

Владимир Иванович Миркин

Худеем быстро и легко. Минус 5 размеров за 5 месяцев



Предисловие от АиФ. Здоровье



«Ты – то, что ты ешь» – это выражение уже давно стало нарицательным. Многолетний опыт автора этой книги, известного диетолога и друга нашей редакции Владимира Миркина, – яркая тому иллюстрация.

Помогая людям избавиться от груза лишних килограммов, Владимир Иванович всякий раз с удовлетворением отмечал, как улучшалось их физическое состояние, как преображался их внешний облик, как менялась их жизнь.

Свидетельство тому и множество писем, которые мы получали от наших читателей после публикации материалов, посвященных методике доктора Миркина, на страницах нашей газеты в рубрике «Кодекс стройности», с благодарностью Владимиру Ивановичу за те советы, следуя которым они стали гораздо лучше себя чувствовать.

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам не только стать стройнее, но и облегчит ваше расставание с сигаретой, а также научит культуре питания, не переходящей той грани, за которой начинается потеря самого себя.

Доктор Миркин убежден: эти шаги изменят к лучшему не только вашу жизнь, но и жизнь вашей семьи, ваших детей. И вы уже больше не будете вставать по утрам с головной болью, тошнотой и, самое главное, с чувством вины перед окружающими.

Найти свой стиль, свой ритм, свое качество жизни – цель этого во многом уникального исследования человеческого тела и души.

Редакция газеты «АиФ. Здоровье»

От издательства

Ваши замечания, предложения и вопросы отправляйте по адресу электронной почты voevodin@msk.piter.com (издательство «Питер», московская редакция).

Мы будем рады узнать ваше мнение!

На сайте издательства <http://www.piter.com> вы найдете подробную информацию о наших книгах.

Предисловие

Как настроиться на похудение? Как заставить себя изменить сложившийся неправильный стереотип питания? Какие духовные изменения должны произойти, чтобы вы смогли преодолеть свою пассивность, слабохарактерность и избавиться от вредных пищевых привычек? На все эти вопросы я попытаюсь ответить в этой книге.

Если вы хотите в корне поменять свое питание, свои пищевые привычки, то должны следовать мудрому совету: для одержания победы над врагом его надо хорошо изучить. Поэтому, для того чтобы справиться с ожирением, необходимо много знать о пищевых нарушениях, встречающихся при этом заболевании.

К числу наиболее явных причин появления вредных пищевых привычек можно отнести прежде всего бесконтрольное питание и нарушение общепринятой его структуры (4 приема пищи в сутки). Когда отсутствует контроль над ним, человек совершенно не задумывается о своем пищевом поведении: он ест где и когда придется (на работе, в кафе, закусочных, в компании друзей, в гостях, на природе и т. д.). Это приводит к систематическому перееданию и быстрому набору веса. В результате у человека развивается целый букет заболеваний, а также появляются плохое настроение, тревожность, неуверенность в себе и чувство собственной неполноценности. Все это еще больше усугубляет заболевание. Толстый ест, потому что он толстый, он заедает едой свои страдания...

Кроме переедания, существует множество факторов, отрицательно влияющих на здоровье современного человека. К самым распространенным из них можно отнести гиподинамию, злоупотребление алкоголем и курение. Их объединяет одна черта – все они связаны с неправильным поведением человека и являются по сути реакцией на внешние и внутренние раздражители. К внешним я отношу стрессовые ситуации, огромный поток негативной информации, интенсивный ритм жизни и хроническую утомляемость, а также влияние окружающей среды (традиции, воздействие коллег, компаний и т. д.). К внутренним раздражителям можно отнести депрессивные состояния, неуверенность в себе, тревожность, эмоциональную мобильность и др.

В результате вырисовывается очень грустная картина – современный человек очень много ест, мало двигается, курит и злоупотребляет алкоголем. Все это приводит к ухудшению качества жизни и развитию целого ряда заболеваний: ожирения, алкоголизма, сердечно-сосудистых заболеваний, бронхита и др.

Цель этой книги – ответить на три главных вопроса: как надо питаться, чтобы не набрать лишние килограммы, как надо употреблять спиртное, чтобы не стать алкоголиком, как бросить курить.



C

супругой Ниной на приеме

Если вы выбрали здоровый образ жизни, хочу предложить вам разработанные мною различные формулы самоубеждения, помогающие похудеть, бросить пить и курить. Они вооружат вас новым позитивным представлением о себе как о волевом и целеустремленном человеке, победившем свои низменные инстинкты. Под их действием вы в корне измените свое поведение, отношение к своему здоровью и, самое главное, поверите в себя. Самоубеждения помогут вам поднять себе настроение, преодолеть инертность, мобилизуют ваши духовные силы и укрепят волю к победе.

В своей книге я хочу помочь вам сделать правильный выбор между здоровьем и вредными привычками. Если вы сделали выбор в пользу первого, не затягивайте! А то привычка перерастет в болезнь. Начинайте новую жизнь прямо сейчас. Но не забывайте об одном: если у вас серьезные проблемы со здоровьем, восстанавливать его надо только под контролем врача.

Часть I Как сохранить здоровье в современном мегаполисе?

Факторы, влияющие на здоровье людей

Чувствуете ли вы себя счастливым, если вам за сорок и вы живете в большом городе? Отчего зависит ваше здоровье, настроение и хорошее самочувствие? Что надо делать, чтобы сохранить свою молодость, чтобы всегда быть в форме? Для ответа на эти вопросы рассмотрим основные факторы, которые влияют на здоровье человека в современном городе.

Например, возьмем москвича среднего возраста, со средним достатком, который страдает от гиподинамии и мало бывает на воздухе, проводя все свое время в помещении. Вдобавок к этому он находится под постоянным прессом интенсивного ритма жизни и огромного потока позитивной и негативной информации. Как следствие, подвержен частым перепадам настроения, депрессии, тревожности и неуверенности в себе.

Все эти негативные явления заедаются пищей, особенно продуктами с большим содержанием углеводов (конфеты, шоколад, пирожное), «лечатся» частым употреблением алкоголя и курением.

Из-за огромных расстояний между домом и работой, как правило, не организовано полноценное питание. Если завтракают и ужинают обычно дома, то обедать приходится чаще всухомятку на работе или в заведениях быстрого питания.

Из-за частых пробок на автодорогах, длительных поездок в метро разница во времени между обедом и ужином очень большая. И житель крупного города, приезжая домой, как правило, очень поздно, сильно изголодавшись, усталым и раздражительным, нуждается в срочном лекарстве, чтобы расслабиться. Им, естественно, становится вкусная еда, алкоголь и курение. В эту минуту ему хочется пожалеть себя и наградить приятным удовольствием после всех тягот пережитого дня.

Все это, к сожалению, ведет к набору веса, злоупотреблению алкоголем и курению. Последствием чего могут стать ожирение и развитие осложнений, вызванных им, алкогольная дистрофия печени, снижение жизненного тонуса, вялость, быстрая утомляемость, плохое настроение и кашель курильщика по утрам. Одним словом, картина складывается не очень веселая.

Для того чтобы понять, как все это исправить и каким должен быть здоровый образ жизни у жителя современного города, остановимся подробно на каждом негативном факторе в отдельности.

Бесконтрольное питание

Из-за повышения интенсивности ритма жизни и хронической нехватки времени на покупку, приготовление и употребление еды становится модным перекусывать на бегу С Запада к нам пришла новая культура питания в виде фастфуда. В заведениях подобного типа можно съесть высококалорийные продукты (чизбургеры, гамбургеры, хот-доги, картофель фри и др.), которые не надо долго готовить дома, а можно употребить сразу здесь же, проглотить, как говорится, в течение нескольких минут. Вследствие чего скорость поедания пищи увеличивается. А, как известно, сигнал о насыщении поступает в головной мозг не менее чем через 20 минут после начала ее приема. И вот сравните: сколько вы можете поглотить калорий за 20 минут в домашних условиях, не спеша съедая салаты и горячий суп, и сколько на бегу за те же 20 минут в «Макдоналдсе», проглатывая высококалорийные продукты?! Разница выйдет огромная. Вот и получается, что с ростом в городах количества заведений быстрого питания населению искусственно прививается манера есть быстро и необдуманно. В результате чего теряется контроль над питанием и развивается ожирение.



На

сеансе

Психологические факторы

Огромную роль в развитии ожирения играют также психологические факторы. К ним можно отнести стрессовые ситуации, психологические травмы, а также развитие тревожных и депрессивных расстройств. В этом случае пища выступает в роли универсального успокоителя. Происходит извращение ее функции. Из энергоносителя она превращается в лекарство от стрессов и тревог. При этом отдается предпочтение пище одновременно сладкой и жирной (торты, пирожное, крем и др.), способствующей повышению в организме уровня серотонина, который, в свою очередь, поднимает настроение. Однако этот эффект оказывается кратковременным. Уровень серотонина быстро снижается, а вместе с ним падает и настроение. В попытках его вернуть человек снова начинает употреблять сладкое в огромных количествах. Все это ведет к появлению привычки есть много в вечернее и ночное время. В результате развивается психогенное переедание, которое проявляется в чрезмерном потреблении пищи, повышенном влечении к быстро усваивающимся углеводам, а также в нарушении структуры питания. Возникновение этого состояния обычно связано с личными неприятностями (разводом, смертью близких, пьянством мужа, плохими отношениями между супругами).

Но не только стрессы вызывают у человека приступы обжорства. Часто их причиной может стать элементарная скука. Появление у человека большого количества свободного времени может привести к тому, что он не будет знать, чем его заполнить. В этом случае роль универсального заполнителя свободного времени сыграет пища. Причиной переедания становится не только повышенный аппетит, но и духовный застой, скучность содержания жизни, неумение организовать для себя культурный досуг.

Несбалансированное питание, связанное со злоупотреблением жирообразующими продуктами, ведет к такому серьезному осложнению, вызванному ожирением, как развитие атеросклероза, поражающего все органы и системы. Это, в свою очередь, приводит к раннему старению организма и, соответственно, к сокращению

продолжительности жизни. Убийцей номер один являются сердечно-сосудистые заболевания. При избыточном весе смерть от них встречается в два раза чаще, чем при нормальном. Не зря ожирение еще в прошлом веке называли убийцей старости.

Метаболический синдром

На ранних этапах, когда организм еще хорошо приспосабливается к избыточному весу, все его органы и системы нормально функционируют. Но при дальнейшем нарастании жировой ткани происходит превышение предела адаптации. Со стороны нервной системы это проявляется в виде жалоб на ослабление памяти, головокружение, рассеянность и сонливость. При этом самочувствие и здоровье человека зависит не только от степени ожирения, но и от особенностей отложения жировой ткани. Так, если жир накапливается в области живота (абдоминальное ожирение), у человека может развиться метаболический синдром.

Многие люди, страдающие ожирением, и не подозревают, что у них нарушен жировой обмен и что в любой момент у них может развититься «триада смерти»: сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. Но метаболический синдром может возникнуть уже в первые стадии ожирения, задолго до появления у человека сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. На начальных этапах этой болезни человек чувствует хроническую усталость, слабость, раздражительность, страдает от перепадов кровяного давления. При обследовании у него обнаруживается высокий уровень холестерина, триглицеридов и повышенное кровяное давление. Он записывается на прием к различным специалистам, часто проходит обследования и лечится от целого букета заболеваний и при этом не догадывается, что весь этот комплекс симптомов – не что иное, как проявление метаболического синдрома. В этом случае единственным спасением является срочное похудение, а именно уменьшение массы жира в области живота.

В норме окружность живота не должна превышать 88–90 см. Для того чтобы уменьшить массу абдоминального жира, необходимо снизить общую массу тела на 10–15 % от исходной. Для борьбы с последствиями метаболического синдрома также нужно сократить потребление алкоголя, отказаться от курения и увеличить физическую активность.

Таким образом, ожирение является фактором риска в развитии атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, тромбофлебита, варикозного расширения вен. Каждый четвертый толстяк страдает гипертонической болезнью. Сокращение продолжительности жизни при ожирении в пожилом возрасте достигает 10–12 лет.

Женщин, страдающих ожирением, почти в два раза больше, чем мужчин. Частота ожирения у них уменьшается одновременно с ростом жизненного уровня. У мужчин же наоборот. Самая большая масса тела наблюдается у тех, кто из слоев с самым высоким жизненным уровнем.

Частота появления ожирения также зависит от того, какую роль играет женщина или мужчина в семье или обществе. Женщины из малообеспеченных слоев обычно чрезмерно тучные. В семье, как правило, они занимают доминирующую позицию. Их мужья чаще всего неудачники, злоупотребляющие алкоголем. Все тяготы, заботы о семье переносятся

на женщину, которая не защищена от реальной жизни. Муж для нее не является «каменной стеной», за которую можно спрятаться от всевозможных стрессов, страхов и тревог, которые всегда сопровождают низкий жизненный уровень. В этом случае защитным механизмом от тягот жизни становится гипералIMENTация (переедание) и увеличение массы тела. Хрупкая, беззащитная девушка превращается в солидную мать семейства. В народе этот процесс очень четко подмечен в слове «заматереть».

В высших же слоях общества в семейной иерархии, как правило, роль «пушечного мяса» берут на себя мужчины. Они преуспевают во всем, самостоятельно добиваются поставленных целей. Своим женам они создают «семейные оазисы» – мир, защищенный от жестокости жизни. В то же время высокое положение предполагает и высокую ответственность, которая полностью ложится на них. Мужчины таких профессий, как банкир, бизнесмен, чиновник, которые связаны с постоянными стрессами и опасениями, часто страдают психогенным перееданием.

Таким образом, в обоих случаях жир становится защитой от тягот и стрессов окружающей среды. Но, к сожалению, это впоследствии приводит к развитию серьезных заболеваний, ранней инвалидности и ухудшает качество жизни. Пища очень быстро из защитника превращается в убийцу. О том, как бороться с этим феноменом, я подробно расскажу дальше в моей книге.

Злоупотребление алкоголем

Следующим, не менее опасным фактором, влияющим на здоровье человека, является злоупотребление алкоголем. В умеренных дозах он – пищевой продукт, повышающий настроение, улучшающий самочувствие и способствующий снятию напряжения. Главное – им не увлекаться... Частое его употребление приводит к развитию пристрастия к спиртному. В результате поражаются клетки печени, появляется хроническая усталость, отсутствует настроение и не хватает витамина С.

Во всем мире около 90 % людей употребляют алкоголь в тех или иных дозах. Однако далеко не все из них являются алкоголиками. В то же время даже у умеренно пьющих людей может наблюдаться алкогольное поражение внутренних органов. При частом употреблении спиртного повреждаются печень, поджелудочная железа, нервная система, сердце, почки и другие органы. Подробнее об этом написано в третьей части книги.

Курение

Вредное воздействие курения табака на организм человека общеизвестно. Уже при первом знакомстве с сигаретой (при первой затяжке) человек испытывает неприятное чувство першения в горле, удущья и сильный мучительный кашель. Это происходит потому, что в табачном дыме, кроме никотина, содержатся еще сотни различных химических веществ, вредных для здоровья. Особенно опасны канцерогенные углеводороды, вызывающие рак. Курящие имеют очень высокую вероятность заболеть им. Курение также оказывает вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Является одной из причин возникновения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У курильщика быстро стареет кожа, лицо становится серым и

морщинистым, темнеют зубы. Поэтому те, кто много курит, часто выглядят старше своих лет, жалуются на упадок сил, снижение половой потенции, раздражительность и депрессию. Со временем негативное воздействие курения на организм усиливается. Поэтому единственно правильным выходом является отказ от пагубной привычки. О том, как убедить себя бросить курить, я расскажу вам в главе «Самоубеждения против курения».

Гиподинамия

В последнее время гиподинамия [1 - Гиподинамия (греч. *hupo* – «под», «ниже»; *dynamis* – «сила») – состояние пониженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью в результате ограничения движения при заболевании (крайний случай – адинамия) или пребывания в условиях пониженной гравитации, невесомости, иммерсии, постельного режима и т. п., когда нагрузка на мышцы резко уменьшена. При достаточно длительном пребывании в указанных условиях в организме развиваются изменения, называемые синдромом Г. Прежде всего это атрофические изменения в мышцах (атрофия от неупотребления), общая физическая детренированность и детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, иммунитета, деминерализация костей и т. д.] становится серьезной проблемой для здоровья человека. Как правило, жители современных городов большинство времени проводят в помещении, избегают каких-либо физических нагрузок и ведут малоподвижный образ жизни. Даже свое свободное время они не используют для прогулок на свежем воздухе и занятий спортом, а предпочитают побывать дома. Женщины обычно топчутся на кухне, а мужчины сидят на диване и смотрят телевизор. Гиподинамия часто сочетается с обильным приемом пищи.

Последствиями такого образа жизни могут быть ожирение и появление сердечно-сосудистых заболеваний, а также снижение мышечного тонуса и раннее одряхление организма. Если вы не хотите стать заложником гиподинамии и решили в корне изменить свою жизнь, продумайте, каким видом физических упражнений вы займетесь. При отсутствии возможности ходить в тренажерный зал вы можете заменить его пешеходной прогулкой, работой на приусадебном участке, танцами или ездой на велосипеде. Любые быстрые движения придаст вам силы и здоровье. Исчезнут вялость, раздражительность и быстрая утомляемость. Физические упражнения всегда поднимут вам настроение, так как являются проверенным средством от депрессии. Очень полезны силовые упражнения с гилями, эспандерами, поднятие тяжестей. В результате вы сбросите вес, нарастите мышечную массу и сможете без труда подняться на 5-й этаж.

Для желающих похудеть и улучшить свою фигуру я предлагаю целый комплекс физических упражнений в главе «Лечись движением!».

Они помогут вам:

- ◆ избавиться от лишнего веса;
- ◆ улучшить свою фигуру;
- ◆ увеличить объем мышечной массы;
- ◆ помолодеть;
- ◆ стать привлекательным и сексуальным;

- ◆ избавиться от депрессии;
- ◆ улучшить работу сердечно-сосудистой системы;
- ◆ улучшить качество жизни;
- ◆ быть всегда в форме.

Итак, подведем итоги. Для того чтобы сохранить здоровье в большом городе, человеку необходимо восстановить свой нормальный вес, отказаться от вредных привычек и заниматься физическими упражнениями. Сделайте только первый шаг на пути к здоровому образу жизни, и удача будет с вами!

Часть II Как похудеть?

Глава 1. Причины и механизмы появления избыточного веса

Почему одни страдают избыточным весом, а другие – нет? Почему у некоторых людей формируется неправильное пищевое поведение? Откуда все эти нарушения? Для ответа на эти вопросы обратимся к основным положениям экзистенциализма. Согласно им, вся деятельность человека, мотивация его поведения направлены на отрицание смерти и поиски смысла жизни.

Страх смерти

Человек знает о том, что он умрет. Ужас смерти является настолько сильным для него, что, образно говоря, «не укладывается в его сознании» и с помощью различных защитных механизмов вытесняется в его подсознание. На протяжении всей жизни человек старается забыть об этом неприятном факте, который иногда напоминает о себе, вызывая легкий дискомфорт. Он пытается обессмертить себя в вере в загробную жизнь, в творчестве, искусстве, с помощью богатства, высокого общественного положения и карьеры. Если человек преуспевающий, у него это лучше получается. Если нет, то психологическая смертеотрицающая защита не срабатывает. Это проявляется в том, что он начинает ощущать смертность и уязвимость, неблагополучие и бесперспективность, жизнь для него становится бессмысленной. У него развивается тревожность и беспокойство. Также могут возникнуть депрессивные состояния, проявляющиеся в отсутствии настроения, заниженной самооценке и ощущении подавленности. В данном случае самым эффективным лекарством от всего этого становится пища. Прием высокоуглеводных продуктов (конфеты, шоколад, пирожные), как я уже упоминал выше, способствует повышению уровня серотонина в организме, который, в свою очередь, приносит ощущение радости и комфорта и снимает чувство тревоги и эмоционального напряжения.

Таким образом, пища становится эффективной смертеотрицающей защитой, подменяя собой стремление к творчеству, самосовершенствованию и к личностному росту. Это ведет человека к пассивности,

ограниченности и деградации. Вследствие чего усиливаются депрессия и тревожность и человек ест еще больше. В результате развивается ожирение и ухудшается качество жизни, что тоже приводит к упадку настроения. Получается замкнутый порочный круг: толстяк много ест, потому что он толстый.

Классическим примером пагубного влияния лени, пассивности и духовного застоя на поведение и здоровье человека является Обломов, который всю жизнь пролежал на диване и умер в молодом возрасте от избыточного веса и гиподинамии. На протяжении всего романа он ищет себя, не зная, как проявить свои способности и таланты. Несмотря на все усилия его друга Штольца, лень и безразличие берут верх и Обломов, так и не найдя смысла жизни, впадает в легкую депрессию, теряя при этом всякий интерес к окружающему миру. Он глубоко переживает свою несостоительность, но уже ничего не может сделать с собой. Духовный вакуум, который образовался в его жизни, Обломов заполняет едой и лежанием на диване. Кстати, именно «обломовщина» как образ жизни часто является причиной формирования среди населения неправильного пищевого поведения.

Прием пищи, приносящий человеку энергию, необходимую для поддержания его жизнедеятельности, является своего рода антиподом смерти и символом жизни. Не зря его и хороший аппетит люди считают признаками здоровья. Возможно, этим также и объясняется тот факт, что во всех странах мира ритуал захоронения мертвых всегда заканчивается приемом пищи, становясь для участников похорон символом победы жизни и смягчая ужас смерти.

Смысл жизни и прием пищи

Существует много путей поиска смысла жизни. Они самые разнообразные: от полета в космос и величайших научных открытий до удовлетворения примитивных удовольствий и желаний.

Одни из самых простых и доступных источников жизненного смысла – образование семьи, приобретение и приготовление пищи. Семья – то, преданность чему дает ощущение смысла жизни. А прием пищи становится цементом, скрепляющим ее. Объединение семьи происходит за завтраком, обедом и ужином. Если она и приобретение пищи становятся единственным источником жизненного смысла, то это приводит к ограничению личностного роста, пассивности и деградации.

Действительно, в доиндустриальное время выращивание детей и добывание еды имели определенную значимость (они отнимали все свободное время). Людям некогда было задумываться о смысле жизни. Но в наше время это уже не имеет того значения, что раньше. Эти процессы занимают меньше времени и усилий. У людей остается много свободного времени. Невовлеченность в поток жизни создает пустоту, которая заполняется едой.

В связи с этим особый интерес представляет жизненный цикл женщин. Большинство из них в конечном итоге всецело посвящают свою жизнь браку, заботе о детях, карьере мужа. Они обслуживаются нужды других, порой забывая о себе. Тем самым женщины больше подвержены различного рода волнениям, тревоге и депрессивным расстройствам. Участь многих из них – тихо переживать на кухне, где эффективным успокоителем

становится пища.

В то же время избыточный вес часто мешает человеку реализовать себя в семейной и профессиональной жизни. У полных людей развивается комплекс неполноценности. Они чувствуют себя «не такими, как все». У них усиливается ощущение отверженности, отчужденности от семейных, товарищеских и общественных отношений. Это, в свою очередь, приводит к личностной изоляции.

Снижение качества жизни (ухудшение здоровья, инвалидность, комплекс неполноценности) приводит к тому, что люди перестают ощущать ее ценность. При тяжелых формах ожирения больные испытывают на себе весь ужас и последствия огромного веса. Обостряются чувство беспомощности и ощущение того, что они остались один на один с болезнью и им уже никто не поможет. Основным и единственным источником смысла жизни для них становится прием пищи.



Татьяна Розгон. Похудела на 30 кг Пищевое поведение: что это?

Итак, в предыдущем разделе мы с вами пришли к выводу, что различные психологические расстройства, стрессовые ситуации, а также духовный застой и появление большого количества свободного времени часто являются причиной формирования неправильного пищевого поведения и приводят к появлению избыточного веса. В результате у человека возникает повышенный аппетит к жирообразующим продуктам, нарушается общепринятая структура питания.

Но что такое пищевое поведение? Под ним подразумевается ценностное отношение к еде и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, способность человека контролировать свое питание. Кроме этого, существуют национальные и семейные традиции, влияющие на него.

Так, у разных народов значимость приема пищи в отношениях между людьми, как и идеал красоты, различается. Если у восточных народов обильное угождение является признаком гостеприимства, а идеал красоты – полная, упитанная фигура, то у европейцев наоборот: признаком правильной культуры питания считаетсядержанность в еде, а идеалом красоты – стройность, худоба и спортивность.

Внутрисемейные традиции, передаваемые от родителей к детям, также приводят к нарушению пищевого поведения. Эта «преемственность поколений» и является одной из причин, объясняющих, почему у полных родителей – полные дети.

Уже в первые годы жизни ребенок стремится исследовать окружающий мир, проявить свою индивидуальность. Он хочет, чтобы на него обратили внимание как на личность. Но родители, вместо того чтобы развить у него различные способности (к музыке, танцам, рисованию и т. д.), предлагают ему покушать. Пища превращается для ребенка в канал общения с миром. Его «Я» становится пустым и невостребованным в семье. И эта пустота заполняется едой.

Таким образом, еда начинает играть ключевую роль во взаимоотношениях людей с миром, обществом, семьей. Она часто заполняет собой скучную, серую жизнь. Особенно ярко это проявляется в быту: жена просит мужа сводить ее в театр, а он вместо этого предлагает ей на ужин пожарить рыбу.

На пищевое поведение человека может влиять и историческая эпоха, в которой он живет. В разные периоды отношение к полноте было различным.

Во времена кризисов, когда продовольствия мало, еда выходит на первый план, а полнота становится синонимом здоровья, благополучия и высокого общественного положения. Так, в 1930-е годы, в период Великой депрессии, в США были модны полные актрисы. Примером может служить Мей Уэст. В неблагоприятные времена к нехватке продовольствия добавляется и состояние хронического стресса, который заедается пищей. В 1940-х годах во Франции, в период оккупации, появилось целое поколение молодых людей с тенденцией к полноте. Феномен «психогенного переедания» ярко описывается в романе Михаила Булгакова «Роковые яйца». По сюжету змеи, вылупившиеся из яиц, идут на Москву, но армия не в состоянии защитить город от нашествия. В результате москвичи от страха съедают весь продовольственный запас города.

В дни мира и процветания, когда пища перестает быть признаком благосостояния, эталоном красоты становится стройная, субтильная фигура. Если в периоды экономических кризисов женщина уменьшала талию с помощью корсета, то в эпоху процветания на смену ему пришла диета. Так произошла революция в умах людей, главным девизом которой было выражение «От корсета к диете!», где она представляется тем же корсетом, только ограничивает не талию, а питание. «Синдромом процветания» на Западе стало появление худых манекенщиц и звезд киноэкрана. Примером может быть киноактриса Грета Гарбо.



Надежда Янкович. Похудела на 53 кг

Виды расстройств пищевого поведения, встречающихся при ожирении

В зависимости от того, какую роль играет еда в жизни человека, все пищевые нарушения можно разделить на психогенные и обусловленные. Если пища выполняет функцию универсального успокоителя от всех бед и тревог, то развивается психогенное переедание. Если же она заполняет собой скуку и духовную пустоту, появляется обусловленное переедание или привычка есть при определенных ситуациях и обстоятельствах.

Как при первом, так и при втором виде пищевых нарушений всегда присутствуют переедание и нарушение общепринятой структуры питания.



С пациенткой, похудевшей

на 56 кг Нарушения принятой структуры приема пищи

Регуляция потребления пищи у людей чаще связана с ощущением аппетита и реже – с ощущением голода. То есть причина переедания – не чувство голода, а повышенный аппетит. Потому что первое появляется при пустом желудке и исчезает при насыщении, а второе сохраняется и при переполненном желудке.

Одиночество, скука, плохое настроение также могут стать причиной переедания. При этом изменяется общепринятая структура приема пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Все нарушения структуры питания можно разделить на:

а) частое потребление пищи (5–8 и более раз в сутки). Оно может быть связано с психогенным перееданием, когда очередной стресс или плохое настроение могут спровоцировать внеочередной прием пищи. Как правило, в вечернее и ночное время тревога и беспокойство усиливаются, и человек ест, пока не заснет. Но причиной частого потребления пищи может быть также и обусловленное переедание. При нем появляются такие элементарные привычки, как есть во время просмотра телевизора, чтения книги, на работе, в транспорте, в кругу друзей, на природе и т. д.;

б) эпизодические чрезмерные потребления пищи. Частые приемы пищи, в свою очередь, приводят к увеличению объема потребляемой еды, к развитию привычки много есть, к тому, что повышение аппетита становится реакцией на запах, вкус и вид продуктов, особенно высококалорийных. Такое компульсивное переедание может возникнуть в любое время суток, длиться в течение 1–2 часов и закончиться при переполнении

желудка. Чрезмерное потребление пищи могут спровоцировать стрессовые ситуации (неприятности на работе, развод,ссора с мужем и др.);

в) ночные потребление пищи. В этом случае человек, как правило, в первую половину дня ест мало. Однако в вечернее и ночное время у него появляется неудержимый аппетит и он срывается, употребляя огромное количество пищи. Каждое утро такой человек обычно испытывает сильное чувство вины и дает себе слово больше не есть много на ночь. Но наступает вечер, и все повторяется;

г) смешанное потребление пищи. При этом типе питания могут одновременно сочетаться различные нарушения его структуры. Например, частое потребление пищи с компульсивным перееданием. А при таких профессиях, как официант, бармен, связанных с работой в ночное время, – дневное питание с ночным.

Подведем итоги:

1) все виды нарушений общепринятой структуры питания приводят к перееданию и появлению избыточного веса;

2) причиной возникновения нарушений структуры питания может стать как психогенное, так и обусловленное переедание.



Наталья Молотова. Минус 27 кг

Бесконтрольное питание

Для правильного контролирования питания человеку необходимо есть в определенное время и в определенном месте. Это исключает случайные, незапланированные приемы пищи и позволяет ему управлять питанием. При отсутствии контроля над ним человек употребляет пищу где и когда придется.

Частым поводом для приема пищи у некоторых людей является не чувство голода, а ее вид и доступность. У них повышенный аппетит вызывает вид, запах и вкус еды. При этом они совершенно не могут контролировать свое пищевое поведение. Эти люди едят везде: на работе пьют кофе с конфетами бесконечное количество раз в течение рабочего дня, на улице едят мороженое, пирожки, чебуреки, закусывают с компанией в кафе и т. д. Если у них спросить, что и где они ели в течение дня, думаю, что они не смогут точно ответить на этот вопрос. Это подтверждает полное отсутствие у них контроля над питанием.

Выводы:

- 1) при отсутствии контроля над питанием поводом для приема пищи является не чувство голода, а вид и доступность пищи;
- 2) для того чтобы добиться контроля над питанием, следует строго придерживаться следующего: есть в одно время и в одном месте и избегать незапланированных приемов пищи.

Злоупотребление высокоуглеводными продуктами

У тучных людей часто наблюдается сильное влечение к высококалорийным продуктам, приводящим к быстрому насыщению организма. Даже после удовлетворения голода они могут возбудить аппетит. К ним можно отнести различные сладости: шоколад, печенье, конфеты, торты, мороженое и др.

Влечение к этим продуктам особенно усиливается в вечернее и ночное время. При попытке воздержаться от них возникают тревога и беспокойство. Это состояние часто усиливается при различных стрессах и неприятностях.

При приеме сладкого эмоциональное напряжение снимается. На время повышается настроение. Однако довольно скоро оно снова падает, и человек принимает следующую порцию сладкого. И так в течение длинного вечера грустный и печальный толстяк может съесть коробку конфет или целый торт!

Выводы:

- 1) злоупотребление высококалорийными продуктами является наиболее частой причиной развития ожирения;
- 2) особую опасность для здоровья человека представляет сочетание таких двух пищевых нарушений, как ночное переедание и злоупотребление сладостями. Сладкая пища, но горькая жизнь!



Людмила Исаева. Минус 43 кг Психогенное переедание

О психогенном переедании я уже говорил раньше. Оно – неизбежное последствие интенсивного ритма жизни в большом городе. Кроме стрессовых ситуаций, нарушение пищевого поведения у человека могут вызывать различные тревожные и депрессивные расстройства. Чаще всего последние проявляются в отсутствии настроения, вялости, волнении и беспокойстве, которые возникают после каких-либо стрессов и неприятных событий (развода, проблем на работе, болезней близких и т. д.). Однако у некоторых людей это состояние может появиться просто из-за плохой погоды, затяжной зимы, скуки в воскресный день, неисполнения каких-либо желаний и прочего. Если депрессия длится более 2 недель, то она может перейти в хроническую форму. В этом случае необходимо обратиться к врачу (психиатру, психотерапевту).

Человек в состоянии депрессии обычно подавлен, не уверен в себе и тревожен. У него заниженная самооценка, вокруг себя он видит только черные и серые краски. И только прием пищи, особенно сладкой, поднимает его настроение.

Для лучшего понимания этого феномена хочу привести один яркий пример из моей практики. Два года назад ко мне обратилась за помощью одна пациентка с жалобами на избыточный вес, повышенный аппетит, плохое настроение, нарушение сна, тревожность и беспокойство. В беседе с ней я выяснил, что в 23 года она вышла замуж, но неудачно – супруг злоупотреблял алкоголем. Два года назад развелась с ним. Сильно переживала о случившемся. Кроме этого, появились неприятности на работе. По этому поводу ее

вызывали в прокуратуру. Вследствие чего у пациентки исчезло настроение, усилилась тревожность, особенно в вечернее время, появилось чувство личной несостоительности. Однако обильный прием пищи в ночное время отвлекал от тягостных мыслей, поднимал настроение. Это привело к изменению структуры питания, к увеличению объема еды, употребляемой вечером и ночью. В результате пациентка за 6 месяцев после возникновения на работе неприятностей поправилась на 20 кг. У нее появились боли в суставах, одышка при быстрой ходьбе, повысилось артериальное давление. Она пыталась контролировать свое питание, но у нее ничего не получалось. При длительных паузах между приемами пищи, особенно в вечернее и ночное время, ухудшалось настроение, появлялись тревожность и беспокойство. У пациентки возникла сильная потребность в том, чтобы съесть что-нибудь на ночь, иначе она не могла заснуть. В этом случае мы видим, как неприятности в семье и на работе вызывают смешанное тревожное и депрессивное состояние, в результате чего у человека изменяется структура питания и развивается психогенное переедание.

Выводы:

- 1) при психогенном переедании человек ест не оттого, что голоден, а оттого, что у него плохое настроение;
- 2) психогенное переедание могут вызывать не только стрессовые ситуации, но и различные тревожные и депрессивные расстройства.

Обусловленное переедание

Пищевое поведение человека состоит из множества различных привычек, выработанных в течение жизни. Сам процесс их выработки называется обусловливанием. У человека формируется условная реакция (повышенный аппетит, выделение слюны) не только на вид и запах пищи, но и на различные обстоятельства и ситуации, связанные с приемом пищи. Например, такой ситуацией может быть просмотр по телевизору футбольного матча, который становится сигналом, напоминающим о том, что надо есть чипсы с пивом. И уже к началу его трансляции у человека начинает течь слюна, повышается аппетит и он вспоминает о чипсах.

Такими же внешними раздражителями могут быть рекламные щиты с продуктами, ресторан, компания друзей или просто вид и запах пищи. Обусловленное переедание может быть причиной всех типов нарушений пищевого поведения и встречается почти у всех людей, страдающих ожирением. Независимо от того, каким путем пришел человек к перееданию, оно обязательно обусловливается, то есть превращается в привычку. Таким образом, формируется неправильный пищевой стереотип.

Выводы:

- 1) все пищевые нарушения со временем становятся привычками и закрепляются на всю жизнь;
- 2) научитесь контролировать свои привычки, и вы победите ожирение.

Глава 2. Как похудеть и больше не поправляться

Лечение ожирения состоит из двух этапов:

- ◆ нормализация веса;
- ◆ удержание достигнутых результатов.

Суть в том, что, если даже человек похудел до нормального веса, это не значит, что он вылечился от ожирения. У него по-прежнему остается риск вновь поправиться. Гарантией того, что этого больше не случится, является формирование у человека правильного стереотипа питания, который должен закрепиться в его поведении на всю жизнь, как привычка! Этого можно достичь только с помощью изменения своего пищевого поведения.

Но для борьбы с вредными пищевыми привычками их прежде всего необходимо хорошо знать. Для этого предлагаю вам пищевые тесты, с помощью которых вы можете провести анализ своего пищевого поведения.

Тест для выявления обусловленного бесконтрольного переедания

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Перекусываете ли вы стоя или на бегу?
2. Перекусываете ли вы на улице, если не голодны?
3. Любите ли вы поесть вкусненькое при просмотре телевизора или чтении книг?
4. Есть ли у вас желание перекусить между приемами пищи?
5. Едите ли вы чаще чем 4 раза в день?
6. Если вы проходите мимо закусочной, покупаете ли вы себе что-нибудь вкусненькое?
7. Употребляете ли вы пищу где и когда придется? (Другими словами, у вас нет определенного места и времени для приема пищи.)
8. Можете ли вы вспомнить все, что съели накануне?
9. Вы едите 3–4 раза в день?
10. Употребляете ли вы пищу в одно определенное время и в одном определенном месте?

Если вы ответили «да» на 1, 2, 3, 4, 5-й вопросы, то вам следует серьезно отнестись к структуре питания, так как у вас уже начинают формироваться вредные пищевые привычки, характерные для бесконтрольного обусловленного (привычного) переедания. Желание перекусить между приемами пищи означает, что ваше пищевое поведение зависит не от чувства голода, а от вида и доступности еды.

Для правильного контроля над своим питанием вам необходимо есть в определенное время и в определенном месте. Поэтому, если вы ответили «да» на 8, 9 и 10-й вопросы, это значит, что у вас правильная структура питания. Другими словами, вы употребляете пищу 3–4 раза в день в определенное время и в определенном месте, тем самым исключая случайные, незапланированные приемы еды. Если вы ответили «да» на 6, 7-й вопросы, то у вас полностью отсутствует контроль над питанием и сформировался патологический его стереотип.



Наталья Шилинова. Сбросила 48 кг

Тест для выявления психогенного переедания
Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Испытываете ли вы скуку в выходные дни, в зимнее время года, после работы?
2. Когда вам нечего делать, вы идете на кухню и заглядываете в холодильник?
3. Едите ли вы, когда вам скучно?
4. Можете ли вы организовать культурный досуг?
5. Живете ли вы изолированно?
6. Едите ли вы, когда вам одиноко?
7. Бывают ли у вас плохое настроение, раздражительность, чувство тревоги, бессонница, конфликты на работе?
8. Едите ли вы, когда раздражены?
9. Едите ли вы, когда встревожены или испуганы?
10. Поднимает ли вам настроение еда?
11. Страдаете ли вы от тревожности и беспокойства в вечернее и ночное время?
12. Можете ли вы заснуть, если не поедите на ночь?
13. Снижается ли у вас настроение при длительных паузах в приеме пищи?
14. Успокаивает ли вас пища во время конфликтов на работе, в семье?
15. Любите ли вы есть сладкое в вечернее время и на ночь?
16. Переедаете ли вы после стрессов и неприятностей?

Если вы согласились с 4-м вопросом, значит, вы ведете активный образ жизни, не страдаете от скуки и депрессии.

Если вы ответили «да» на 1, 2, 3, 5, 6-й вопросы, то вы не способны организовать свой культурный досуг и подвержены «воскресной депрессии» в выходные дни. Это может привести к развитию психогенного переедания.

Ответ «да» на 7, 8, 9, 10, 13 и 16-й вопросы означает, что у вас сформировался патологический стереотип питания, характерный для психогенного переедания.

Если же вы ответили «да» на 11, 15-й вопросы и «нет» на 12-й вопрос, то это говорит о том, что у вас появились такие привычки, как есть в ночное время и поднимать настроение с помощью сладкого. Пища стала играть для вас роль универсального успокоителя.

Изменение пищевого поведения

Итак, если вы выявили у себя во время тестирования какие-либо пищевые нарушения, вам остается устраниить их, выработав для себя правильный стереотип питания.

При обнаружении у себя обусловленного или психогенного переедания для нормализации своего пищевого поведения, а следовательно, и для коррекции веса вам необходимо изменить свои пищевые привычки. Для этого я предлагаю вам сделать следующее.

Выбрать серьезный мотив для лечения.

Перед тем как взяться за нормализацию веса, вы должны окончательно для себя решить, нужно вам это лечение или нет.

Почему вы решили сесть на диету? Выберите самую значимую причину. Причем желание похудеть должно исходить только от вас, а не от близких вам людей.

Вы должны принять решение сами, так как в дальнейшем во время диетотерапии это избавит вас от так называемой борьбы мотивов: есть или не есть. Выбор значимой

причины лечения придает процессу конкретность и целеустремленность. Потому что, если человек нетверд в своем решении похудеть, могут появиться мотивы, оправдывающие пищевые нарушения: праздники, приход гостей, день рождения и т. д. Таким образом, основанием для срыва часто служит отсутствие серьезной причины для похудения.

Предлагаю вам выбрать из списка наиболее значимые мотивы похудения.

1. Восстановление здоровья: исчезнение одышки при ходьбе и физической нагрузке, боли в сердце, повышенного артериального давления, сонливости и вялости, боли в позвоночнике, в суставах.

2. Избавление от комплекса неполноценности: «я не такой, как все», «я хуже всех, потому что полный» и т. д.

3. Повышение уровня качества жизни: восстановление работоспособности, выносливости, улучшение внешности, возможность заниматься спортом, носить модную одежду.

4. Стремление иметь стройную фигуру, чтобы повысить свою привлекательность и сексуальность и не стесняться больше своей полной фигуры.

5. Стремление к любви, созданию семьи, желание иметь детей.

6. Стремление иметь идеальную фигуру, соответствующую определенным стандартам.

7. Стремление к омоложению.

8. Страх перед ранней старостью.

9. Самоуважение.

10. Стремление к профессиональному росту, уважение коллег.

11. Стремление поднять себе настроение, избавиться от депрессивных расстройств, связанных с избыточным весом, нормализовать сон.





Антонина Береговая

похудела на 90 кг

Установить правильный стереотип питания.

Если во время тестирования вы выявили у себя полное отсутствие контроля над своим питанием, вследствие которого у вас развилось обусловленное (привычное) переедание, вам необходимо сделать нижеследующие изменения в своем поведении.

1. Строго соблюдать общепринятую структуру питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Есть следует только в определенное время и в определенном месте. Необходимо избегать случайных приемов пищи в кафе, закусочных, в компании друзей. В то же время нельзя пропускать ее прием, так как, если вы проголодаетесь, вам будет сложнее не сорваться.

2. Найти альтернативу еде. Если у вас в выходные дни появилось много свободного времени, его можно заполнить другими занятиями, которые будут отвлекать вас от приема пищи. Например, займитесь уборкой квартиры или прочтите книгу или любимый журнал, примите душ или прогуляйтесь на свежем воздухе. В конце концов сходите в парикмахерскую или сделайте себе маникюр. В любом случае все эти действия отвлекут вас от навязчивой мысли поесть чего-нибудь вкусненького.

3. Для того чтобы избежать чрезмерного потребления пищи, необходимо есть медленно, не менее 20 минут, так как за это время наступает насыщение организма. Начинать прием пищи нужно с легких малокалорийных блюд (салаты, супы). После них человек, как

правило, меньше съедает высококалорийной еды. Во время приема пищи можно прерваться на 3–5 минут, чтобы продлить время приема пищи.

4. Для усиления контроля над своим питанием полезно вести дневник ежедневного потребления калорий. Необходимо подробно записывать все продукты, блюда, которые вы съели. Во время приема пищи надо думать о еде и не отвлекаться на просмотр телепередач или чтение книг.

5. Если у вас в определенные периоды дня вдруг появляется сильное желание что-нибудь съесть, вы должны знать, что это состояние длится всего несколько минут. Постарайтесь в этот момент чем-то заняться (позвоните по телефону подруге, послушайте любимую музыку), и оно быстро пройдет. Угроза срыва исчезнет.

6. Если вы страдаете от психогенного переедания, вам необходимо избавиться от привычки снимать эмоциональное напряжение и поднимать настроение с помощью еды. Также нужно отказаться от привычки есть не только тогда, когда вы голодны. Вам надо научиться отличать чувство голода от плохого настроения, отказаться от привычки «заедать» плохое настроение и есть не только тогда, когда вы голодны. Необходимо также научиться снимать эмоциональное напряжение при помощи аутогенной тренировки, самовнушений, самоубеждений, физических упражнений, прогулок, прослушивания музыки (см. главу «Самоубеждения против избыточного веса»).

7. Если вы страдаете от ночного переедания, вам необходимо восстановить нарушенный суточный ритм приема пищи. При этом пищевом расстройстве в первую половину дня пациенты ничего не едят. Основное потребление пищи перемещается на вечернее и ночное время. Поэтому надо восстановить полноценное питание, чтобы к вечеру вы не испытывали сильного голода. Кроме этого, вам надо научиться расслабляться без помощи еды (см. главу «Самоубеждения против избыточного веса»).

8. Вы должны изменить свое мышление, а с ним изменится и ваше пищевое поведение. Это, в свою очередь, уже реальный шанс победить ожирение.



Инна

Костюкович. Минус 45 кг

Вначале вы должны признать свою вину за неправильное пищевое поведение и стиль жизни, который способствовал появлению у вас избыточного веса. Вы сами сделали неверный выбор, а следовательно, и ответственны за него. Именно эти два фактора (осознание ответственности и принятие вины) помогут вам изменить свое отношение к питанию и к своему здоровью. Пища не должна доминировать в вашей жизни. Измениться необходимо именно вам, так как проблема лишнего веса находится внутри вас. Если вы сделаете это, то она будет решена. Только такой подход дает вам шанс похудеть. Борьба с лишним весом через собственное изменение – единственный путь к успеху!

Кроме этого, вы должны разобраться в причине появления у вас ожирения. Если вы считаете, что во всем виноваты наследственность, неправильный обмен веществ, эндокринные заболевания, стрессовые ситуации и т. д., и при этом полностью исключаете свою вину в развитии заболевания, вам будет трудно победить его. Пока вы не признаете, что причина ваших неудач кроется в ваших поступках, в неверии в себя, в пораженчестве, в лени и безволии, вы никогда не изменитесь.

Но и этого недостаточно. Надо еще иметь и желание измениться. Другими словами, необходимо иметь установку на лечение и ощущать в своем сердце боевой дух, направленный на борьбу с лишними килограммами. Знания обо всех премудростях правильного пищевого поведения очень важны. Но они мертвы и бесполезны, если в вашей душе не зажжется огонь перемен и вы не будете испытывать истинное желание нормализовать свой вес, которое подвигнет вас на активное участие в этом процессе и к стремлению достичь положительных результатов. Недопустимо формальное отношение к лечению, так как при нем вы не предпринимаете никаких усилий. Вы никогда не добьетесь положительных результатов, потому что желание похудеть у вас будет

заблокировано безволием и ленью, а также сомнением в успехе.



Александр Старостин похудел на 161 кг

Вам необходимо поверить в себя и в способ похудения, который вы выбрали. И не

забывайте о мотивах лечения, о которых я уже говорил раньше.

9. Если вы злоупотребляете жирообразующими продуктами и испытываете повышенное влечение к высокоуглеводным (конфеты, шоколад, пирожные и др.), вам необходимо разделить все продукты на запрещенные и разрешенные. К первой группе относятся мучные изделия, в том числе хлеб, все блюда из круп, картофель и сладости. Ко второй – продукты, которые не образуют жир: мясо (кроме жареной свинины), птица (кроме жареной утки), рыба (все виды), яйца, моллюски и ракообразные (мидии, устрицы, кальмары, креветки, крабы), молочные продукты (молоко и кефир до 3,2 %-ной жирности, все виды сыров), овощи, кисло-сладкие фрукты, салатные травы, петрушка, стручковая фасоль, капуста, спаржа, цветная капуста, кольраби, брюссельская капуста.

10. Вы должны выбрать для себя новую модель пищевого поведения. Предлагаю вам разработанную мной высокобелковую низкоуглеводную диету (диету исключения), которую вы должны соблюдать всю жизнь. Суть ее заключается в следующем: где бы вы ни находились – в гостях, в дороге, на юбилее – в первом блюде вы исключаете гущу, во втором – гарнир, в третьем – сладкое. При этом не надо проводить специальную обработку пищи, ешьте с общего стола. Поэтому, если даже в еду попадет немного растительного жира, это не имеет особого значения. Это даже смягчит жесткость диеты и позволит пользоваться ею постоянно. Например, на завтрак вы можете съесть 100 г мясного блюда (100 г колбасы, 100 г котлет) или 100 г жареной рыбы, но без гарнира и без хлеба (исключаются углеводы). При этом можете выпить стакан чая или кофе без сахара.

Во время обеда в первом блюде вы исключаете гущу, то есть остается один бульон, который полезен для пищеварения и создает на короткое время чувство сытости. Во втором (мясо, рыба) – гарнир (каши, картофель, макароны, вермишель). Вместо него употребляете овощной салат (капуста, огурцы, помидоры – 130 г). Также вместо гарнира можно съесть зеленый горошек (не чаще чем 1 раз в неделю), стручковую фасоль, салат из редиски, редьки, свежезамороженные овощные смеси (салат мексиканский свежезамороженный «Хортин», китайская смесь из свежезамороженных овощей и т. д.). В обед разрешается кусочек хлеба (25 г). Третье блюдо – снова без сахара. Если сок или компот очень сладкие, их можно разбавить водой.

На ужин вы применяете ту же схему, что и на завтрак: 100 г мяса или рыбы без хлеба плюс стакан кефира. Дополнительно разрешается съесть яблоко или мандарин, апельсин. Количество воды разрешено до 1500 мл в сутки. Разработанная мной диета исключения рассчитана в среднем на 1500–1600 ккал. Благодаря ей многие мои пациенты достигли прекрасных результатов в нормализации веса. Ее полюбили тысячи людей за дешевизну и простоту в приготовлении блюд. Я назвал ее народной, потому что ее могут использовать все, независимо от материального уровня.

Меню на неделю

Понедельник

Завтрак. Стакан чая с молоком без сахара – 250 г. Рыба жареная (например, судак) – 100 г.

Обед. Суп из щавеля (удаляется картофель, мясо). Куриная грудка (жареная или вареная) – 100 г. Салат из редиски с растительным маслом, луком и солью – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. Яблоко свежее – 200 г.

Ужин. Рыба жареная (например, судак) – 100 г. Стакан кефира 3,2 %-ной жирности.

Клубника – 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

Вторник

Завтрак. Стакан кофе с молоком без сахара – 250 г. Творог нежирный – 200 г.

Обед. Борщ украинский на мясном бульоне – 250 г без гущи (удаляется картофель, мясо). Отварное мясо из первого блюда – 100 г. Салат из свежей капусты с солью, луком и растительным маслом – 150 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан томатного сока – 250 г.

Полдник. 1 стакан молока 1,5 %-ной жирности.

Ужин. Сосиски молочные – 100 г. Стакан кефира 3,2 %-ной жирности. Яблоко свежее – 200 г.

Суточный рацион – 1200 ккал.

Среда

Завтрак. Чай с молоком без сахара – 250 г. 2 вареных яйца С солью.

Обед. Суп картофельный (с мелко шинкованными овощами) на мясном бульоне – 250 г без гущи (удаляется картофель и мясо). Сардельки свиные – 100 г. Салат из свежих огурцов с растительным маслом, луком и солью – 130 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

Полдник. Стакан кефира 1,5 %-ной жирности.

Ужин. Сыр российский – 100 г. Стакан кефира 3,2 %-ной жирности. 1 апельсин.

Суточный рацион – 1300 ккал.

Четверг

Завтрак. Стакан кофе с молоком без сахара – 250 г. Ветчина – 100 г.

Обед. Суп грибной из сушеных лисичек без гущи (удаляется картофель и мясо, грибы можно оставить) – 250 г. Отбивная из свинины – 100 г. Стручковая фасоль консервированная – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан яблочного сока – 250 г.

Полдник. 1 стакан томатного сока – 250 г.

Ужин. Творог нежирный – 200 г. Стакан кефира 3,2 %-ной жирности. Виноград – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

Пятница

Завтрак. Кофе с молоком без сахара – 250 г. Колбаса докторская – 100 г.

Обед. Уха – 250 г без гущи (удаляется картофель и рыба). Отварная рыба – 100 г. Салат из свежих помидоров и зелени укропа с растительным маслом – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

Полдник. Стакан кофе без сахара – 250 г.

Ужин. Печень телячья – 100 г. Стакан кефира 3,2 %-ной жирности. Яблоко свежее – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

Суббота

Завтрак. Чай с молоком без сахара – 250 г. Котлета свиная – 100 г.

Обед. Борщ украинский – 250 г без гущи (удаляется картофель и мясо). Гуляш из говядины – 100 г. Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом, луком и солью – 130 г. 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан томатного сока – 250 г.

Полдник. Свежее яблоко – 200 г.

Ужин. Сосиски молочные – 100 г. Стакан кефира 3,2 %-ной жирности. Виноград – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

В рекомендуемой мной диете я не ограничиваю соль, вкусовые приправы, воду.

Исключение делаю для пациентов, которые страдают сопутствующими заболеваниями.

Следует помнить, что диета с ограниченным содержанием продуктов, насыщенных жирами, часто бедна витаминами А и D. Поэтому для предотвращения авитаминоза я советую употреблять растительное масло. Многим своим пациентам я рекомендую также салаты из свежей или квашеной капусты, так как нехватка растительной клетчатки может привести к запорам, развитию атеросклероза, сахарного диабета. Если между приемами пищи вам хочется сильно есть, допускается использовать в качестве балласта овощи с 3 %-ным содержанием углеводов. К ним можно отнести капусту, свеклу, редиску, болгарский перец, огурцы, помидоры и др. Вы должны научиться ориентироваться в качестве (содержание белков, жиров, углеводов) и в энергетической ценности пищи, а самое главное, научиться отличать разрешенные продукты от запрещенных. В чем же заключается это различие? В первую очередь вы должны знать, что разрешенной является любая белковая пища (мясо, рыба, яйца, кефир, молоко, творог, яйца), а запрещенными – жиры и углеводы.

Продукты являются относительно разрешенными, если в них содержится допустимое количество жиров или углеводов. С повышением в пище количества жиров или углеводов она становится более запрещенной, с уменьшением – более разрешенной. Например, разрешенной пищей является молоко с содержанием жира не более 3,2 % или сыр с содержанием жира до 40 %. Овощи, содержащие до 3 % углеводов (редиска, салат, огурцы и др.), являются абсолютно разрешенными. Овощи, содержащие 6–8 % углеводов (зеленый горошек), – относительно разрешенными. А овощи, содержащие 20 % углеводов (картофель, кукуруза, зрелая фасоль), – запрещенными. Таким образом, любой вид продукта может быть или разрешенным, или запрещенным в зависимости от процентного содержания в нем жиров или углеводов.

Таблица 1. Разрешенные и запрещенные продукты

Вид продукта	Разрешенные	Запрещенные
Хлеб и хлебо-булочные изделия	Нет	Все запрещены
Макаронные изделия	Нет	Все запрещены
Крупы: манная, рисовая, пшеничная, перловая, гречневая	Нет	Все запрещены
Сахар, конфеты, шоколад, халва, печенье	Нет	Все запрещены
Мясо	Все	Нет
Колбасы	Все виды	Нет
Птица	Все виды	Нет
Яйца куриные	Разрешены	Нет
Рыба	Все виды	Нет
Крабовые палочки (10,8 % углеводов)	Нет	Запрещены
Рыбные консервы	Килька в томатном соусе	Печень трески, шпроты в масле
Икра красная	20 г икры в сутки (без хлеба)	Более 20 г икры в сутки

Молочные продукты	Молоко, кефир (до 3,2 % жирности), кефир «Данон», «Активиа» (2,4 % жирности), «Данон Актимелль» (1,5 % жирности), йогурт пищевой «Данон», простокваша, творог нежирный	Сливки (10 % жирности), сметана (10 % жирности), сметана (20 % жирности), творог жирный, творог с фруктовым наполнителем «Даниссимо (5,4 % жирности), «Чудо-творожок» (4,2 % жирности), молочно-шоколадный крем «Даннет Дуэт» (6,2 % жирности)
Сыры	Сыр финский Oltermanni (17 или 33 % жирности), «Вест» Швеция (10 % жирности), «Граф» (Швеция) (17 % жирности)	«Тильзитер» сливочный голландский (50 % жирности), российский (50 % жирности), «Эдам» голландский (50 % жирности), брынза (50 % жирности)
Овощи	Салат, огурцы, спаржа, стручковая фасоль, шпинат, свежие грибы, сельдерей, ревень, щавель, свекла, помидоры, редиска, цветная капуста, лущеный зеленый горошек, капуста, зеленый перец, кольраби, лук, морковь	Картофель, зрелая фасоль, сухой горох, кукуруза, вареный рис
Свежезамороженные овощные смеси	Салат мексиканский «Хортин», китайская смесь, «Лоби» зеленый нарезанный, быстрозамороженная стручковая фасоль, «Восточная смесь»	Овощные смеси, в состав которых входит рис, картофель или зрелая фасоль
Сырые фрукты	Грейпфруты, мандарины, апельсины, арбуз, черная смородина, земляника, слива, яблоки	Бананы, черешня, финики, орехи, абрикосы, инжир, некоторые сорта слив
Сухофрукты	Нет	Все запрещены

Таким образом,

предложенная мной диета исключения очень проста, доступна и не требует специальной обработки пищи. При этом допускается попадание в первое блюдо небольшого количества жира (вместе с зажаркой), что, в свою очередь, хорошо снижает чувство голода. Если вы решили похудеть по моей диете, вам не надо будет специально ее готовить, подсчитывать количество калорий, углеводов, белков и жиров. Вам необходимо только в первом блюде исключать гущу, во втором – гарнир, в третьем – сладкое, при этом питаясь с общего стола. Более подробно о диете исключения вы можете узнать в одной из моих предыдущих книг.



Потрясающее преображение!

11. Для повышения эффективности лечения необходимо проводить 1–2 раза в неделю разгрузочные дни (кефирные, молочные, яблочные и др.).

12. Как удержать вес?

Простота и доступность моей диеты позволяют соблюдать ее всю жизнь. Для удержания восстановленного веса вам необходимо в дальнейшем настороженно относиться к запретным продуктам и соблюдать правильное питание. Вы можете питаться с общего стола, при этом исключая углеводы. Такой принцип позволяет использовать диету исключения в любых условиях. Страйтесь всегда незаметно оставлять запрещенные продукты в тарелке (гарнир) так, чтобы окружающие об этом не догадывались. Если вы привыкнете к новому стереотипу питания – это будет гарантой того, что вы в будущем не наберете лишний вес. Для этого необходимо время. Обычно процесс привыкания к новой диете длится около 2–3 месяцев. Этот срок равняется по времени курсу лечения в моих психотерапевтических группах. В течение этого периода мои пациенты ходят в «Клуб бывших толстяков» и учатся новому пищевому поведению. Самое главное, они получают здесь такое лечение, которое помогает им выдержать диету. Как правило, если пациент переносит ее в течение первых 2–3 месяцев, то он быстро привыкает к новому питанию и в будущем уже может легко выдерживать такую диету в течение всей жизни. В одной из своих предыдущих книг я подробно описал работу «Клубов бывших толстяков», главная цель которых – формирование активной установки на лечение, а также удержание восстановленного веса. Многие их члены стали бывшими толстяками и уже в течение 10–15 лет не поправляются. Все они в свое время учились правильно питаться и со временем привыкли к новому пищевому поведению.

13. С чего начать?

Итак, вы решили похудеть. Но как выдержать этот марафон диеты. Вначале вам кажется, что это невозможно и что вы поставили перед собой невыполнимую, почти фантастическую задачу. Сам процесс похудения вам кажется нереальным. А для того чтобы он стал реальным, надо приблизиться к нему. Начните с какого-либо действия. В начале вы должны доказать себе, что вы на что-то способны. Например, начните с разгрузочного дня. Накануне вечером купите 1 литр кефира, а утром, вместо привычной сосиски, выпейте стакан его. Пройдет 2–3 часа, и вы увидите, что ничего страшного с вами не произошло и разгрузочный день можно легко выдержать. И у вас появится шанс, новая перспектива в жизни. В вашем сердце затеплится огонь надежды. И если вы, следуя его призыву, будете продолжать диету, то обязательно похудеете. Надо сделать только первый шаг на пути к здоровью.

Кроме этого, вам необходимо настроить себя на похудение. Уже с утра вы должны принять твердое решение во что бы то ни стало выдержать диету. Диалог с самим собой может звучать примерно так: «Что бы ни случилось, я все равно выдержу диету. Даже если будет плохая погода, или у меня будут неприятности на работе, или я поругаюсь с мужем, или сын получит двойку – я все равно не нарушу диету. Ничто меня не съебет с пути истинного. Потому что я приняла твердое решение похудеть». Как правило, пациенты, принявшие с утра такое решение, легко выдерживали диету. Это происходило потому, что они сделали для себя выбор. Так как, если человек его сделал, он внутренне успокаивается и, самое главное, знает, чего хочет. Таким образом, вы отсекаете все пути к отступлению. Вас уже не мучает внутренняя борьба: есть или не есть.

Нельзя себя настраивать так: «Я попробую выдержать диету, если мне что-то не помешает, если не придут гости, если муж не напьется, не испортятся отношения с начальством и т. д.». Это ошибочная установка. Потому что если вы будете только пробовать, то обязательно сорветесь, так как в этом случае вы допускаете возможность нарушения диеты. А поводы для этого всегда найдутся. О том, как себя надо правильно настраивать, я подробно расскажу в главе «Самоубеждения против избыточного веса».

В заключение хочу вам сказать следующее: научитесь контролировать свое питание, думайте о том, что вы едите. И еще – выберите хороший мотив для похудения. Худейте для кого-то или для чего-то, и успех вам обеспечен!

Глава 3. Самоубеждения против избыточного веса

В этой главе я приведу вам различные формулы самоубеждения, применяемые при лечении ожирения. Но для начала давайте представим и сравним между собой образ толстяка-обжоры и образ стройного человека, победившего ожирение, с их эмоционально-волевыми характеристиками. Это позволит нам проследить за личностными изменениями, происходящими с человеком при нормализации веса.

Поведение человека зависит от того, каким он себя представляет. Если он воображает себя толстяком-обжорой, то и поведение у него будет соответствующим. Если же он видит себя как волевого и целеустремленного человека, который победил ожирение, то это может помочь ему добиться положительных результатов в лечении. В этом случае

происходят личностные изменения, так необходимые при формировании у пациентов нового пищевого поведения.

Итак, начнем с образа толстяка-обжоры. Приведу характеристику его волевой сферы и пищевого поведения. Кратко его можно описать так: безвольный, страдает обжорством, злоупотребляет высокоуглеводными продуктами, особенно в вечернее и ночное время, неуравновешен, эмоционально неустойчив, подвержен стрессам и депрессиям, которые часто заедает. Такие люди физически малоподвижны, пассивны, часто страдают от скуки, которую также заполняют приемом пищи.

Какие же духовные изменения должны произойти с человеком, чтобы он смог преодолеть себя, победить ожирение? В первую очередь ему необходимо измениться как личности. В данном случае это касается волевой сферы и отношения к своему здоровью, пищевому поведению. Наблюдая за своими пациентами в процессе лечения, я заметил определенные изменения в их личностной структуре, которые помогли мне понять причины развития у них ожирения. Они кроются в них самих, в их характере, инертности, вялости, духовном застое. Когда пациенты приходят к врачу первый раз, они представляют собой разуверившихся в себе и в жизни людей с упадническим настроением.

На первый план выступает тревожная неуверенность, чувство неполноценности: профессиональной, физической, сексуальной, якобы очевидной для окружающих. Их преследует страх неудачи в любом деле, какое бы они ни начали, в связи с изменением их внешности, с ощущением, что «они не такие, как все». Они ведут малоподвижный образ жизни, часто являясь инвалидами, не работают, избегают компаний. Все это ведет к изоляции от общества, к сужению круга интересов, к дефициту общения, жизненных радостей. В их жизни образуется духовный вакуум, который заполняется едой. В результате формируется порочный круг: толстяк страдает от того, что он толстый, эти страдания он заедает едой... и продолжает набирать вес. Таким образом, вялость, пассивность, слабохарактерность, отказ от борьбы с лишним весом еще больше усугубляют заболевание.

Как же прервать этот порочный круг? Каким должен стать пациент, чтобы победить ожирение? В первую очередь целеустремленным и волевым. Но для этого он должен знать, для чего ему надо похудеть. Ему необходимо сделать окончательный выбор – худеть или не худеть, есть или ни есть. И, самое главное, найти альтернативу еде, научиться заполнять скуку, духовную пустоту, большое количество свободного времени культурным досугом, а не приемом пищи.

А теперь представим себе образ человека – победителя ожирения. Он должен быть целеустремленным, физически более активным, умеющим контролировать свое питание, легко переносить стрессы, скуку, борясь с депрессией. Этот человек должен поверить в себя и в успех лечения. Также он должен строго выдерживать диету, в корне изменить свое пищевое поведение, научиться все доводить до конца, проявить напор и волю в диетотерапии, а самое главное, поверить в «сверхмечту», в невероятное – превращение из толстяка или толстушки в стройного и здорового человека.

Под действием этой «сверхмечты» у пациента изменяется отношение к себе как к личности. Если раньше он воспринимал себя как толстяка-обжора, то благодаря «сверхмечте» создает для себя новый, желаемый идеал, который как раз и укрепляет его волю к победе, рождает в сознании пациента сильное желание во что бы то ни стало добиться положительных результатов в лечении и в то же время является своеобразным

стражем, «цензором», не допускающим в области сознания недозволенных желаний и предотвращающим всякое нарушение диеты.

Вот почему многие мои пациенты, соблюдающие диету и увлеченные мечтой избавиться от избыточного веса, совершенно не чувствуют голода и какого-либо дискомфорта.

Предлагаю вам несколько формул самоубеждения, которые помогут найти свой образ победителя ожирения и поверить в «сверхмечту». Их можно использовать в любое время дня в зависимости от целей и задач, которые вы ставите перед собой. Если вы только начали диетотерапию, то проговаривать текст лучше утром после сна, когда организм еще расслаблен и психика человека больше подвержена самовнушению. При этом лучше применять формулу «Самоубеждения, направленные на преодоление психологического барьера, страха перед началом диетотерапии и помогающие сделать первый шаг на пути к похудению».

Очень полезно применять самоубеждение вечером или перед сном. Особенно это касается тех пациентов, которым тяжелее всего в это время выдерживать диету. Сядьте в кресло, расслабьтесь. Самоубеждение можно произносить вполголоса, но обязательно в утвердительной форме. Постарайтесь сосредоточить свое внимание на тексте, прочувствовать каждое слово, каждую мысль, представьте все то, о чем вы будете говорить. Очень полезно запоминать текст. Это усиливает психотерапевтический эффект самоубеждений. Можно также записывать эти формулы на магнитофон, а затем прослушивать.

Самоубеждения, направленные на преодоление психологического барьера, страха перед началом диетотерапии и помогающие сделать первый шаг на пути к похудению

Я совершенно изменил свое отношение к питанию, к своему здоровью, к своей фигуре. Я решил начать новую жизнь. Сделать первый шаг к выздоровлению. Все мои мысли направлены только на похудение. Я думаю только о похудении. Наконец-то я принял правильное решение – восстановить свой вес, начать диетотерапию и больше не разрушать свой организм перееданием.

У меня есть сильное желание нормализовать свой вес. Но для того чтобы победить ожирение, прежде всего надо начать соблюдать диету. Сделать первый шаг к восстановлению веса. Я должен преодолеть свою инертность, я должен начать проявлять свою волю. Для этого необходимо сделать какие-либо конкретные действия, связанные с переходом на новый пищевой режим.

Сколько раз я давал себе слово начать новую жизнь, начать борьбу с ожирением, приступить к диетотерапии и вести здоровый образ жизни. Сколько раз я давал себе слово начать лечение с понедельника, после праздников... И всякий раз нарушал свое слово... И вот наконец я принял решение начать новую жизнь, приступить к диетотерапии, к борьбе с лишними килограммами. Это для меня единственный, уникальный шанс восстановить свой вес, свое здоровье! Улучшить качество своей жизни! Вновь стать стройным, здоровым и молодым! Поэтому мне надо мобилизовать все свои духовные силы, всю волю на борьбу с ожирением. Необходимо как можно серьезней подойти к процессу лечения. Потому что, возможно, такого шанса восстановления веса и здоровья больше не будет!

Необходимо сделать первый шаг на пути к лечению. Сделать конкретное действие – начать соблюдать диету не с завтрашнего дня, а уже сегодня, сейчас... сию минуту! Или сейчас – или никогда! Если сейчас я не приступлю к диете, не откажусь от сладкого и мучного, я никогда не восстановлю свой вес и потеряю свой единственный шанс излечения! Этот шаг может в корне изменить всю мою жизнь. Если я похудею, я вновь стану стройным, молодым и красивым, как и 10 лет назад. У меня появится легкая походка, исчезнет одышка, нормализуется артериальное давление. А главное, появится хорошее самочувствие, улучшится настроение. Я вновь, как в молодости, испытаю настоящую радость от жизни. Изменится ко мне отношение окружающих, родственников, коллег. Для них я стану бывшим толстяком. Окончательно и бесповоротно! Из большого толстяка, обжоры я превращусь в стройного, энергичного человека. И для всего этого надо только сделать первый шаг!

Именно сейчас мне необходимо как никогда поверить в себя, в свои силы. Именно от первого шага зависит результат лечения. Надо только начать с какого-то конкретного действия: купить кефир, приобрести напольные весы, уже с утра сесть на диету.

Если я уже с утра приступлю к диетотерапии, то уже к обеду мой аппетит снизится на 50 %, значительно снизится влечение к запретным продуктам. Надо только начать!

Я твердо решил начать соблюдать диету! Что бы ни случилось, это ни в коем случае не помешает мне выдержать диету. Каждый день диеты, каждый день разгрузки приносит мне здоровье и молодость! Нормализуется работа печени, почек, сердца и всех органов и систем.

//-- Краткий вариант самоубеждения --//

Наконец-то я начал борьбу с лишними килограммами. Преодолел свою инертность, свой страх перед диетой, перед началом новой жизни. Я верю в успех лечения! Я верю в метод похудения! И наконец, я верю в себя! Все плохое, связанное с ожирением, навсегда уйдет вместе с лишними килограммами! И для этого надо сделать только первый шаг! Начать диетотерапию! Сейчас! Сию минуту!

Самоубеждения, помогающие найти и осознать мотивы похудения, придающие процессу лечения целенаправленность и мобилизующие волю

Еще в свое время Ницше сказал: «Тот, у кого есть для чего жить, может выдержать почти любое как». Другими словами, если у человека есть цель, то она становится точкой опоры, которая помогает ему выдержать любые испытания. Если человек знает, ради чего худеет, и у него есть ясность цели, то он обязательно выдержит длительный марафон диеты. Причем у каждого существуют свои индивидуальные мотивы похудения. Из предлагаемых мной различных формул мотивированных самоубеждений выберите свою, наиболее подходящую вам. Главная цель терапии – придание осмысленности процессу лечения.

Итак, начнем.

Я решил в корне изменить свою жизнь, свое отношение к питанию, к своей фигуре. Я решил начать диетотерапию, потому что больше не хочу быть полным, хочу избавиться от чувства неполноценности. Я не хочу разрушать свой организм перееданием, злоупотреблением высококалорийными продуктами.

Я не буду есть сладкое, потому что хочу иметь стройную фигуру. Я не буду есть на

ночь, потому что хочу, чтобы у меня были стройные ноги, плоский живот, тонкая талия, исчез двойной подбородок. Я хочу, чтобы у меня была легкая походка и хорошее настроение. Я решил похудеть, потому что хочу быть молодым, красивым и уверенным в себе, чтобы вновь испытать радость от жизни.

Я не буду нарушать диету, есть на ночь, потому что не хочу быть толстым, некрасивым, выглядеть старше своих лет, иметь противный толстый живот. Я хочу похудеть, чтобы выглядеть моложе на несколько лет. Я не хочу постареть раньше положенного времени. Каждый день диеты, каждый день разгрузки делает меня более молодым и здоровым. Я становлюсь похожим на стройного подтянутого человека.

Для женщин. Я буду исключать из своего рациона сладкое, потому что люблю мужа. Я буду исключать из пищи мучное, потому что хочу сохранить любовь мужа, хочу сохранить свою семью. Я хочу иметь стройную, красивую фигуру, для того чтобы быть любимой, сохранить сексуальные отношения. Морщины можно замазать косметикой, седину закрасить, а жировые складки спрятать не получается. Поэтому я хочу похудеть, чтобы из толстушки превратиться в стройную, подтянутую женщину. Я хочу вновь приобрести уверенность в себе. Поэтому я все время думаю только о похудении. Только восстановление веса поможет мне вновь приобрести уверенность в себе, восстановить здоровье, вернуть молодость и красоту.

Для мужчин. Я решил начать новую жизнь, настороженно относиться к запретным высокоуглеводным продуктам, потому что хочу сохранить свою работоспособность и выносливость. Лишний вес мешает моей карьере. Я стал быстро уставать на работе, задыхаюсь при небольших физических нагрузках. От этого страдает качество работы. Все недостатки в моей работе коллеги связывают с моей полнотой. Я хочу похудеть, чтобы завоевать уважение моих коллег по работе. От этого зависит мой профессиональный рост. Я хочу превратиться из вялого толстяка в энергичного, подтянутого человека. Я хочу избавиться от комплекса неполноценности и быть таким, как все. Похудение придаст мне уверенности в себе, улучшится моя работоспособность, материальное благополучие. Я стану полноценным членом общества. Я стану строеным, преуспевающим человеком, уверенным в себе. Я буду уже по-другому ощущать себя в этом мире. Изменится и мое отношение к самому себе. Я уже больше не буду воспринимать себя как толстяка-обжору. Я стану бывшим толстяком – победителем ожирения. Все это придаст осмысленность моему лечению. Я почувствую себя хозяином своей судьбы! Восстановление веса поможет мне приобрести внутреннюю свободу – право выбирать и решать, каким мне быть в различных обстоятельствах!

//-- Краткий вариант самоубеждения --//

Я выдержу диету, потому что хочу быть здоровым и молодым. Ожирение поражает все органы и системы, приводит к потере трудоспособности, ранней инвалидности. Я хочу похудеть, потому что у меня повышенное давление, одышка при ходьбе. У меня плохое настроение, плохое самочувствие, поэтому я хочу восстановить свой вес. Я буду строго соблюдать диету, чтобы нормализовать работу сердца, избавиться от одышки, от боли в суставах. Я хочу похудеть, чтобы долго жить. Не быть обузой для родственников и близких. Всегда быть в хорошей физической форме. Для этого надо ограничивать употребление высокоуглеводных продуктов. Необходимо научиться контролировать свое питание. Стать свободным от низменных инстинктов и научиться контролировать свое пищевое поведение! Диета поможет мне избавиться от жирового плена! Изменить свою

судьбу!

Самоубеждения, помогающие сделать правильный выбор и принять решение начать диетотерапию

Я должен сделать выбор: есть или не есть, худеть или не худеть. Первый путь – продолжать разрушать организм перееданием, продолжать набирать вес, превращаться в старую, больную развалину. Быть пассивным, вялым, не сопротивляться уготованной мне судьбе инвалида и неудачника. Стать пленником собственного жира и, главное, рабом своего повышенного аппетита, лени и безволия. Ждать, когда низменные инстинкты окончательно поглотят мой разум, когда бесконтрольный прием пищи разрушит мой организм и я окончательно превращусь в толстяка-обжору. Из-за огромного веса у меня поднимется давление, появятся головные боли, одышка. Я буду бояться даже незначительной физической нагрузки. Я буду стесняться своего огромного живота, двойного подбородка. У меня появится вялость, сонливость... привычка спать на собраниях, в гостях, в кинотеатре... затем у меня появятся грозные осложнения: заболевания сердца, гипертония, сахарный диабет. Я стану молодым инвалидом... И все из-за того, что всегда любил и люблю хорошо поесть. Жир сдавил меня со всех сторон и взял меня в плен. Я стал рабом своего аппетита. Я потерял внутреннюю свободу! Свободу или право управлять своими инстинктами, своим пищевым поведением, своей жизнью!

Мне тяжело ходить, у меня всегда плохое настроение, я всегда чувствую внутреннее напряжение из-за огромного веса. И это напряжение всегда сопровождается одышкой и, самое главное, страхом и неуверенностью. В последнее время я со страхом смотрю в будущее, тревожные мысли беспокоят меня, у меня всегда плохое настроение, особенно в вечернее время. И только одно удовольствие остается у меня – еда! Я ем постоянно и много, особенно на ночь. Часто я просыпаюсь ночью, чтобы поесть... и так каждую ночь...

Стоп! Может быть, хватит? Неужели ничего нельзя изменить и мне судьбой уготовано погубить себя обжорством? Неужели я не наелся за столько лет?! Неужели мне нечего противопоставить низменным инстинктам и я должен безропотно подчиниться своей судьбе? Но для того ли я родился, чтобы быть рабом инстинктов? Разве не внутренняя свобода является самым ценным в нашей жизни? Когда человек, освободившись от гнета инстинктов, становится свободным в выборе, кем ему быть, он сам становится хозяином своей судьбы! А ведь достаточно сделать один первый шаг к той, другой жизни, и все изменится к лучшему. Неужели я никогда не смогу сделать этот первый шаг и со мной это никогда не произойдет?

Но кто сказал, что не надо верить в лучшее? Кто сказал, что нет чудес на свете? Надо только их рассмотреть, понять... Разве Бог создал человека для того, чтобы он только страдал и не любил жизнь? Разве Бог создал жизнь для того, чтобы мы в ней разочаровались? Разве окружающий нас неповторимый мир, красивый мир не заслуживает того, чтобы мы его любили? Разве окружающая нас природа не призывает нас действовать, бороться?

Разве с приходом весны нам не хочется опять помолодеть, быть бодрыми, сильными и счастливыми? Так разве я не заслужил право быть счастливым? Кто мне мешает сделать этот первый шаг к излечению, к диете?! Почему бы мне не попробовать использовать этот

единственный шаг к похудению?! Шаг к новой жизни! К совершенству! Восстановить свое здоровье! И вновь, как в молодости, радоваться каждому приходу весны, каждому восходу солнца и всему окружающему миру!

Ведь каждый день диеты, каждый день разгрузки будет приносить мне облегчение, оздоровление. Каждый снятый килограмм – это шаг к победе! Каждые сняты 10 кг – это омоложение на несколько лет! Это борьба со старостью! Это движение к молодости!

//-- Краткий вариант самоубеждения --//

Стоит мне только начать диету, и вся моя жизнь в корне изменится. На смену отчаянию и унынию придет радость и уверенность в завтрашнем дне. Я стану вновь молодым, как десять лет назад. Докажу, что я сильный человек, что я могу влиять на свою судьбу.

Для этого надо только сделать выбор между обжорством и здоровьем. Я выбираю здоровье! Я хочу из толстяка-обжоры превратиться в стройного, подтянутого человека! Я принял для себя важное решение – с этого момента я начинаю новую жизнь! Я решил восстановить свой вес окончательно и бесповоротно. Я изменил свое отношение к питанию и к своему здоровью! Наконец я сделал правильный выбор! Наконец я принял правильное решение!

Самоубеждения, направленные на выработку негативного отношения к перееданию и позитивного – к диете

Я решил начать новую жизнь без мучного и сладкого. Потому что мучное и сладкое – это жирообразующие продукты.

Злоупотребление этими продуктами приводит к развитию ожирения. Из-за постоянного переедания у меня увеличился живот, я стал испытывать одышку при ходьбе, мне тяжело подниматься по лестнице, я быстро утомляюсь даже при незначительной физической нагрузке. Я стал вялым, пассивным. Я страдаю из-за неуверенности в себе, из-за плохого настроения.

После приема огромного количества пищи я чувствую слабость, сонливость, могу заснуть в неподходящем месте. Злоупотребление мучным и сладким является основной причиной всех моих страданий и неприятностей. Потому что именно после употребления этих продуктов образуется жир в организме человека.

Именно злоупотребление мучным и сладким приводит к раннему развитию сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, сахарному диабету. Любовь к высокоуглеводным продуктам: шоколаду, конфетам, печенью, пирожным – приводит к нарушению обмена веществ, к повышению уровня холестерина в крови, к развитию атеросклероза и в результате к общему старению организма.

Только ограничение мучного и сладкого может изменить эту ситуацию. Только контроль над приемом пищи может помочь преодолеть жировой плен. Потому что каждый день без мучного и сладкого приносит мне облегчение и здоровье, восстановление веса. Нормализуется обмен веществ, уровень холестерина в крови. Исчезает двойной подбородок, уменьшается живот. От этого дышать становится легче. Моя походка становится легкой, фигура – стройной. И все это благодаря ограничению мучного и сладкого. Я больше не буду есть на ночь. От этого улучшится мое самочувствие, поднимется настроение. Я с оптимизмом смотрю в будущее. Из толстяка-обжоры я превращаюсь в энергичного, подтянутого молодого человека. И все это

благодаря контролю над приемом пищи.

Я получаю истинное удовольствие от диеты и разгрузочных дней. Потому что они приносят мне облегчение, оптимизм и прекрасное самочувствие. При этом улучшается работа сердца, легких, печени и других органов и систем. Нормализуется артериальное давление, исчезает одышка. Каждый день разгрузки, каждый день диеты улучшает качество моей жизни. С каждым снятым килограммом я испытываю прилив здоровья и бодрости, возвращение молодости. Исчезает головная боль, внутреннее напряжение. Улучшается сон, поднимается настроение.





Галина Лоскутова. Похудела на 32 кг

Благодаря ограничению мучного и сладкого я становлюсь привлекательным человеком, нравлюсь окружающим. У меня появилось много друзей. Я негативно отношусь к перееданию, особенно к приему пищи на ночь. Потому что это приводит к разрушению организма, к раннему старению. После ночного приема пищи я встаю утром разбитый, с плохим настроением. Потому что привычка есть на ночь является частой причиной плохого самочувствия.

Я принял твердое решение – соблюдать белково-овощную диету, настороженно относиться к запретным продуктам. Я не буду есть мучное и сладкое. Потому что это возврат к прошлому, к незддоровью, к болезням и плохому самочувствию. Только правильное, сбалансированное питание может принести избавление от болезней и плохого самочувствия.

Правильное питание – залог здоровья, удачи и счастья. С переходом к новому пищевому поведению в корне изменится моя судьба. Я опять стану молодым, здоровым и счастливым! Передо мной открываются огромные перспективы. Я помолодею на несколько лет. Изменю свой имидж. Изменю прическу, манеру одеваться. Восстановление веса для меня является глотком свежего воздуха в тяжелой атмосфере незддоровья. Похудение для меня как приход весны, ощущение запаха майских роз, как ветер перемен. Это шанс начать новую жизнь!

Я, как и раньше, вновь почувствую вкус к жизни. Вновь испытываю радость жизни! У меня будет стройная фигура. Я стану изящным молодым человеком. Буду пользоваться уважением близких и коллег по работе. Я буду заниматься гимнастикой и физическими упражнениями. Увеличится моя работоспособность. Я стану более выносливым. Все это

будет способствовать моему профессиональному росту, карьере. Улучшится мое материальное благополучие. И все это произойдет благодаря ограничению мучного и сладкого!

Я не хочу разрушать свой организм, ухудшать качество жизни из-за легкомысленного отношения к своему здоровью, из-за необдуманного отношения к питанию. Потому что каждый день диеты, каждый день разгрузки нормализует работу сердца, легких, печени и других внутренних органов.

Наконец-то я начал новую жизнь и ожирение уже не угрожает моему здоровью. Наконец-то я взял себя в руки, и теперь каждая минута, каждый час, каждый день диетотерапии улучшают мое здоровье. Наконец-то я пришел к правильному выводу – только обдуманное отношение к питанию поможет мне восстановить здоровье и фигуру и начать новую, счастливую жизнь. Я уже сейчас стал ощущать целительное воздействие диеты, мне стало легче дышать, ходить, нормализовалось артериальное давление. Я уже стал стройнее, исчез двойной подбородок, мое лицо уже стало не таким круглым.

Я принял твердое решение – что бы ни случилось, я все равно не нарушу диету. Ничто не событъет меня с выбранного мной пути. Только ограничение мучного и сладкого поможет мне победить ожирение и принесет мне удачу. Правильное питание – это мой шанс изменить свою жизнь к лучшему!

Мучное и сладкое – противный живот. Переедание и особенно привычка есть на ночь оказывают разрушительное воздействие на мой организм, ухудшают мое самочувствие. Переедание приводит к повышению веса и быстрому старению. Из-за употребления мучного и сладкого у меня ухудшается самочувствие, появляется одышка, поднимается давление. У меня появился двойной подбородок, я выгляжу старше своих лет. Я стесняюсь своего большого живота, у меня появился комплекс неполноценности. От этого снижается мое настроение, появляется раздражительность и быстрая утомляемость. И все это происходит со мной из-за того, что я ем много сладкого и мучного, из-за того, что я постоянно переедаю, особенно в вечернее и ночное время.

//-- Краткий вариант самоубеждения --//

Только диетотерапия поможет мне вырваться из жирового плена. Только правильное, сбалансированное питание поможет мне избавиться от лишнего веса, приобрести стройную фигуру, помолодеть, стать бодрым и сильным. Только правильное, обдуманное питание, только серьезное отношение к своему здоровью помогут мне вновь стать молодым и счастливым.

Самоубеждения, помогающие пациентам осознать ответственность за свой лишний вес

Я свободен в своем выборе. Поэтому я и ответственен за него. От выбора зависит моя судьба. А так как выбор свободен, то я несу ответственность за свою жизнь, за свои действия, за свое пищевое поведение, за свое здоровье. Поэтому я ответственен за свое обжорство, за злоупотребление сладким и мучным. Ответственен за привычку есть на ночь! Ответственен за развитие у меня ожирения!

Если я не осознаю свою вину за переедание и избыточный вес, я буду переносить свою ответственность на повышенный аппетит, наследственность, нарушение обмена веществ. А не осознав этого, как же я буду бороться с ожирением и неправильным питанием? Как я

буду бороться со своей инертностью, безволием и нежеланием проявлять активность и волевое напряжение? Как же я буду бороться со своей бесхарактерностью, если не считаю себя виновным в своих бедах, связанных с избыточным весом?

Для того чтобы победить ожирение, я должен пересмотреть свое отношение к питанию, к своей фигуре, к своему здоровью. Я должен пересмотреть свои жизненные ценности. Я должен изменить свое отношение к бездумному, бесконтрольному приему пищи. Только мое легкомысленное отношение к своему здоровью, леность, обжорство стали причиной моего избыточного веса. Только моя бездуховность, скучность интересов, духовная пустота стали причиной моего переедания. Еда стала смыслом моего существования. Все эти годы я не задумывался, к чему приведет это обжорство, бездушное употребление сладкого и мучного. Я не сделал ни одной попытки изменить что-то в своей жизни, нормализовать питание, ограничить прием сладкого и мучного. Я не сделал ни одной попытки бороться с избыточным весом. С каждым днем я набирал вес, старел, но все равно продолжал переедать. Ухудшилось мое самочувствие, я стал задыхаться, у меня появился огромный живот, появились головные боли. Моя внешность резко изменилась. Я стал выглядеть старше своих лет. Я стал стесняться своей полноты, но все равно продолжал много есть, не задумываясь при этом о своем будущем. Разве не я виноват в своем неблагополучии?!

Но, с другой стороны, если причины избыточного веса кроются во мне, в моем безволии, в неправильном питании, то это лучше, чем если бы причиной лишнего веса была неизлечимая болезнь. Это означает, что ожирение лечится. Потому что каждый человек может всегда взять себя в руки и нормализовать питание. Надо только поверить в метод похудения и, самое главное, поверить в себя, в свое будущее!

Современная наука пришла к выводу, что основной причиной избыточного веса является переедание. Поэтому винить во всех своих бедах надо только себя, свою привычку много есть, злоупотреблять сладким и мучным.

Все неприятности, болезни, как правило, связаны с неправильным выбором. Если человек с ранних лет выбрал праздность, лень, чревоугодие смыслом существования, то последствием этого выбора может стать избыточный вес. Но Бог всегда дает возможность человеку сделать другой выбор, измениться. Такой шанс есть у каждого человека до самой его смерти. Никто не лишен этого права, пока он жив. Человек – существо самоопределяющееся, не ограниченное никакими инстинктами, психологическими механизмами и роковой наследственностью. Именно в этом и заключается высшее блаженство для человека – быть хозяином своей судьбы!

//-- Краткий вариант самоубеждения --//

Только формирование внутренней свободы, стремление к самосовершенству, сильное желание похудеть могут помочь мне выдержать диету и победить ожирение. Но для того чтобы у человека появилось желание измениться, нормализовать свой вес, необходимо, чтобы он осознал свою вину! Человек всегда несет ответственность за свою жизнь, за свой выбор и за те последствия, к которым привел этот выбор. Он ответствен перед Богом, жизнью и в первую очередь перед самим собой.

Именно осознание мной ответственности, принятие на себя вины за избыточный вес может помочь мне восстановить вес и изменить свою судьбу!

Самоубеждения, направленные на выработку у пациентов твердых идейных позиций касательно лечения, помогающих им не нарушать диету

Я принял твердое решение похудеть, восстановить свое здоровье. Потому что у меня сильный характер, сильная воля. Ничто не помешает мне выдержать диету, добиться хороших результатов в восстановлении веса. Что бы ни случилось, я все равно буду соблюдать диету. Я направляю всю свою волю, все свои мысли на достижение хороших результатов в нормализации веса. Я буду бороться за каждый снятый килограмм. Я буду неукоснительно соблюдать диету и разгрузку. Потому что каждый день диеты и разгрузки приносит мне колossalное облегчение и оздоровление.

Ограничение мучного и сладкого – мой последний шанс похудеть, начать новую жизнь, вернуть себе молодость и счастье, а главное, качество жизни! Вернуть себе привлекательность, легкую походку, хорошее настроение и радость жизни! Поэтому у меня появилось сильное желание похудеть и строго соблюдать диету. Ничто не помешает мне выдержать диету. Потому что это у меня последний шанс победить ожирение. У меня сильный характер, сильная воля. Даже если у меня будет плохое настроение, плохое самочувствие, я все равно буду строго соблюдать диету. Потому что я думаю только о похудении. Все мои мысли направлены только на похудение.

Никакие обстоятельства, никакие преграды не помешают мне соблюдать диету. Даже если на улице будет плохая погода, будет идти дождь, я все равно буду соблюдать диету и ограничивать употребление мучного и сладкого. Каждый день разгрузки и диеты приносит мне радость и счастье. Что бы ни случилось, я никогда не нарушу диету. Потому что у меня твердый характер, сильная воля. Потому что я все довожу до конца. С каждым днем диеты у меня изменяется внешность, у меня уменьшается живот, лицо уже не такое круглое, как раньше, исчезает рассеянность, вялость. С каждым днем диеты моя фигура становится более стройной, я испытываю прилив энергии, улучшилось мое настроение. Даже если у меня возникнут неприятности на работе, совсем испортятся отношения с начальством, я все равно не нарушу диету. Потому что я принял твердое решение довести лечение до конца. Я буду строго соблюдать диету, пока полностью не нормализую свой вес. Я принял твердое решение изменить свою жизнь, превратиться из толстяка-обжоры в энергичного, подтянутого человека.

Даже если я буду сидеть за праздничным столом, в ресторане, в компании друзей, я все равно не нарушу диету. Потому что в корне изменилось мое отношение к пище. Главной ценностью для меня становится не пища, а контроль над питанием, стремление к стройности, спортивности. Потому что радость жизни заключается не в обжорстве и лежании на диване, а в активной жизни, в хорошей физической форме, в духовном напряжении. Радость жизни заключается в умении доводить начатое до конца. Радость жизни заключается в целеустремленности, творчестве, самосовершенствовании, способности к самовосстановлению организма, в способности к духовному напряжению.

//-- Краткий вариант самоубеждения --//

Я обязательно похудею и выдержу диету до конца. Потому что я легко переношу диету. Ограничение мучного и сладкого приносит мне удовольствие и радость. Наконец-то я начал новую жизнь, наконец-то я перестал разрушать свой организм обжорством. Все плохое, связанное с моей полнотой, навсегда уйдет вместе с лишними килограммами. У меня твердая воля, сильный характер. Я доведу лечение до конца, потому что не хочу быть толстяком-обжорой. Я свободный человек и выше своих низменных инстинктов. С

каждым днем диеты, с каждым днем разгрузки аппетит постепенно снижается, объем употребляемой пищи уменьшается. Мой организм постепенно отвыкает от переедания, уже не хочется есть на ночь. Я начинаю освобождаться от жирового плена. Потому что я сильная личность и ничто не помешает мне выдержать диету.

Самоубеждения, помогающие выдержать диету вечером и ночью

Я не буду есть мучное и сладкое в вечернее время. Я не буду есть на ночь, потому что это разрушает все внутренние органы, особенно пищеварительную систему. Переедание в вечернее и ночное время – это повышенная нагрузка на печень и поджелудочную железу. Переедание в вечернее и ночное время не дает возможность организму отдохнуть за ночь, восстановиться. Поэтому после переедания в вечернее время я встаю утром разбитый, с плохим настроением.

Привычка есть на ночь оказывает вредное воздействие и на почки. Поэтому если я поем на ночь, то утром я встаю с опухшим лицом, с мешками под глазами. При этом я ощущаю сильную слабость, разбитость. У меня плохое настроение.

Я сегодня не буду есть на ночь мучное и сладкое. При этом я чувствую облегчение физическое и моральное. Наконец-то я принял твердое решение искоренить вредную привычку переедать на ночь. Наконец-то я решил прервать этот порочный круг. Это важное решение благоприятно повлияет на мое здоровье, на мое самочувствие.

При этом я чувствую легкость, прилив энергии. Восстанавливается мое здоровье, восстанавливается мой вес. Потому что я отказался от вредной привычки есть на ночь, переедать в вечернее время. Еще не поздно все исправить, надо только принять твердое решение не переедать на ночь мучное и сладкое. Надо только принять твердое решение изменить свою жизнь к лучшему.

Я сделал правильный выбор, поэтому легко переношу диету. Мне совершенно не хочется есть на ночь. Мне не хочется есть мучное и сладкое в вечернее время. При этом мое самочувствие значительно улучшилось. Появилась легкость, исчезли головные боли, уменьшилась одышка, улучшилось настроение. Я почувствовал уверенность в себе, в своих силах. Я могу легко выдержать диету. Это приносит мне моральное и физическое удовольствие.

Я не буду больше переедать в вечернее время, потому что диета приносит мне удовольствие и радость. Я веду здоровый образ жизни, правильно питаюсь, поэтому уверенно смотрю в будущее. Мне совершенно не хочется есть на ночь. Я решил отказаться от обжорства. Переедание в вечернее и ночное время вредит моему здоровью, мешает мне жить. От переедания у меня портится настроение, я чувствую себя безвольным человеком, рабом своего аппетита. Но это все в прошлом. Я уже другой человек. Я в корне пересмотрел свое отношение к питанию, к своему здоровью. Наконец-то я понял, насколько вредно переедание для здоровья человека. И вот я изменил свое отношение к питанию. Наконец-то я дал своему организму возможность отдохнуть от переедания, от обжорства...

Каждый день, каждый час, каждая минута диеты восстанавливают мой вес, мое здоровье, приносят мне радость и уверенность в себе. От этой мысли мне легче переносить диету. Я легко переношу диету. Я получаю удовольствие от диеты. Потому что каждая минута, каждый час диеты приносят мне оздоровление, восстановление веса. Я

молодею, становлюсь стройным и энергичным. Время работает на меня. Я уже больше не толстяк-обжора, разрушающий свой организм перееданием. Я решил освободиться от жирового плена. Я никогда не буду есть на ночь мучное и сладкое. Мне нравится соблюдать диету. Мне нравится ограничивать прием пищи в вечернее и ночное время. Я получаю истинное удовольствие от диетотерапии, потому что у меня улучшается самочувствие, поднимается настроение. Я чувствую легкость, прилив сил и энергии. Я вновь стал стройным молодым человеком. С каждым днем уменьшается мой живот, лицо уже не такое круглое, исчез двойной подбородок. И все это происходит со мной, потому что я не переедаю в вечернее время и не ем на ночь мучное и сладкое. Я стал сильным и волевым человеком. Я с уверенностью смотрю в будущее. Я больше не хочу доводить себя своим обжорством до крайнего состояния. Я больше не хочу страдать от избыточного веса, от боли в суставах, от одышки, от головной боли. Я больше не хочу стесняться своей фигуры, своего огромного живота. Я больше не хочу выглядеть старше своих лет, страдать от неуверенности в себе. Поэтому я твердо решил строго соблюдать диету, не переедать в вечернее время, не есть на ночь мучное и сладкое.

Мне нравится быть сильным и волевым. Мне нравится быть благополучным человеком, быть стройным и энергичным. Мне нравится соблюдать диету.

//-- Краткий вариант самоубеждения --//

Я легко выдерживаю диету в вечернее и ночное время. От этого восстанавливается мой вес, мое здоровье. Я становлюсь более спокойным и уравновешенным. Поднимается настроение. Нормализуется мой сон. Улучшается мое самочувствие. Улучшается качество жизни. И все это благодаря тому, что я не ем на ночь мучного и сладкого. Мне нравится такая диета, мне нравится такое питание. Мне нравится быть здоровым и стройным. Мне нравится быть молодым и жизнерадостным. Поэтому я легко переношу диету в вечернее и ночное время.

Самоубеждения, помогающие сохранять контроль над питанием в стрессовых ситуациях

Несмотря на все неприятности, несмотря на плохое настроение, я все равно буду соблюдать диету. Какие бы неприятности ни случились со мной, все равно это не повлияет на мое твердое решение похудеть, восстановить мое здоровье. Неприятности и стрессы временны, рано или поздно все нормализуется. И я верю в то, что это произойдет. Но для того чтобы преодолеть эти временные трудности, стрессы, я должен быть сильным, волевым человеком, я должен быть здоровым человеком. А для этого мне нужно восстановить свой вес и превратиться из большого толстяка-обжора в энергичного стройного человека. Диетотерапия поможет мне стать сильным человеком, она закалит мою волю, она поможет мне преодолеть все неприятности в жизни.

Что бы ни случилось со мной, какие бы неприятности меня ни преследовали, я все равно буду соблюдать диету, буду стремиться восстановить вес.

У меня сильный характер, сильная воля. Я преодолею все неприятности и стрессовые ситуации, потому что я сильный и целеустремленный человек, потому что я верю в то, что рано или поздно все нормализуется, неприятности исчезнут. Поэтому я должен не отчаиваться и продолжать соблюдать диету. Я должен верить в себя и в метод похудения. Ничто не помешает мне выдержать диету, добиться хороших результатов в

восстановлении веса. Что бы ни случилось, я все равно буду соблюдать диету. Я направлю всю свою волю, все свои мысли на достижение хороших результатов в нормализации веса. Это поможет мне преодолеть все неприятности и стрессы. Потому что я закалю свою волю и характер. Я стану сильным человеком. Я не боюсь неприятностей. Я уже больше не раб своего аппетита, и я легко управляю своим пищевым поведением.

Каждый снятый килограмм, восстановление фигуры приадут мне уверенность в себе, поднимут настроение и станут противовесом всем неприятностям. Пусть мне кажется, что дела у меня идут плохо, что меня преследуют неудачи. Но если я похудею хоть на один килограмм, то это уже будет первая удача в моей жизни! Возможно, моя полоса удач начнется именно с первого килограмма снижения веса. Ведь восстановление веса и здоровья – это большая удача, и, возможно, она имеет большее значение в моей жизни, чем все неприятности. Восстановление веса изменит мою жизнь к лучшему.

Поэтому никакие стрессы, никакие неприятности не помешают мне выдерживать диету, восстановить свой вес. Диетотерапия поможет мне отвлечься от неприятностей, поможет мне стать сильным человеком. Главной ценностью для меня становится не пища, а контроль над питанием, стремление к самосовершенствованию, к спортивности.

Каждый день диеты, каждый день разгрузки делает меня более спокойным, более уравновешенным. Диетотерапия оказывает благоприятное, успокаивающее воздействие на мою нервную систему. Восстановление веса отвлекает меня от неприятностей и стрессовых ситуаций. Мои мысли и моя воля сосредоточены только на восстановлении веса. Я думаю только о похудении. Ничто мне не помешает восстановить свой вес, восстановить свое здоровье. Я хочу похудеть, приобрести стройную фигуру, помолодеть, избавиться от головной боли, одышки, плохого настроения.

//-- Краткий вариант самоубеждения --//

Диетотерапия делает меня сильным, волевым человеком. Улучшится качество моей жизни. Я верну себе молодость. Я буду радоваться жизни. Я буду сильным и счастливым человеком. Все плохое, связанное с полнотой, навсегда уйдет от меня вместе с лишними килограммами. Ничто не помешает мне похудеть, потому что я сильный и волевой человек.

Самоубеждения, помогающие сохранять контроль над питанием, когда вы обедаете в ресторане или сидите за праздничным столом

Если я даже сижу за праздничным столом или обедаю с друзьями в ресторане, я все равно буду соблюдать диету, не буду есть мучное и сладкое. Потому что изменилось мое отношение к питанию. Главной ценностью для меня в кругу друзей становится не пища, а интересные беседы, танцы. Я стараюсь уделять больше внимания культурному досугу.

Я хочу быть культурным человеком, духовно богатым. Я хочу быть человеком, свободным от низменных инстинктов. Такое отношение к питанию поможет мне отвлечься от соблазнов. Даже если я сижу за праздничным столом, у меня хорошее, приподнятое настроение, я не забываю о том, что я соблюдаю диету и поставил перед собой цель – восстановить свой вес. Если я допущу минутную слабость и нарушу диету, это не принесет мне радости, а, наоборот, принесет разочарование, недовольство собой. Если я нарушу диету, я почувствую себя слабым, безвольным человеком. И в конце концов от этого у меня испортится настроение. Поэтому нарушение диеты принесет мне

только душевную боль и разочарование в самом себе.



Наталья

Сидельникова. Похудела на 40 кг

И все мои мечты о здоровом образе жизни, о стройной фигуре рухнут, как карточный домик. И все это произойдет из-за минутной слабости. Так стоит ли мне нарушать диету, чтобы потом испортить себе настроение и потерять последний шанс похудеть и стать стройным, молодым человеком?

Поэтому мне нравится соблюдать диету, если даже я сижу за праздничным столом. Я легко переношу диету в любой обстановке, потому что я принял твердое решение восстановить свой вес. И ничто мне не помешает добиться хороших результатов, потому что у меня сильный характер и сильная воля.

Даже если я буду сидеть за праздничным столом, в первом блюде я буду исключать гущу, во втором – гарнир, в третьем блюде – сладкое. Где бы я ни находился – в гостях, в дороге, в ресторане, – я всегда буду исключать из своего пищевого рациона мучное и сладкое. Я всегда буду настороженно относиться к мучному и сладкому даже в праздничные дни. Я никогда не буду забывать о том, что я решил восстановить свой вес. Я легко переношу диету. Поэтому я чувствую себя сильным и волевым человеком. Я прекрасно себя чувствую. У меня хорошее настроение, потому что я легко выдерживаю диету. Я заслуживаю уважения друзей и близких. Я легко добьюсь намеченной цели, а для этого надо в первом блюде исключить гущу, во втором блюде – гарнир и в третьем блюде – сладкое.

Я легко переношу диету. Я получаю удовольствие от диеты даже за праздничным столом, в гостях, в кругу друзей. Каждая минута, каждый час диеты приносят мне оздоровление, восстановление веса. От этого я молодею, становлюсь стройным и

энергичным. Время работает на меня.

Я получаю истинное удовольствие от диетотерапии, потому что у меня улучшается самочувствие, поднимается настроение. Я чувствую легкость, прилив сил и энергии. Я вновь стал стройным и молодым. Поэтому возврата к старому больше нет. Я больше не хочу ощущать себя толстяком-обжорой, не хочу больше стесняться своего огромного живота, своего двойного подбородка.

//-- Краткий вариант самоубеждения --//

Я твердо решил соблюдать диету даже в праздничные дни. Каждый день разгрузки, каждый день диеты улучшают качество моей жизни. При этом улучшается работа сердца, легких, печени и других органов и систем. Нормализуется артериальное давление, исчезает одышка. Каждый день без мучного и сладкого приносит мне облегчение и нормализацию веса. Поэтому я принял твердое решение никогда не нарушать диету и довести лечение до конца.

Самоубеждения, помогающие представить себя толстяком-обжорой и похудевшим энергичным человеком

Наконец-то я стал сильным, волевым человеком. Я стал хозяином своей судьбы. И все это произошло со мной, потому что я в корне изменил свое пищевое поведение. Важной ценностью для меня становится контроль над приемом пищи, стремление к стройности, спортивности. Я изменил свое отношение к питанию, к своему здоровью.

Восстановление веса поможет мне приобрести внутреннюю свободу, стать сильной личностью, свободной от влияния различных ситуаций и обстоятельств. Я научился контролировать свое питание. И это придает мне силы и уверенность в себе. Я стал другим человеком, независимым от инстинктов. Передо мной открываются большие перспективы восстановить свою фигуру, укрепить свое здоровье. Я стал сильнее не только физически, но и духовно. После нормализации веса во мне пробудился огромный интерес к жизни, творчеству. Я стал по-другому ощущать природу, приход весны, пение птиц. Я помолодел не только физически, но и духовно. Улучшилось мое самочувствие, я стал, как в молодости, вновь ощущать радость от жизни. Каждый день, каждая минута приносят мне радость.



Нина Осадчая. Минус 40 кг

Я помолодел, стал более веселым и общительным. Ко мне стали лучше относиться близкие, друзья, коллеги. Исчезли вялость, сонливость, рассеянность. Я похудел, дела мои пошли лучше. Я стал более удачливым. В ходе диетотерапии я закалил свою волю, свой характер. Я преодолел свою судьбу и стал сильным. Диетотерапия закалила мой характер. Теперь мне любое дело по плечу. Я доволен собой и заслуживаю уважения окружающих.

Со мной произошла удивительная метаморфоза. После снятия лишних килограммов я из толстяка-обжоры превратился в стройного, энергичного человека. Исчез огромный живот, лицо уже не такое круглое, я уже не выгляжу старше своих лет. Я помолодел. Исчезли одышка, головная боль, боли в суставах. У меня легкая походка. После нормализации веса я по-другому стал смотреть на мир. Я уже не ощущаю себя старой развалиной, я не ощущаю себя больше толстяком-обжорой.

Похудение придаст мне уверенность в себе, улучшится моя работоспособность, материальное благополучие. Я стану стройным, преуспевающим человеком, уверенным в себе. Я стану бывшим толстяком – победителем ожирения.

Я буду строго соблюдать диету, чтобы нормализовать свой вес, избавиться от одышки, от боли в суставах. Я хочу похудеть, чтобы долго жить. Не быть обузой для родственников и близких. Всегда быть в хорошей форме.

Я больше не ощущаю себя толстяком-обжорой и навсегда избавлюсь от жирового плены.

Глава 4. Эпизоды из моей практики

За годы своей работы я пролечил очень много пациентов. Наилучших результатов в восстановлении веса добивались, как правило, простые домохозяйки, служащие, сельские жители, рабочие. Я всегда удивлялся их целеустремленности и способности выдерживать длительный марафон диеты. Часто чемпионами по снижению веса становились простые женщины из маленьких городов и деревень. Многие из них имели большое хозяйство, им ежедневно приходилось заниматься тяжелым физическим трудом, но, несмотря на это, они легко выдерживали диету и добивались хороших результатов в нормализации веса.

И наоборот, представители более обеспеченных слоев общества часто очень капризны и приходят на прием с формальным желанием лечиться. Например, мне приходилось лечить высокопоставленных чиновников, у которых одних поваров целый штат. И самое смешное было в том, что во время моей беседы с одним таким пациентом диету записывал не он, а его шеф-повар. Я представляю, какую диету он готовил, если во всем старался угодить своему шефу. Но никакое высокое положение не спасет от ожирения, если не соблюдать диету.

Если бизнесмены и чиновники могут себе позволить иметь внушительный вид, то звезды эстрады – нет. Им надо поддерживать себя все время в форме, иначе они могут потерять привлекательность, а следовательно, и свою востребованность. Поэтому некоторые звезды изначально мотивированы и могут самостоятельно восстановить свой вес.

В этой главе я хочу рассказать о наиболее интересных случаях из моей практики. Герои этих рассказов – простые женщины из Украины и России. Всех их объединяет желание похудеть и вернуть себе молодость. А самое главное, все они хотят простого человеческого счастья и любви.

Однажды утром я проснулся знаменитым

Именно в Киеве я однажды утром проснулся знаменитым, создал себе имя и сформировался как врач и личность. Но завоевал я любовь этого замечательного города не сразу.

Начинал я свою карьеру в Крыму и уже в то время получал приглашение поработать в Киеве. Наконец в 1992 году я решился поработать в столице по предложению одной моей пациентки, киевлянки, похудевшей на 30 кг. Когда-то она работала главным врачом в одном из центров здоровья Киева.

Признаюсь, первые приезды в столицу меня не очень радовали. Билеты на самолет, реклама стоили дорого, да и относительно небольшой заработок не сильно меня вдохновлял. Но Лариса Петровна, так звали мою пациентку, всякий раз уговаривала меня продолжать работу в Киеве. Так длилось чуть больше половины года. Больных у меня не прибавилось, и я уже стал подумывать о прекращении своей врачебной практики в столице. Но тут, как говорится, в мою судьбу вмешался господин случай. Один из моих

пациентов предложил мне прокрутить по киевскому телевидению видеофильм об организованных мной в Крыму «Клубах бывших толстяков». Я согласился и спокойно уехал в Евпаторию, не подозревая о том, какие события последуют после этого и как они изменят мою дальнейшую судьбу.

На следующий день после демонстрации фильма по телевидению я прилетел в киевский аэропорт Жуляны. До медицинского центра я решил добраться на такси. Разговорчивый таксист, узнав, что я из Евпатории, не в меру оживился и стал рассказывать, как он отдыхал в одном из санаториев, где его за любвеобильность прозвали «самцом». Продолжая интересную беседу, мы не заметили, как подъехали к центру здоровья. К моему удивлению, вокруг него собралось огромное количество людей, как на митинге, общим числом где-то около 2–3 тысяч человек. При этом к остановке подъезжали до отказа забитые троллейбусы и из них все выходили и направлялись к центру. Мое волнение заметил таксист, и, когда я вышел из машины, он почему-то пошел за мной, видимо интуитивно чувствуя мою причастность к происходящему.

«Неужели все эти люди пришли ко мне на прием?» – промелькнуло у меня в голове.

Для меня все это казалось немыслимым и невероятным, словно в каком-то сне. Да и я был не настолько известным, чтобы привлечь такое количество народа. Я стал протискиваться сквозь толпы огромных разгоряченных женщин к медицинскому центру. Они были раздражены и никого не пропускали.

Многие из них стояли в очереди с 6 часов утра. Наконец меня узнали, и мне удалось пройти внутрь. Я с трудом протиснулся в коридор, плотно заполненный людьми, а затем зашел в кабинет главного врача. Лариса Петровна сидела за столом и с кем-то разговаривала по телефону. Было видно, что она находится в полном смятении и растерянности.

– Что мы с вами наделали Владимир Иванович?! – сказала она мне. – Зачем мы сделали эту рекламу? Четыре часа не могла попасть в свой кабинет. Милицию, ОМОН вызывала, не помогло! Эти огромные женщины заняли все комнаты и коридоры и заявили, что никого не пустят внутрь, пока не дождутся вас… Одним словом, требуют Миркина. Все хотят похудеть!

Я был в полной растерянности. С одной стороны, меня радовал столь неожиданный успех, свалившийся мне на голову, а с другой стороны, я не знал, что мне делать с этой огромной толпой. Дело в том, что центр вмещал в себя не более пятидесяти человек, а все требовали, чтобы я их принял сейчас. Многие женщины уже простояли в очереди более 8 часов. Были даже предложения пойти всей толпой на стадион и там провести сеанс. А было это в феврале 1992 года. В тот день шел снег.

Наконец самые активные из киевлянок, назовем их Галя и Лена (позже я узнал, что они были артистками госцирка), предложили поехать в киноконцертный зал «Современник», который находился на другом конце города. Объявив всем о месте встречи, я сам стал искать средство для передвижения. Все кинулись в киноконцертный зал: кто на троллейбусе, кто на метро. Вся трехтысячная толпа разделилась на две очереди: первая состояла из тех, кто записался с утра до обеда, вторая – из тех, кто записался после обеда.

Галя и Лена предложили мне свою «шестерку», но я категорически заявил, что без Ларисы Петровны никуда не поеду. По сути дела, кроме нее, я никого толком в этом городе не знал. Подруги поначалу не хотели брать с собой Ларису Петровну, ссылаясь на то, что заднее колесо слабое и не выдержит четырех человек, но потом сдались. Когда мы

уже поехали, Галина неожиданно предложила мне остановиться у нее на квартире.

– Правда, и я там буду, – невинно добавила она.

Лариса Петровна улыбнулась и с любопытством стала наблюдать за моей реакцией.

Дело в том, что уже стало ясно, что в этот день мне не удастся улететь в Симферополь.

Я оказался в чужом городе, без жилья, совершенно не зная, где я буду ночевать, и вообще смутно представляя, как дальше будут развиваться события. Я скромно промолчал, а затем через некоторое время начал разговор на другую тему, надеясь, что Лариса Петровна поможет мне решить все проблемы.

Через полчаса мы прибыли на место. Огромный зал уже был переполнен народом.

Удивленный директор заявил, что столько людей не было даже на приемах

Кашпировского. Но проблема была не в этом. А в том, что все мои потенциальные пациенты разделились на две огромные очереди, о которых я говорил раньше, и между ними вскоре возник конфликт. Обстановка становилась взрывоопасной. Испуганный директор заявил, что, если я в течение получаса не наведу порядок, он вызовет наряд милиции.

Посоветовавшись с пациентами, мы решили составить новый список. Наблюдать за правильностью его составления вызвалась огромная женщина около 2 м роста и весом не менее 180 кг. Она грозно схватила за шиворот смирившуюся с реальностью Ларису Петровну и водила ее по рядам, а та записывала пациентов.

Наконец список был составлен и я начал прием. Часы в зале показывали 11 часов вечера. Сеанс закончился в 3 часа утра. Многие женщины плакали, боялись, что не попадут на лечение. Хотя и сеанс, возможно, был в какой-то степени сумбурным, проводился без надлежащей подготовки, но результаты лечения были удивительными. Уже за первую неделю многие пациенты сняли до 7 кг веса. Видимо, они сильно верили в меня. А вера – это самое главное в процессе лечения. Поэтому если он подкреплен колossalной верой, то часто независимо от условий, в которых лечение проводится, оно дает такие же колоссальные результаты!

Впоследствии многие участники этого знаменитого сеанса добились замечательных результатов в лечении и стали членами «Клуба бывших толстяков».

В заключение хочу сказать, что в настоящее время некоторые медицинские центры уделяют очень большое внимание техническому оснащению и богатому интерьеру, забывая порой, что пациентам иногда нужны просто душевное участие и любовь.



Наталья Мамина. Минус 30 кг

Мечта о красоте...

Можно ли мечту о еде заменить мечтой о красоте? Возможно, она «дремлет» в глубинах сознания каждой толстушки. Но как пробудить ее? Что должно произойти с женщиной, чтобы у нее появилось сильное желание похудеть, восстановить свою красоту и здоровье?

Иногда некоторые обстоятельства становятся для толстушек последней каплей терпения и провоцируют их на борьбу с лишними килограммами. Ими могут быть распад семьи, измена мужа, стремление к любви, а порой и просто зависть к подругам.

Как-то в начале моей врачебной деятельности у меня лечились от ожирения две подруги, которые вместе приходили на сеанс и похудели за 3 месяца на 20 кг. Затем одна из них, назовем ее Галей, прервала курс лечения и уехала отдыхать на курорт. А другая, назовем ее Ниной, – продолжила. После отпуска Галина так и не вернулась на сеансы. Ее же подруга, продолжая диетотерапию, похудела за весь курс лечения на 50 кг. Результат превзошел все ожидания – из серой толстушки она превратилась в эффектную длинноногую красавицу. Но особое впечатление Нина производила на тех, кто ее давно не видел.

То же и произошло, когда Галина пригласила ее на свое 40-летие. Все гости на торжестве, увидев похудевшую Нину, от удивления не могли отвести от нее глаз. Они были так ошеломлены, что забыли про именинницу и буквально окружили Нину, спрашивая ее про диету, разгрузочные дни. Некоторые даже щупали ее, все еще не веря, что можно так изменить свою внешность.

Эта история ярко иллюстрируют причинно-следственную связь между диетотерапией и результатами похудения. Пока Галина посещала мои психотерапевтические сеансы и соблюдала диету, она снимала вес такими же темпами, как и ее подруга. Но стоило ей прерваться, как она сразу перестала худеть. Если бы Галина не прекратила лечение, она вполне могла бы достичь таких же феноменальных результатов, как и Нина. Другими словами, можно сказать, что на результат лечения повлияли конкретные действия пациентки. В этом случае решающую роль сыграл выбор. Все наше поведение зависит от него. Все неприятности, болезни, как правило, связаны с неправильным выбором. Каков он – такова и наша жизнь!

А что было дальше? Как сложилась дальнейшая судьба наших подруг? После юбилея отношения между ними немного охладились. Галина не смогла простить подруге такого успеха среди гостей. А ведь Нина действительно хорошо подготовилась к ее юбилею. Мало того, что она сильно похудела, она еще ярко накрасилась не по годам и, чтобы казаться моложе и стройнее, надела мини-юбку и обула туфли на высоком каблуке. Как и 20 лет назад! Для ее подруги это был удар ниже пояса. Правда, впоследствии отношения между ними все-таки нормализовались и Галина, возобновив лечение, еще похудела на 20 кг. Так они почти сравнялись между собой по результатам лечения.

Особое место в мотивации похудения среди женщин занимает стремление к красоте, к любви. Часто боязнь потерять мужа или любимого человека заставляет их выдерживать марафон диеты.

В моей практике был такой случай. Однажды, когда я проводил сеанс лечения в Евпатории, в зал буквально вкатились два «колобка» – муж и жена, еще молодые люди. Стремление вкусно поесть привело их к ожирению. Появились комплексы. Она стала стесняться своей рано оплывшей фигуры. В компании не танцевала, была угрюмой, нелюдимой.

И вот дремлющая под лишними килограммами мечта о красоте проснулась. С помощью моих сеансов жена стала преображаться. Даже черты лица изменились. В кругу друзей

стала веселой, пела, танцевала, не уединялась, как бывало раньше.

Жировые накопления таяли, обрисовывалась тонкая талия. Тогда и муж заволновался и начал посещать мои сеансы. В результате он тоже похудел и внешне помолодел. Но муж изменился не только внешне, изменилось и его отношение к супруге, к семье, к жизни.

Таким образом, восстановление веса и длительный марафон диеты невозможны без личностного изменения человека, его духовного роста и стремления к свободе от инстинктов и обстоятельств.

Вот еще один эпизод из моей практики. Татьяна Ашуркова из поселка Ново-Озерного за 7 месяцев похудела на 47 кг.

Внешне она сильно преобразилась, стала больше уделять внимания одежде, прическе, косметике. Написала целый сборник стихов, передала их поездом какому-то поэту в Москву. Вообще все у нее идет как надо... За исключением того, что от нее ушел муж.

На неприятности, которые преследовали ее, надо было как-то ответить, что-то надо было изменить в своей жизни, измениться самой. Хотелось что-то доказать всему миру... И она изменилась. Помолодела, стала красивой. Изменения были настолько разительны, что ее не узнавали знакомые на улице. В отдел, где она работала бухгалтером, специально приходили женщины, чтобы украдкой посмотреть на нее. Изменилось и отношение Татьяны к жизни. Если раньше она была равнодушной к окружающей среде, то сейчас что-то преобразилось в ее душе. Она стала радоваться каждому цветочку, каждому прожитому дню.

Видимо, человеку действительно иногда, как Достоевскому, надо «попасть под расстрел», чтобы пересмотреть свою жизнь. Начав писать стихи в 35 лет, Татьяна сделала первую попытку заглянуть внутрь себя. Пример с ней – это лишнее подтверждение того, что человек не может восстановить свой вес, если не изменится сам как личность.

К сожалению, этой пациентке не удалось вернуть мужа. Может быть, она поздно взялась за лечение. Но есть много случаев, когда восстановление веса в буквальном смысле спасало семью, возвращало любовь мужа, любимого человека. Например, такая история произошла в Киеве с одной из моих пациенток несколько лет назад. Было это так. До лечения она весила около 110 кг. Муж часто предлагал ей похудеть, больше внимания уделять своей внешности. Но она относилась к его пожеланиям как к каким-то причудам и капризам. Ей уже было за 45 лет. Поэтому она считала, что уже неприлично постоянно думать в этом возрасте о сексе и других глупостях (у них была уже взрослая дочь).

И случилось непредвиденное – ее муж ушел к другой, более молодой и сексуальной. Несколько месяцев она находилась в депрессии, обвиняя во всем вероломного супруга. В то же время ее мучила одна и та же мысль: почему он ушел к другой и чем та лучше ее? Может быть, она сама виновата в том, что не удержала его любовь? По крайней мере ей захотелось доказать, что она не хуже той, другой. Пациентка захотела измениться, чтобы было не так стыдно за себя во время бракоразводного процесса. Больше всего ее волновало, как она будет выглядеть и не потеряет ли окончательно свое достоинство...

И она начала действовать. Уже в первый месяц похудела на 17 кг, затем за 3 месяца еще на 20. После восстановления полностью изменила свой имидж, перекрасила волосы в белый цвет, стала пользоваться более яркой косметикой, стильно одеваться. Ее преображение заметили все окружающие. Некоторые мужчины стали оказывать ей знаки внимания. И вот, когда она придала своей фигуре и внешности столь достойный вид, пришло время бракоразводного процесса. И произошло чудо! Когда муж впервые увидел ее после чудесного превращения, то сразу влюбился в нее и попросил разрешения

вернуться в семью. И она разрешила! Вот вам сила красоты и ее роль в сохранении семьи!

Но что еще, кроме чудесного преображения, может спасти семью? Конечно, рождение ребенка. Так, моя пациентка из Джанкоя, похудевшая за 7 месяцев на 47 кг, благополучно родила дочь. А ведь до этого она более 10 лет страдала аменореей [2 - Аменорея – отсутствие менструаций в течение 6 и более месяцев.]. Раньше лечилась в клиниках Москвы, Киева. Врачи рекомендовали ей похудеть. Однако самостоятельные попытки были безрезультатны. Казалось, жизнь Антонины находится в тупике. Большой вес, бесплодие. Семья на грани распада. Однако она совершила жизненный подвиг. Поверила в мой метод, преодолела свою привычку много есть. Похудела. В процессе лечения нормализовалась функция половой сферы, и через год женщина родила здоровую девочку. Семья была спасена. Я стал крестным отцом.

Погуляю напоследок...

Вся наша жизнь состоит из суммы каких-либо действий или поступков. Или, наоборот, бездействия и несостоявшихся событий. Где-то мы проявляем волю, где-то безволие. И от этого порой зависит вся наша дальнейшая судьба. Потому что у человека всегда есть выбор. Но всегда ли он использует предоставленный ему шанс? Порой от бездействия зависит не только судьба человека, но и жизнь...

Этого потенциального, но несостоявшегося пациента я никогда не видел. Но мы знали друг о друге через других моих пациентов. Произошло это в начале 90-х, когда я еще работал в Евпатории. Одна из моих пациенток поведала мне о необычном толстяке, сильно желающем похудеть. Им оказался командир воинской части, в которой служил ее муж. А необычным он был потому, что, имея огромный вес (не менее 160 кг), занимал высокую полковничью должность. Видимо, он был на хорошем счету у начальства и ему осталось совсем немного времени до демобилизации. Иначе бы его просто комиссовали из армии по состоянию здоровья.

И вот он в течение года передавал мне через знакомую пациентку о своем желании похудеть, но всякий раз ему что-то мешало приехать на прием. Из ее слов я узнал, что полковник давно страдает от гипертонии и одышки. У него был сине-багровый цвет лица и невероятных размеров живот. И вообще он очень больной человек, наслышан о моем методе и мечтает у меня пролечиться. Наконец перед Новым годом она объявила мне о том, что полковник уже «созрел» и готов лечиться у меня сразу после того, как напоследок погуляет на свадьбе любимой дочери. Но после Нового года он так и не приехал.

От пациентки я узнал, что сразу после свадьбы полковник умер от инсульта. Видимо, много выпил и съел во время торжества. Может быть, напоследок хотел вволю поесть... перед лечением. А при его огромном весе этого нельзя было делать. И его аппетит его же и погубил... Вот такая грустная история. А пришел бы он раньше ко мне на прием, может быть, и был бы сейчас жив!

Обманув смерть

Однажды поздно вечером мне домой позвонила незнакомая женщина. Она представилась Верой Сергеевной и умоляла выслушать ее.

– Помогите, доктор! – обратилась она ко мне. – Я прочитала вашу книгу «Клуб бывших толстушек», и поэтому вы – моя последняя надежда...



Владимир М. Похудел на 40 кг



– Если вы по поводу похудения, – ответил я, – то приходите ко мне на прием.

– В том-то и проблема, что я не могу ходить, – сказала женщина и заплакала.

Из дальнейшего разговора по телефону я узнал, что Вера Сергеевна страдает ожирением более 20 лет. Ее вес достиг 200 кг. А вместе с ним появился целый букет заболеваний. Она с трудом передвигается по квартире. Один раз в день Вера спускается на лифте к подъезду и там сидит на лавочке около часа.

Как же она пришла к такому? Первый наш телефонный разговор был долгим. Из ее слов я понял, что набирать вес она начала после первых родов. Тогда Вера Сергеевна поправилась на 20 кг. После вторых и третьих родов – еще по 15 кг. Но самым страшным для нее ударом стал развод с мужем. После чего у нее развилась депрессия, которую она заедала пищей. Вера потеряла интерес к жизни, прекратила выходить на улицу. В результате в 45 лет стала инвалидом. Но самое ужасное – утратила способность к движению. А это, в свою очередь, ведет к набору веса. В итоге – 200 кг!

И я решил попробовать лечить пациентку заочно, так как приехать ко мне на прием она не могла. Общались мы по телефону в течение 3 лет. За это время она похудела на 70 кг.

Причем первый раз я ее увидел только через 3 года. Кстати, у нее есть подтверждающие это записи на видеокассете.

Ее лечение началось с того, что она поверила в себя, в то, что она сможет вырваться из смертельного жирового плена. Для поддержания духа Вера Сергеевна начала писать стихи, сочинять песни. Особенно помогло ей в борьбе с депрессией пение под караоке. В первый месяц она похудела на 10–15 кг, стала больше двигаться. Вначале ходила от одного подъезда до другого, затем стала ходить вокруг дома, далее – вокруг двух домов. Когда за первый год Вера похудела на 45 кг, то смогла уже передвигаться и вокруг пруда. В настоящее время, похудев на 70 кг, она каждый день проходит по 7 км. Но при этом не теряет надежду сбросить вес еще на 40 кг. Жаль, что таких людей, как она, не награждают медалью за мужество. За то, что они преодолели свою судьбу. Вера Сергеевна смогла найти в себе духовные силы и сделать невозможное – обмануть смерть. Она должна была умереть, но этого не произошло!

Поэтому, если кто-то из читателей совсем отчаялся, пал духом и не знает, как вырваться из жирового плена, пусть пример исцеления москвички Веры Сергеевны поможет ему преодолеть свою судьбу.

От ступеньки к ступеньке

Стремление к здоровью – не менее важный мотив похудения, чем стремление к красоте.

По иронии судьбы мой кабинет находится на 4-м этаже, что является серьезным препятствием для моих пациентов. Когда я поднимаюсь по лестнице, то часто вижу их, задыхающихся, поминутно останавливающихся, чтобы передохнуть и затем дальше продолжить подъем наверх. Я в шутку назвал эту лестницу «дорогой жизни». Многие мои пациенты к концу лечения начинают уже более уверенно, а то и вовсе легко, подниматься по ней.

Только преодолев эти ступеньки, они могут восстановить свое здоровье, изменить свою жизнь. Процесс похудения также напоминает собой ступеньки. Каждые снятые 2–3 кг – это отдельная ступенька на дороге жизни.

Я вспоминаю одного пациента из Москвы, который при росте 1 м 65 см весил 170 кг. На первый прием его привел под руку сын. Во время первой беседы он сильно задыхался, лицо посинело. Честно говоря, я уже стал беспокоиться за него. Я вообще удивляюсь, как он сумел подняться на 4-й этаж. Одним словом, на него было больно и страшно смотреть. На первые сеансы пациент приходил в сопровождении сына и в течение месяца похудел на 10 кг. Но всякий раз, когда он поднимался ко мне на прием, преодолевая «дорогу жизни», я беспокоился за его здоровье. Во время сеанса часто было слышно его шумное дыхание. Так прошел еще месяц, и он похудел еще на 9 кг. Самочувствие его намного улучшилось. Он приходил уже один, опираясь только на палочку. А затем я ушел в отпуск, и встретились мы с ним только через 2 месяца. К моему удивлению, он похудел еще на 20 кг и, самое главное, совсем преобразился. Если при первом сеансе он мне казался пожилым человеком, то сейчас выглядел намного моложе. Сине-багровый цвет лица сменился на розовый, исчезла одышка. Пациент заметно активизировался, повеселел и превратился из дедушки в мужчину средних лет. Это уже был совершенно другой человек. Если раньше он сидел на сеансах с искаженным от боли лицом, с тоской в глазах и по его внешнему виду можно было сказать, что ему осталось 3 дня до смерти, то сейчас

он из печального инвалида превратился в веселого балагура. Я даже заметил, что он стал оказывать знаки внимания некоторым пациенткам. Одним словом, ожил. А почему он раньше, до встречи со мной, не мог восстановить свой вес и изменить свою жизнь? Видимо, не мог преодолеть препятствия, которые возникли бы во время диетотерапии. Ими могут быть повышенный аппетит, стрессовые ситуации, скука, духовная пустота, плохое настроение, а самое главное, безволие и инертность.

Во время лечения пациентам надо научиться преодолевать самих себя. Сколько ступенек может возникнуть на их пути? У каждого свое количество, свой путь к излечению. Но если человек все же преодолеет их, он научится радоваться препятствиям и, самое главное, управлять самим собой, своим аппетитом и своим поведением. Человек становится внутренне свободным. А свобода является самым ценным из того, что дал ему Бог. И если человек способен решать, каким ему быть, то перед ним открываются новые горизонты. Это подтверждает судьба многих моих пациентов, победивших ожирение.

Антонина Маслова похудела за 2 года на 93 кг. До лечения Тоня могла заснуть во время беседы с родственниками, что производило на них тяжелейшее впечатление. Спала она в основном сидя, так как жир в брюшной полости сдавливал диафрагму. Сон сопровождался храпом, криками, даже остановкой дыхания. Из дома практически не выходила. На первый сеанс ее привезли на машине. Она с трудом поднялась на 2-й этаж, но я все-таки порекомендовал ей подняться выше, для того чтобы она своими глазами могла увидеть пациентов, добившихся хороших результатов, и пообщаться с ними. Несмотря на свой огромный вес (165 кг), Антонина постепенно, от ступеньки к ступеньке, поднялась на 4-й этаж. Так в дальнейшем она и худела от килограмма к килограмму. За первый год она сбросила 70 кг, за второй – 23 кг. Антонина поверила в мой метод. Правда, у нее не было выбора. Это был ее последний шанс. Желание жить было самым главным мотивом лечения для нее... Что бы сейчас с ней было, если бы она не пришла на прием 6 лет назад? Но чудо произошло – Антонина похудела!

Многие мои пациентки после нормализации веса вышли замуж, вернули супруга, сделали удачную карьеру. Потому что они сами изменились и внешне, и внутренне. Изменилось и отношение окружающих к ним. А самое главное, они стали по-другому воспринимать самих себя.

Глава 5. Письма от пациентов

В данной главе я предлагаю вам ознакомиться с письмами пациентов, которые уже добились прекрасных результатов в нормализации веса. К некоторым из них прилагаются фотографии, на которых наглядно показана разница между тем, какими они были «до» и какими стали «после».

//-- Людмила Чайка --//

Получилось так, что услышала о докторе Миркине в 2004 году, когда ехала в поезде отдыхать в Абхазию. Женщина, которая рассказала мне о нем, была стройная, подтянутая и, по ее словам, уже 6 лет не поправлялась. К этой информации отнеслась с недоверием, так как решила, что мне уже ничего не поможет, но адрес записала. Он как раз принимал в Москве.

Я всю жизнь была толстой. Много раз пыталась похудеть сама, а также с помощью

разных препаратов. Мне это удавалось, но вскоре вес возвращался, и очень быстро.

Врачи ставили диагноз «ожирение III степени и неправильный обмен веществ». Болезни обошли меня стороной, кроме остеохондроза. Спину скручивало так, что не могла ходить.

И вот 11 сентября 2004 года при росте 1 м 62 см и весе 102 кг, не веря, что мне помогут, я поехала на прием.

Всю жизнь хотела быть стройной и на подсознательном уровне надеялась: вдруг произойдет чудо.

И оно произошло. Не буду говорить, что было легко, но вера в себя, которую внушал Владимир Иванович, помогла справиться с собой и со своим аппетитом.

Я похудела на 40 кг и вешу теперь 62 кг. Я очень счастлива!

Боли в спине прошли. Уже год, как я не делаю уколы, а то раньше без них никуда, так как в любое время могло скрутить.

Сейчас, когда результат достигнут, я позволяю себе съесть что-нибудь неправильное, но назавтра устраиваю разгрузочный день, так вот и живу теперь, а по-другому уже не смогу.

Очень хочется поблагодарить Владимира Ивановича и пожелать ему много здоровья, терпения в его нелегкой работе, чтобы он находил помощь и понимание у всех, к кому бы ни обратился.



Чайка. Похудела на 40 кг



Людмила

Никаких преград на его пути – только удачи.

//-- Татьяна Твердохлеб --//

Сейчас мне почти 19 лет, и я уже совсем другой человек. За год я сбросила 39 кг. Попала к Владимиру Ивановичу Миркину совершенно случайно: соседка по даче у Владимира

Ивановича наблюдалась и потрясающе похудела. Честно говоря, подтолкнула меня к этому шагу моя мама. Мы давно пытались сбросить лишний вес, но после разных диет, а их было очень много, он возвращался. Чего мы только не пробовали: таблетки, разные процедуры. Сейчас жалею, что не пришла к Владимиру Ивановичу раньше.

Все началось с 5-го класса. В конце учебного года мы с одноклассниками решили погулять и пошли кататься на качелях. Видимо, я потеряла равновесие и упала. К сожалению, а может, и к счастью, я ничего не помню. Но результат был ужасающим: черепно-мозговая травма, ушибы, ссадины, сломанный нос, мне повезло, что ребята не растерялись и вызвали скорую и я вовремя попала в руки к специалистам. Но во время лечения врач сказал: «Либо фигура, либо мозги!» Мне кололи в большом количестве гормональные препараты. В больнице я поправилась на 20 кг. А потом реабилитация. В итоге в 11-м классе я стала весить больше 100 кг.

С весом 118 кг я пришла к Владимиру Ивановичу. А сколько проблем у меня было: одышка, постоянная усталость, комплексы. Я сама себя стеснялась. Редко удавалось купить в магазине что-то красивое из молодежной коллекции. Чаще всего мы шили одежду. Для меня было целой проблемой одеться и пойти куда-нибудь.

Сейчас, вспоминая прошлое, вижу, как сильно я изменилась. Каждый день я просыпаюсь с улыбкой. Все друзья и знакомые заметили, как сильно я похудела. Многие говорят, что изменилось все, только глаза остались прежними. Конечно, сначала мне было тяжело, но мне помогала и помогает все время моя мама. С самого начала она мне сказала: «Я в тебя верю и знаю, что ты сумеешь достичь поставленной цели!»



Татьяна

Твердохлеб. Похудела на 44 кг

Постепенно я вошла в ритм, ведь за первую неделю я сбросила 6 кг. Владимир Иванович даже сказал, что я недоедаю. Мне легко питаться по диете, и, честно признаться, сейчас кефирные дни я люблю больше.

Каждое утро я взвешиваюсь, и, так как весы у меня электронные (подарок мамы), я вижу снятые за день те же 10 г. Для меня это радость. Конечно, я еще не до конца прошла курс, но и останавливаться не собираюсь. Для меня важнее здоровье и красота, чем какие-то продукты.

Я теперь уверенная в себе, молодая и красивая девушка. Появилось много новых друзей. Также у меня появилось много различных хобби. Самое любимое – кулинария. Мне очень нравится готовить, но есть приготовленное – нет. Так что я кормлю яствами родителей и друзей. Все довольны.

Придя к Владимиру Ивановичу, я не услышала насмешек и замечаний, меня никто не ругал, а, наоборот, поддерживали и помогали. В клубе, когда человек добивается положительных результатов, ему аплодируют и выражают свою поддержку.

Я прихожу сюда с отличным настроением, потому что я знаю – это дорога в светлое будущее без проблем со здоровьем и внешностью.

Я очень благодарна Владимиру Ивановичу и Нине Ивановне за их помощь. Теперь я знаю, что моя внешность в моих руках и что не надо бояться, все будет хорошо.

Если у вас возникли проблемы с лишним весом в любом возрасте, не стесняйтесь, не комплексуйте и не замыкайтесь в себе, а идите к Владимиру Ивановичу Миркину. Здесь вам обязательно помогут. Здесь вы станете совсем другими людьми.

//-- Анастасия Наумова --//

О Владимире Ивановиче Миркине я узнала от маминой знакомой, которая буквально неузнаваемо изменилась за то время, что мы ее не видели. Но обратиться к чудо-доктору сразу я не решилась. А вес продолжал расти с каждым годом; в свои 18 лет я уже неправлялась с элементарными физическими нагрузками, перестала фотографироваться, потому что на снимках выглядела старше и крупнее всех своих друзей. Иногда меня принимали за чью-нибудь маму.

Бассейн, пляж и другие места, где было необходимо раздеваться, несмотря на то что я люблю активно отдыхать, были для меня закрыты. Закрыты для моих комплексов. А об ограниченном выборе одежды для полных людей и говорить не стоит: фасоны большинства из них рассчитаны на женщин среднего возраста и похожи на мешки для хранения картошки. В огромных старческих балахонах я отказывалась ходить, поэтому приходилось покупать мужскую и унисекс спортивную одежду, в которой я выглядела как мальчик-рэпер. Даже походка моя была очень неуверенной. Молодые люди мнены, однако, интересовались, но я понимала ограниченность выбора, а комплексы не позволяли подпустить к себе ближе, чем просто быть друзьями.

Сначала я не связывала проблемы с пищеварением и частые головные боли – со своей полнотой, а состояние все ухудшалось и ухудшалось. В начале 2-го курса я твердо решила изменить свою жизнь: я перевелась в другой институт и занялась спортом. Но одного спорта было недостаточно, если продолжать много есть. Самостоятельно сидеть на диете было очень изнурительно, и часто происходили срывы, поэтому в Интернете я ввела в строку поиска «доктор Миркин» и быстро нашла его координаты в Москве.



Анастасия

Наумова. Похудела на 28 кг

Уже после первого занятия был заметен эффект: «легкость во всем теле» ощущалась после сеанса и есть совсем не хотелось.

Групповые занятия, которые проходят в дружеской, теплой обстановке, среди людей, собравшихся вместе по причине общей проблемы, радующихся результатам друг друга, оказывают очень важное воздействие. Ты снова веришь в то, во что уже перестал верить. Ты видишь, что тебе есть к чему стремиться. Чувства легкости, счастья и благодарности Владимиру Ивановичу от каждого из «бывших толстяков» – это то, что объединяет людей разных полов, возрастов и весовых категорий.

За 7 месяцев мне удалось похудеть на 27,5 кг (раньше я весила 105 кг), с 54-го размера дойти до 48-го, и я не хочу на этом останавливаться. Моя жизнь резко изменилась: мои знакомые с трудом узнавали меня, я стала модно одеваться и у меня поднялась самооценка. Я встречаюсь с замечательным молодым человеком и радуюсь каждому новому дню.

С диетой доктора Миркина можно легко жить всю жизнь и оставаться в нормальном весе. Тем более что, войдя в клуб, можно поддерживать связь с дорогим доктором и посещать занятия бесплатно.

Спасибо огромное! Хотя благодарность не выразишь словами – спасибо! Вы помогли обрести себя и почувствовать радость жизни!

//-- Эльвира Комягина --//

С доктором Владимиром Ивановичем Миркиным меня познакомила подруга. Зная обо всех моих мучениях, страданиях по поводу избыточного веса, подруга привела меня к доктору за руку и сказала: «Это твой последний шанс».

Двадцать лет подряд я боролась со своим избыточным весом. А ведь это не только лишний вес, это букет болезней, который параллельно живет с накопившимся жиром. За эти долгие годы я перепробовала все способы похудения – всевозможные диеты, суперсжигатели жира, таблетки, снижающие аппетит, но результаты были недолговечными, а еще хуже того – вес возвращался с удвоенной силой. В свои 44 года я думала, что жизнь для меня остановилась. А как же ей не остановиться, когда ноги не выдерживали такой огромный вес – 115–120 кг. Страдая варикозным расширением вен,

одышкой, увеличением печени, отечностью, я уже было отчаялась. Как это ни прискорбно, но у нас до сих пор встречают по одёжке. Так можете себе представить, когда устраиваешься на работу, то сначала смотрят на то, как ты выглядишь, а уже потом на твои знания и умения. Ну а если берут на работу полных людей, то только на низкооплачиваемую и неперспективную.

26 января 2004 года я вошла в зал. Ко мне подошла очень приветливая, очаровательная спутница доктора, Нина Ивановна Миркина. После беседы с ней я познакомилась с Владимиром Ивановичем Миркиным. Сразу от него повеяло какой-то теплой добротой, спокойствием и душевностью. Никогда прежде я не встречала человека такой кристально чистой души. Владимир Иванович очень скромен и удивительно обаятелен. А как оказалось позже, доктор еще и пишет песни и сам их исполняет. Меня это поразило до глубины души, потому что это доктор с большой буквы и огромнейшего таланта.

Итак, после первого сеанса результат моего похудения превзошел все мои ожидания. Я стала худеть прямо на глазах. Через 5 месяцев с меня слетело 23 кг веса. А сама я изменилась до неузнаваемости. Стала не ходить, а летать. Появилась легкость, состояние такое, что передать его просто невозможно. Все соседи по площадке и по даче останавливали меня и спрашивали, как мне удалось так похудеть на 30 кг, но так как с килограммами ушли и многие сантиметры моего тела, то никто не верит, что во мне еще есть что сбрасывать. Прошла отечность, не беспокоят вены, исчезли три подбородка и необъятные бедра и живот. Я, конечно, еще не добилась своей цели, но я знаю, что с таким доктором, как Владимир Иванович Миркин, можно достичь многого.

После сброшенных 30 кг я стала членом «Клуба бывших толстяков». Устроилась на хорошую работу. Ну а если совсем откровенно, муж стал меня ревновать. Раньше я немного писала стихи и песни, но, когда похудела, музу меня не покидает никогда. Пишу с таким вдохновением и энтузиазмом, что сама себе удивляюсь.

Раз в тысячу лет в мире рождается один такой одаренный человек, который возвращает людям молодость, красоту, здоровье, веру в себя, вдохновение и многое, многое другое. Спасибо за все моему дорогому и глубокоуважаемому великому доктору Владимиру Ивановичу Миркину.



Валентина

Давыдова сбросила за 7 месяцев 27 кг

//-- Наталья Теплова --//

Когда я начала худеть, во мне было 106 кг, сейчас 70.

За свою жизнь я перепробовала много диет. Занималась иглотерапией, подсчитывала калории, но это было все сложно. Диета Владимира Ивановича мне понравилась своей простотой. Не надо специально готовить для себя, взвешивать, считать калории – вся пища с общего стола, но есть надо то, что положено по диете. А разгрузочный день стал таким привычным, что, как ни странно, ждешь его. Похудела я за 5 месяцев на 25 кг, потом в таком весе я держалась месяца 3, затем за 2 месяца я похудела еще на 11 кг. Сейчас я ем каждый день, придерживаюсь диеты, но если что-то нарушу и вес чуть-чуть прибавится, то на следующий день устраиваю разгрузку, и опять я в норме. Мне все это нравится, я довольна.



Наталья Теплова. Похудела на 36 кг

Слова большой благодарности Владимиру Ивановичу за то, что помог и научил правильно жить.

//-- Леонид Юдников --//

Закончились десятидневные новогодние и рождественские каникулы, и осталось завтра в канун Старого Нового года сделать еще один контрольный выстрел в печень... Нет, я лично удержался от тотального пьянства и обжорства, потому что уже месяц сижу на белково-овощной диете с еженедельными кефирными разгрузками. Спасибо доктору Миркину и его книге «Как похудеть раз и навсегда». За декабрь я сбросил 10 кг своего жира и в новогодние каникулы удержался на достигнутом! Гонял на лыжах без лишних 10 кг и чувствовал, что помолодел на 10 лет. Острее стал вглядываться в зимние пейзажи и более экспрессивно передавать их на холсте. Более тонким стало обоняние не только на хорошие вина, но и на скромные запахи зимнего леса, пушистого снега, горящих березовых дров в очаге, и, наверное, впервые я остро почувствовал и оценил аромат настоящего кофе и изысканного чая без сладкого сахарного акцента. Бывают на свете чудеса. Слава доктору В. И. Миркину, открывающему для нас Новый Мир!

//-- Нина Артишевская --//

Я всегда была худой, при росте 1 м 70 см вес был стабильный – 63 кг. Но после 45 лет постепенно стала набирать вес, и через несколько лет он стал 82 кг. Это меня очень угнетало. Настроение было подавленное. После работы хотелось прийти домой, поесть и улечься на диван. Меня раздражал мой толстый живот, чтобы как-то закамуфлировать свою расплывшуюся фигуру, пришлось надевать объемную одежду, в которой я выглядела еще толще.

И тут случайно я купила книгу В. И. Миркина о похудении. Прочитала ее дважды, попыталась самостоятельно начать худеть по системе В. И. Миркина, но у меня не получалось. Днем я держалась, пила кефир, но, придя домой, срывалась и наедалась. Тогда, осенью 2000 года, я и пришла на прием к Владимиру Ивановичу. Своими глазами я увидела множество людей, которые уже сбросили вес, и у меня появилась надежда, что и я смогу похудеть. Владимир Иванович подробно рассказал о своем методе и, главное, вселил надежду. Диета простая и доступная. Я строго соблюдала все рекомендации Владимира Ивановича, и у меня все получилось. За первые 5 недель я похудела на 9 кг, а в общем за 4,5 месяца похудела на 18 кг. Самочувствие улучшилось, настроение стало замечательным. С тех пор я вес не набираю, но регулярно хожу на сеансы к Владимиру Ивановичу. Постоянно слежу за весом и периодически делаю разгрузочные дни. Хочу похудеть еще на 3–4 кг.



Нина Артишевская. Похудела на 18 кг

Большое спасибо замечательному врачу и чудесному человеку за его труд, ведь серьезно никто не занимается этой важной проблемой и связанными с ожирением болезнями.

Здоровья вам, благополучия, удачи и терпения, дорогой Владимир Иванович.

С уважением к вам, ваша пациентка.

//-- Ольга Петухова --//

К Владимиру Ивановичу на прием я попала совершенно случайно. В 28 лет я весила 128 кг. Я думала, что никогда не смогу похудеть, у меня было много сопутствующих заболеваний.



Ольга

Петухова. Похудела на 48 кг

После первого сеанса за первые 10 дней я потеряла 6 кг, за 6 месяцев – 20 кг, в общей сложности я похудела на 48 кг.

Спасибо доктору В. И. Миркину за то, что он дает возможность по-другому посмотреть на окружающий нас мир, поверить в себя, в свои силы.

После потери веса я стала лучше себя чувствовать, нормализовались обменные процессы, стабилизировалось артериальное давление, стало лучше работать сердце, пропала одышка. Что немаловажно для женщины, у меня стали лучше и гуще волосы, ногти стали более крепкими, перестали ломаться, кожа стала более эластичная.

Еще раз хочу сказать большое спасибо Владимиру Ивановичу, и дай Бог ему здоровья, долголетия и успехов.

//-- Валентина Степанова --//

Против моей болезни нас двое – доктор Миркин и я.

Очень жаль, что я не знала раньше доктора, я бы не дошла до такого веса и инвалидности. До этой встречи я не верила ни одной рекламе о врачах, таблетках, которые с легкостью для больного ожирением снижают его вес.

В апреле 2006 года я купила книгу В. И. Миркина. Прочитав ее не один раз, я всей душой поверила в реальность его метода лечения диетотерапией, написанного таким доступным языком.

Записавшись на прием 13 мая 2006 года, я с нетерпением ждала встречи с доктором. Честно признаюсь, были небольшие сомнения, а сам ли доктор Миркин ведет прием, или это обман мошенников, работающих под врача, по его методике. Но, увидев Владимира Ивановича, я просто заликовала от радости и надежды на успешное лечение! И не

напрасно!

До посещения сеансов доктора я страдала многими болезнями с болевым синдромом. Сейчас мне 50 лет. С 47 лет я инвалид с палочкой: артроз коленных суставов, гипертония, стенокардия, язва желудка и ожирение III–IV степени. До 47 лет я весила 90 кг, а когда заболели ноги и мне стало трудно передвигаться, за 3 года набрала еще 50 кг. То есть ежедневно ношу на себе, образно говоря, «мешок с песком». При росте 1 м 56 см вес был 140 кг.

После сеансов у Владимира Ивановича я с большим энтузиазмом села на диету и разгрузочные дни. Свою волю и силы духовные придал мне знающий доктор Миркин.

Помог мне прийти к доктору наш Господь Бог! В моей жизни было много потерь и потрясений, и меня спасал Храм Божий, в котором я молила Царя Небесного помочь мне найти путь к исцелению. Ведь Господь мне всегда помогал духовно перенести утраты, потрясения и принимать верные решения. И я верю, что Господь Бог послал мне спасение в лице доктора Миркина. Поэтому моя вера вдвойне велика.

За 5 сеансов я похудела не намного, как бы этого ни хотелось. Но я отношусь к этому с пониманием. Так как из-за приема лекарств, которые пока мне нельзя отменять, у меня медленнее идет перестройка организма, чем у других пациентов. Но все же я худею! А это мне прибавляет силу и уверенность в следующем дне!

Впереди лето, которое тоже будет моим большим другом в поддержании моего «боевого» настроя. Я верю, что к сентябрю я порадую не только себя и близких, но и Владимира Ивановича, сняв лишние килограммы.

Великое спасибо Господу Богу и Владимиру Ивановичу Миркину за доброту, человеколюбие, дающие духовные силы в борьбе с болезнями и самим собою!

Хочу закончить стихами бывшей пациентки из Киева Л. Подольской, посвященными доктору.

Господь, прошу, люби его!
Дай силу, счастье и здоровье.
И помогай ему во всем,
Чтобы с Твоим благословением
Вернул надежды и мечты
Болящим людям!

Глава 6. Семейное похудение

Человек должен худеть для кого-то и для чего-то. И это подтверждает жизнь. За годы работы я встречал много случаев семейного похудения. Один из супругов худел ради другого, чтобы поддержать его морально. А были случаи, когда вместе с родителями худели и их дети.

В чем же преимущество семейного похудения? Во-первых, совместное похудение усиливает мотивированность лечения. Во-вторых, вдвоем легче приготовить нужную пищу и соблюдать диету. В-третьих, появляется позитивный семейный дух соревнования. Все это формирует внутри семьи определенную психологическую атмосферу, благоприятствующую процессу нормализации веса. В результате чего появляется вера в

успех лечения. Часто более волевой член семьи становится примером для остальных. Если же человек худеет в одиночку, он ощущает некоторую изолированность, отчужденность и непонимание окружающих. Поэтому семейное похудение – это наше будущее!

Ниже вы сможете ознакомиться с примерами семейного похудения среди моих пациентов.

//-- Юлия Бурый --//

Уважаемый Владимир Иванович!

Я начальник отдела налоговой службы Киева. В праздничные и торжественные дни нам положено быть на работе в форме. В связи с сидячей работой я очень сильно поправилась (с 72 до 112 кг). Еще одна причина – перестала заниматься спортом – никогда. А раньше увлекалась велотуризмом (за отпуск

– до 800 км похода). Вот, в очередной раз получая новую форму, пришлось к 58-му размеру пиджака подбирать юбку 62-го. Мне было очень неудобно перед сотрудниками. 8 апреля подруга меня пригласила послушать лекцию В. Миркина. Это действие в первый же месяц дало поразительный результат – 9 кг. Меня очень поддержал муж, когда, сбросив 17 кг, я была готова опустить руки. Он для моей поддержки тоже начал худеть – это было как игра: я 86 – он 85,5; я 85,5 – он 85 и т. д. Теперь я, поверив в свои силы, далеко его обогнала – сейчас 81 кг. Зато снова поменяла служебную форму на 52-й размер. Спасибо вам – за стимул и моему дорогому мужу – за поддержку и понимание, мне хочется нравиться ему все больше и больше.

P.S. А самое главное, я снова нахожу время для спорта. По утрам с легкими гантелями 20–30 минут. А в хорошую погоду мы катаемся с мужем на велосипедах, иногда по 4–5 часов. И никакой крепатуры [3 - Крепатура (забитость) – боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), которые могут вырабатываться при физической нагрузке. Обычно поводом к ее появлению служит непривычно большая для организма мышечная активность.] – удивительно, как тело «вспоминает» нагрузку.

//-- Инна и Николай Собусь --//

О Владимире Ивановиче я узнала от своей знакомой.

Она давно предлагала мне съездить к нему. Но я не верила, что так можно похудеть, не принимая никаких таблеток. Но как только я увидела свою похудевшую знакомую, сразу поехала на прием к Владимиру Ивановичу.

Муж, хотя и имел 152 кг, отнесся к этому скептически.

Вот я стала худеть, теряя килограммы. Мой вес был 115 кг, когда я сбросила 20 кг. Муж не утерпел и согласился поехать со мной на прием.

Мы очень поверили Владимиру Ивановичу. Сейчас я вешу 75 кг. Этот вес я приобрела за 7 месяцев, муж весит 115 кг, но он говорит, что это не предел.



Инна и Николай Собусь.

Похудели на 40 и 37 кг

Спасибо Владимиру Ивановичу за его желание помочь таким полным людям, как мы.

-- Александра, Любовь и Евгения Новиковы --//

Жила в Москве семья. Муж, жена и дочь. Как и у всех – работа, дом, иногда отдых. В общем, не очень подвижный образ жизни. И вот в один прекрасный день жена вдруг заметила, что она стала прибавлять в весе. Стала пробовать всевозможные диеты, биодобавки, которые рекламируют везде. Никаких результатов они не приносили. Отчаялась моя бедная супруга, но откуда-то услышала про доктора Миркина, который якобы творит чудеса в области похудения. Узнала, где он принимает, а он в это время принимал в ДК завода «Салют», и поехала к нему. После его посещения стала строго придерживаться его рекомендаций. Лично меня очень веселило, когда она по утрам ела тертую морковку и пила кофе без сахара. Я не переставал над ней подшучивать. Но когда через месяц она сбросила 8 кг, а у меня вес перевалил за 100 кг при моем росте 1 м 70 см, шутки кончились.





Александр и Любовь Новиковы.

Похудели на 31 и 28 кг

Я уже с трудом надевал ботинки, чувствовал частые головные боли, давление было 160–170 на 100–110. И жена стала уговаривать меня тоже пойти к доктору Миркину. Я долго сопротивлялся, так как очень любил поесть. Как это так, думал я, – лишить себя предпоследней радости. Но после обильных новогодних праздников, когда были съедены все салаты и в желудке было очень плохо, я поехал к доктору Миркину. Посидел, послушал, думал, ничего из этого не выйдет, но решил попробовать. Первая неделя прошла с большими муками. Боролись голод и моя сила воли. Сила воли победила. Я стал меньше есть, через день устраивал себе разгрузку, пил один кефир. И дело пошло на лад. Через месяц я уже сбросил 10 кг, через два месяца – 19 кг, через 3 месяца – 29 кг. Давление стало 120 на 80, головные боли исчезли. Стал чувствовать себя просто великолепно. Все стало в радость. Сейчас вес у жены 63 кг, был 90 кг. У меня вес 71 кг, был 102 кг. Я и дочь отвел к доктору В. И. Миркину, так как после родов она тоже прибавила в весе. Сейчас мы все себя прекрасно чувствуем, за что очень благодарны Владимиру Ивановичу Миркину, желаем ему счастья, здоровья и успехов в его благородном деле. И советую всем, кто страдает большим весом, немедленно обращаться к доктору В. И. Миркину. К сожалению, как у всех талантливых людей, у доктора Миркина очень мало, даже почти нет рекламы о его деятельности. Но народная молва все равно делает свое дело. И народ идет к нему толпами.
//-- Э. и Татьяна Луканины --//

Проблема моей семьи – переедание, и с этой бедой 10 сентября 2005 года я с дочкой Татьяной пришла к доктору В. И. Миркину на первый сеанс лечения.

Мне 74 года. Я пришла с букетом болезней: ИБС, гипертония, бронхиальная астма, сахарный диабет, ожирение, эмфизема, паркинсонизм атеросклеротический. В апреле 2002 года была операция на сердце – протезирование артериального клапана. С 2004 года инвалид II группы III степени. Рост 1 м 58 см, вес 106 кг. Каждые 20–25 шагов вынуждена была останавливаться, донимала одышка. Старалась реже выходить из дома, с друзьями общалась только по телефону.

Целью моего обращения к доктору было улучшить состояние здоровья, похудев.

Сегодня честно могу сказать, что я родилась заново. Пока я похудела на 20 кг, но мое самочувствие и взгляд на жизнь изменились. Встречаюсь с друзьями, обновляю туалет, выслушиваю комплименты о своем внешнем виде от посторонних людей, которые не верят моему возрасту. Теперь я спокойно прохожу 200–250 метров, улучшились анализ крови, кардиограмма, уменьшилось артериальное давление, нет приступов стенокардии. 5 лет я дважды в год (весна, осень) ложилась в больницу. В 2006 году впервые этого не сделала.

Все это благодаря вниманию доктора Миркина к своим пациентам.

Теперь про дочь Татьяну. Ей 42 года, рост 1 м 70 см, вес, с которым она пришла на лечение, – 158 кг. Главная ее беда – это вес. Она родилась – вес 4 кг 150 г, с 4 лет начала быстро прибавлять. В 18 лет – уже 118 кг. Врачи поставили диагноз «гипотологический синдром» и предложили лечение гормонами. Мы отказались.

Дочь неоднократно разными способами пыталась худеть, но, похудев немного, потом прибавляла еще больше.

В 1990 и 2002 годах она попадала в автоаварии, где сильно повредила тазобедренный и коленные суставы. Провела 6 и 9 месяцев соответственно практически без движения. Травматологи лечили гормонами. Все это привело к весу, с которым она пришла к В. И. Миркину. Ей необходимо было снизить вес, чтобы облегчить работу суставов.

Процесс лечения у нее проходит быстрее. Она похудела на 28 кг, надеется, что это не предел.



Мать и дочь Луканины. Похудели на
20 и 28 кг

Но я не остановилась на этом и привела к Владимиру Ивановичу сына Андрея. Ему 48

лет, и та же проблема лишнего веса. За десять сеансов он сбросил 13 кг и тоже надеется на этом, конечно, не останавливаться.

Теперь мы худеем семейно.

Мы благодарны судьбе, что у нас в Москве появился добрый и чуткий врач, который любит и не бросает своих преданных пациентов.

//-- Семен Мороз и Юлия Соколовская --//

Мы из города Мелитополя Запорожской области. В 1997 году приехали первый раз к доктору Миркину. Юля с октября по февраль похудела на 56 кг, а Семен – на 45 кг. Ежедневно придерживались диеты, данной Владимиром Ивановичем. Один день питались овощами или кефиром, а на следующий день ели что и обычно, исключив сахар, мучное и крахмал. Ежедневно сбрасывали вес на 300 г. Бывали моменты, что снижение веса прекращалось на несколько дней, а потом усиленно возобновлялось! Очень большое спасибо Владимиру Ивановичу за спасение человеческих судеб.

Глава 7. Чемпионы «Клуба бывших толстяков»

В 1992 году я организовал «Клубы бывших толстяков» в Киеве и Москве.

Уже много лет многие мои пациенты приходят в них на поддерживающее лечение. Цель – удержание восстановленного веса. Главный принцип проводимой мной групповой психотерапии – долгосрочность лечения. Похудев на 25 кг, пациент становится постоянным членом «Клуба бывших толстяков». Поэтому все новички стремятся стать бывшими толстяками. Может быть, в этом и есть секрет успеха организованных мной клубов.

Действительно, полный человек стремится попасть именно в тот клуб, где все члены – уже бывшие толстяки. Если он туда попадет, то это уже гарантия того, что скоро и он станет бывшим толстяком. Те пациенты, которым все же удалось стать бывшими толстяками, как правило, больше не поправляются, потому что они научились в процессе лечения новому, правильному пищевому поведению. Вместе с похудением преображается и их жизнь. Многие мои пациенты после нормализации веса становятся более удачливыми, добиваются больших успехов на работе, в личной жизни. Это происходит потому, что в процессе похудения они закаливают свою волю и характер и становятся настоящими личностями.



Станислав

Борисенко. Похудел на 60 кг. Более 10 лет удерживает вес

Далее хочу привести вам несколько примеров длительного удержания веса среди моих пациентов. Обратите особое внимание на те изменения, которые произошли с ними после похудения.

//-- Оксана Свидерская, г. Киев --//

Похудела на 40 кг и более 13 лет не поправляется.

До лечения: весила 100 кг, беспокоило плохое самочувствие, слабость, боли в сердце. Не могла без лифта подняться на 5-й этаж.



Оксана Свидерская. Похудела на 40 кг. Не поправляется 15 лет

После лечения: 13 лет удерживает нормализованный вес, улучшилось самочувствие, исчезли боли в сердце, одышка. Без труда поднимается на 5-й этаж. Может надеть самую

модную одежду.

-- Антонина Маслова, г. Боровск --//

Похудела на 93 кг и более 12 лет удерживает вес.

До лечения: не работала, инвалид II группы, весила 165 кг, давление повышалось до 220 на 120, почти не выходила из дома, не могла выполнять работу по дому.

После лечения: весит 72 кг, сняли инвалидность, нормализовалось давление, прошла одышка, стала ездить в общественном транспорте. Устроилась на работу в местном банке. Всю работу по дому выполняет сама, помогает двум дочерям.

-- Наташа Кисляк, г. Севастополь --//

В детстве похудела на 49 кг и более 10 лет удерживает вес.

-- Нина Ивановна Пономаренко, г. Киев --//

Похудела на 104 кг и более 14 лет удерживает вес.

До лечения: весила 167 кг, одежду носила 70-го размера, испортились отношения с мужем, почти не выходила из дома.

После лечения: похудела на 104 кг, полностью обновила гардероб, купила туфли на шпильках, сделала прическу, научилась делать макияж. Вернула себе радость жизни, почувствовала себя любимой, нужной. Со слов Нины Ивановны, муж теперь от нее ни на шаг не отходит.

-- Даща Митько, г. Киев --//

Еще в 12 лет похудела на 20 кг и более 12 лет не поправляется.





Даша Митко. Похудела на 20 кг. Более

17 лет удерживает вес

//-- Елена Васильевна Шагина, 49 лет, г. Москва --//

Похудела на 40 кг и более 10 лет удерживает вес.





Елена Шагина. Похудела на 40 кг. Более 15 лет удерживает вес

Глава 8. Лечись движением!

Воскресный день. Вы хандrite, и вам надоело лежать на диване. Тогда сделайте что-нибудь! Выйдите на улицу. Подышите полчаса свежим воздухом. Пройдитесь вокруг дома, еще лучше – вокруг своего квартала, района. И поверьте, настроение ваше сразу поднимется! Потому что любая активность является эффективным лекарством от воскресной депрессии.

Но что делать, если вы уже много лет ведете пассивный образ жизни, страдаете от гиподинамии и переедания? Надо начать с малого. Во-первых, понять, что так жить больше нельзя. Во-вторых, постепенно увеличивайте физические нагрузки и в корне меняйте всю свою жизнь. Становитесь более активным! И это должно касаться всей вашей жизни, потому что, если даже вы утром пробежитесь несколько раз вокруг своего дома, а затем опять целый день пролежите на диване, вряд ли это вам поможет. Что же надо изменить, чтобы жизнь стала физически более активной? Я думаю, что в этом случае трансформации касаются всех ее сфер: творческой, бытовой, физической и культурной. Для начала измените представление о самом себе. Вообразите, что вы сильный и энергичный человек. Мысленно скиньте себе десяток лет и ведите себя так, будто вам 20 или 30 лет. И не надо стесняться! Ведите себя так, как вели в молодости: ходите вприпрыжку, измените свой имидж, одевайтесь стильно, танцуйте, пойте, встречайтесь с друзьями, ходите в походы и т. д.

Представьте, что вы еще молоды, наивны и влюблены в жизнь. Начните жизнь заново!

Вот несколько советов, которые помогут вам стать физически активным человеком и оздоровить жизнь.

1. Постепенно увеличивайте физические нагрузки: откажитесь от лифта, старайтесь подниматься наверх по ступенькам, по возможности меньше пользуйтесь общественным транспортом, больше ходите пешком. Старайтесь больше стоять, а не сидеть, например во время поездки в метро, когда вы готовите на кухне, стираете, говорите по телефону ит. д.

Кроме этого, вы можете заняться плаванием, ходьбой, ездой на велосипеде, бегом, танцами, туризмом. Выбирайте именно те занятия, которые доставляют вам больше удовольствия.

2. Измените свой имидж: поменяйте прическу, одевайтесь более стильно, чтобы в глазах окружающих выглядеть моложе и современнее. Если вы завоюете репутацию моложавого и энергичного человека, то уже потом будете стараться всячески ее поддерживать. А это уже залог того, что вы в дальнейшем будете вести активный образ жизни.

3. Занимайтесь спортом и физическими упражнениями каждый день. Это ускорит ваш обмен веществ и поможет вам быстрее похудеть, приобрести привлекательность. Кроме того, физические нагрузки поднимают настроение и помогают бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом.

Самоубеждения, направленные на борьбу с гиподинамией и малоподвижным образом жизни

Я буду вести активный образ жизни, чтобы стать стройным и выносливым, не стесняться своей фигуры и избавиться от лишнего веса. Я буду заниматься физическими упражнениями, чтобы избавиться от противного животика и вновь стать стройным и подтянутым, как в молодости. Ничто не помешает мне заниматься физическими упражнениями, потому что я хочу победить ожирение, вновь приобрести стройную фигуру и вернуть себе молодость, чтобы быть бодрым и здоровым. Физические упражнения поднимают мне настроение, улучшают самочувствие.

Я буду заниматься физическими упражнениями, чтобы вновь вернуть себе физическую форму и стать энергичным, как 10 лет назад. Я буду заниматься спортом, чтобы выглядеть привлекательнее, иметь красивые мускулистые руки. Я буду ежедневно заниматься физическими упражнениями, чтобы быстрее сжигать лишние килограммы, стать стройным и красивым. Я больше не буду стесняться своей фигуры. Я стану уверенным в себе. Я изменю свой имидж, я смогу носить модные джинсы, уже не будет видно моего животика.

Если я перестану заниматься спортом, все мои надежды рухнут. Я вновь стану вялым и пассивным, я буду задыхаться от быстрой ходьбы и стесняться своей фигуры. Поэтому только физические упражнения помогут мне победить ожирение и восстановить свое здоровье. Только активный образ жизни поможет мне вернуть молодость.

Я принял твердое решение – что бы ни случилось, я все равно буду заниматься физическими упражнениями. Я буду больше двигаться, бегать по утрам. Я полностью откажусь от лифта, буду подниматься в квартиру только по лестнице. Я буду вести подвижный образ жизни. Только физические упражнения помогут мне восстановить здоровье. Я уже сейчас стал ощущать целительное воздействие физических упражнений, мои мышцы стали крепче, я похудел, стало легче дышать, ходить. Я стал стройнее,

нормализовалось артериальное давление, самочувствие мое улучшилось.

Подвижный образ жизни приносит мне здоровье, удачу и счастье. С переходом к активному образу жизни в корне изменится моя жизнь. Я опять стану молодым, здоровым и сильным человеком. Передо мною откроются огромные перспективы. Я помолодею на несколько лет. Изменю свой имидж. Моя фигура станет стройной, а тело – крепким и мускулистым. Я вновь испытаю радость от жизни, как в молодости. Благодаря физическим упражнениям я помолодею душой и телом.

Я буду пользоваться уважением близких и коллег по работе. Я буду заниматься гимнастикой и физическими упражнениями. Увеличится моя работоспособность. Я стану более выносливым. Все это будет способствовать моему профессиональному росту. Улучшится мое материальное положение. И все это произойдет благодаря повышению моей физической активности.

Никакие обстоятельства, никакие преграды не помешают мне заниматься физическими упражнениями. Потому что у меня твердая воля, сильный характер. Активный образ жизни приносит мне радость и счастье. Физические упражнения поднимают мне настроение и улучшают самочувствие. Что бы ни случилось, я все равно буду заниматься физическими упражнениями.

Благодаря физическим упражнениям улучшается мое самочувствие. Исчезла слабость, одышка, вялость. Я стал более бодрым и энергичным. Исчезли болезни, плохое самочувствие. Я вновь полон сил, как и десять лет назад. Физические упражнения нормализуют мое артериальное давление.

Наконец-то я начал новую жизнь, наконец-то я перешел к более активному образу жизни. Все плохое, связанное с пассивным образом жизни и гиподинамией, уйдет вместе с болезнями и плохим самочувствием. У меня твердая воля, сильный характер. Я буду вести активный образ жизни и заниматься физическими упражнениями. Мое решение окончательное и бесповоротное.

Упражнения для бедер

Похудевшие женщины часто жалуются на то, что бедра продолжают оставаться слишком выпуклыми, что жир на них остается. Следует учесть, что для уменьшения объема бедер требуется немного больше усилий, чем для его увеличения. Только напряженной систематической тренировкой можно добиться желаемого результата.

Вот несколько упражнений, которые через месяц-другой преобразят вашу фигуру.
//-- Педалирование --//

Лечь на спину. Ногами выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде. Выполнять в очень быстром темпе. Начинать с 20 движений в течение 15 секунд. Постепенно увеличивать темп, доводя количество движений до 150 в 1 минуту. В течение 3–5 минут отдохнуть, затем повторить упражнение.

-- Скрешивание ног --//

Лечь на спину, поднять ноги под прямым углом, колени немного согнуть, мышцы расслаблены. В этом положении движением бедренных суставов скрестить левую ногу над правой, затем правую над левой. Упражнение выполнять в быстром темпе примерно 150 раз. Помнить о расслабленных мышцах и о темпе. Учтите: если хотите уменьшить объем бедер, избегайте упражнений на носках, приседаний и напряжения мышц. Очень

желателен массаж механическим массажером от колена вверх.

//-- Махи ногой --//

Встать левым боком к спинке стула, взяться за нее левой рукой для облегчения упражнения. Сделать сильный мах правой ногой вперед, вверх, влево. Упражнение повторить 10 раз. Затем переставить стул и проделать мах левой ногой. Помнить о ровном дыхании. Стремиться как можно активнее загрузить мышцы бедер, мах ногой делать как можно шире.

//-- Перенос ноги --//

Ноги вместе, руки в стороны. Левую ногу поднять и перенести через препятствие (спинку стула). Делать перенос ноги плавно, круговым движением; тяжесть тела во время упражнения переносить на носок опорной ноги.

//-- Поднятие ноги лежа на боку --//

Лечь на правый бок. Вытянуть правую руку вверх, левую руку согнуть в локте и упереться ладонью в пол перед туловищем. Левую ногу поднять и опустить. Ускорить темп и повторить упражнение лежа на левом боку.

//-- Стойка на лопатках --//

Спина опирается на согнутые в локтях руки («березка»). Коснуться пола перед собой пальцами правой и левой ноги попеременно.

//-- Стоя, ноги вместе --//

Левую руку отвести в сторону, правой придерживаться опоры. Согнуть в колене поднятую левую ногу, вернуть ее в исходное положение. То же самое проделать правой ногой.

//-- Для внутренней поверхности бедра --//

♦ И. п. – лежа на спине, ноги поднять вверх, согнуть колени до прямого угла. Разводим бедра в стороны на неполной амплитуде, медленно сводим вместе. 4–5 подходов по 15–25 повторений.

♦ И. п. – лежа на боку, поднимаем одну ногу вверх, придерживая ее рукой. Другую ногу подтягиваем к ней и опускаем, не касаясь пола, удерживая ее немного на весу 4–5 подходов по 15–25 повторений.

♦ И. п. – сидим на полу в положении «бабочки», упираясь руками в пол. Сводим и разводим колени, напрягая внутреннюю часть бедра. 4–5 подходов по 15–25 повторений.

Упражнения для укрепления мышц живота

При быстром похудении страдают, как правило, мышцы живота. Для их укрепления предлагаю следующие несколько

специальных упражнений, которые необходимо регулярно повторять.

♦ И. п. – лежа на спине, положить руки вдоль тела, ладони касаются пола. Поднять выпрямленные в коленях ноги на высоту примерно 30 см, 2 раза слегка постучать одной ступней о другую. Затем ноги медленно опустить. Повторить упражнение 6–8 раз. Помнить о равномерном движении.

♦ Лежа на спине, поднять прямые руки вверх и положить на пол. Затем, сделав энергичный мах вперед руками, сесть. При этом стремиться не отрывать пятки от пола. Если вам будет трудно, зацепитесь пальцами ног за край дивана или шкафа. Выпрямить

спину, развести руки в стороны, затем несколько раз отвести их резко назад. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5–6 раз.

◆ И. п. – лежа на правом боку, согнутую в локте правую руку положить под голову, левую – на талию. Поднять левую ногу вверх, не сгибая в колене, и опустить. Упражнение повторить 5–6 раз. Потом перевернуться на другой бок и проделать это упражнение другой ногой. Выдох делать при поднятии ноги.

◆ И. п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, делаем наклоны в каждую сторону по 50–100 раз за один подход. Это же упражнение можно делать сидя, при этом ноги разведены максимально в стороны.

◆ И. п. – сидя на полу, ноги разведены максимально в стороны, руки перед собой. Делаем повороты вправо и влево, при этом стараемся максимально скручивать поясницу.

◆ И. п. – лежа на боку, руки положить за голову, поднимаем корпус вверх, ноги при этом лежат на полу. То же самое делаем с ногами, корпус при этом лежит на полу. 25–50 повторений с корпусом и столько же с ногами.

Упражнения для грудных мышц

◆ Отжимания с колен. Когда вы сможете выполнять отжимания с колен 15–25 раз без видимых усилий, то можете переходить к обычным отжиманиям от пола. При этом вы должны следить за тем, чтобы линия спины, живота, шеи составляла одну линию. 4 подхода по 10 раз.

◆ И. п. – лежа на полу, разводим руки в стороны с отягощениями, медленно возвращаем их в исходное положение, отягощение выбираем в зависимости от подготовки от 500 г до 50 кг. 4 подхода по 10–15 раз.

◆ И. п. – лежа на полу, берем гантель в обе руки, чертим над уровнем груди и опускаем за голову, возвращаемся в и. п. 4 подхода по 15–25 повторений.

Упражнения для мышц спины

Чтобы проработать верхнюю часть спины, необходимо выполнить подтягивания (широкими и узкими хватами, а также к груди и за голову).

◆ И. п. – возьмитесь за перекладину над головой, используя хват сверху (ладони вниз) как минимум на 30 см шире, чем ваши плечи с обеих сторон, подтягивайтесь вверх, сохраняя ваши локти отведенными назад в ходе всего движения. Опускайтесь вниз до тех пор, пока ваши руки не выпрямятся.

◆ Лягте на пол на живот. Вытянитесь в струнку, поднимайте прямые ноги и руки вверх, прогибайтесь в спине, расслабляйтесь. Повторить 15–25 раз.

Упражнения для ягодичных мышц

◆ И. п. – ноги расставлены на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Выполняем приседания до прямого угла, не отрывая пяток от пола, спину держим прямо, чуть прогнув поясницу. Выполните 3–4 подхода по 15–25 раз в зависимости от подготовленности.

- ◆ И. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед или вдоль туловища (если в руках отягощения). Выполняйте выпады на одно колено назад. Выпады выполнять сначала на одну ногу 10–20 раз, потом на другую. Сделать нужно 3–4 подхода.
- ◆ И. п. – упритесь локтями и одним коленом в пол, поднимайте бедро другой ноги вверх до уровня ягодиц 15–25 раз. Сделайте 4–5 подходов на каждую ногу.
- ◆ И. п. – лежа на спине, согните ноги в коленях, руки упираются в пол или скрещиваются на груди. Приподнимайте таз, скимая ягодицы, не прогибая поясницу. Нужно выполнить 4–5 подходов по 15–25 повторений. Это упражнение очень эффективно.

Упражнения с тяжестями для полных мужчин

У вас наметилось брюшко? Для некоторых мужчин это сигнал тревоги. Они рьяно берутся за упражнения.

Не желая стать «подручным» женщины на даче или в магазине, мужчины охотнее берут в руки гантели, гирю или даже штангу, часто большого веса. Это может не только нанести вред здоровью, но и не дать желаемого результата. Занятия с очень тяжелым снарядом, который вы можете поднять не больше 4–5 раз, приведут не к снижению, а, напротив, к увеличению массы тела. В борьбе с жировыми отложениями помогут упражнения с гантелями, штангой и гирей, которые поначалу вы сможете поднять не менее 8–12 раз. Заниматься с ними следует до тех пор, пока вы не будете в состоянии делать каждое упражнение 16 раз. После этого вес снаряда можно увеличивать.

- ◆ И. п. – лежа на жесткой кровати, согнутые ноги на полу, снаряд в согнутых руках на груди. Выпрямить руки вверх (жим лежа), опустить.
- ◆ И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Снаряд в согнутых руках на спине. Присесть, вернуться в исходное положение.
- ◆ И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед и прогнувшись, колени чуть согнуты, снаряд в опущенных руках. Не разгибаясь, поднять руки к поясу, опустить.
- ◆ И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки со снарядом внизу Поднять руки к плечам, вернуться в исходное положение.

Упражнения при плоскостопии

Как правило, тучные люди страдают плоскостопием. Они часто устают. Итак, если у вас плоскостопие, используйте каждую свободную минуту для отдыха.

- ◆ Сядьте, скрестив ступни, и обопрitezься на внешнюю сторону стопы. Не менее 3–4 раз в день вставайте на внешние стороны ступни и стойте в таком положении 30–40 секунд. Есть и специальные упражнения. Их можно делать сидя, сняв обувь.
 - ◆ Поставьте ступни на одну линию. Не отрывая пятки от пола, постараитесь поднять пальцы ног как можно выше.
 - ◆ Поставьте ступни параллельно. Теперь из этого положения поднимите пальцы ног, не отрывая их от пола. При этом пятки должны плотно прилегать к полу.
 - ◆ Бросьте на пол камешки, веревку или хотя бы смятые листочки бумаги. А потом попробуйте поднять их пальцами ног. Упражнение выполняется каждой ногой отдельно.
- Вторая группа упражнений, предупреждающих плоскостопие: ходьба, бег, прыжки.

◆ Бегать лучше всего босиком по мокрой траве, вдоль берега реки по колено в воде. Полезно ходить на пятках и носках попеременно босиком. Страйтесь как можно выше подняться на пальцах.

◆ Чудесный способ против плоскостопия – ходьба спиной вперед. Стоя на левой ноге, правую переставьте дальше назад и поставьте на носок. Потом перенесите на нее вес тела и медленно поставьте всю ступню на пол, акцентируя вес тела на пятках. Страйтесь как можно медленнее исполнять это упражнение. Потом поставьте назад левую ногу и перенесите на нее груз тела. И так далее.

Помните, что только систематические и ежедневные занятия принесут результаты.

Упражнения для стройной фигуры

//-- Наклоны туловища вперед-вниз --//

Ноги на ширине таза, туловище выпрямлено. Наклониться вперед-вниз, страйтесь ладонями достать пол, вернуться в исходное положение. При наклоне – энергичный выдох, при выпрямлении – вдох. Темп средний и быстрый. Повторить 20–30 раз. После 1–3 минут отдыха повторить то же самое 20–30 раз.

//-- Max правой, левой ногой и руками вперед --//

Ноги на ширине таза, руки выпрямлены над головой ладонями внутрь, правая нога отставлена назад на носок. Энергично поднять правую ногу вперед-вверх, одновременно опуская руки и наклоняя туловище, стараясь кистями рук достать носок ноги. Ноги не сгибать. Каждый раз меняйте ногу. Поднимая ногу и опуская руки – выдох, возвращаясь в исходное положение – вдох. Темп средний и быстрый. Повторить 10–15 раз. Отдых 2 минуты. После отдыха повторите то же самое другой ногой 10–15 раз. Отдых 2 минуты.

//-- Сгибание и разгибание ног сидя на табуретке --//

Сесть на край табуретки, упор сзади. Ноги выпрямлены, ступни на полу. Согнуть ноги к груди, выпрямить вверх, плавно опустить на пол. Перед началом упражнения – вдох; сгибая, выпрямляя и опуская – выдох. Темп медленный и средний. Сделать 2–3 подхода с 8–10 повторениями. После каждого подхода – отдых 1–2 минуты.

//-- Поднимание ног лежа на спине --//

Лечь на спину, руки над головой. Поднять обе ноги вверх, опустить за голову, стараясь коснуться носками пола, вернуться в исходное положение. Темп медленный и средний. В положении лежа – вдох, при опускании ног за голову – выдох и т. д. Повторить 10–15 раз. После 1–2 минут отдыха повторить то же самое 10–15 раз.

//-- Попеременное сгибание и разгибание ног лежа на спине --//

1–2 резиновых бинта продеть в дверную ручку или набросить на крючок. Свободные концы связать в узел. Лечь на спину головой к ручке (или крючку). Надеть бинты на стопы. Ноги под углом 45°. Отодвинуться так, чтобы бинты были слегка натянуты. Разогнуть правую ногу. Сгибая правую, разогнуть левую ногу (имитация езды на велосипеде). Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное, ритмичное. Повторить каждой ногой 10–15 раз. Отдых 1–2 минуты. После отдыха повторить то же самое упражнение с двумя резиновыми бинтами 10–15 раз каждой ногой.

//-- Круговые движения ногами влево, вправо --//

Лечь на спину, руками взяться за какой-нибудь неподвижный предмет (шкаф, диван). Подняв прямые ноги вправо-вверх, влево-вниз, не касаясь пола, сделать круг. Темп средний и быстрый. Дыхание произвольное. Повторить в каждую сторону

6-10 раз. После 2–3 минут отдыха то же самое повторить в каждую сторону 6-10 раз.
//-- Круги правой, левой ногой над спинкой стула --//

Встать лицом к спинке стула на расстоянии одного шага. Руки в стороны. Сделать круг влево правой ногой над спинкой стула. Ноги не сгибать, пола не касаться. Темп медленный и средний. Дыхание произвольное. Повторить 6-10 раз. После 1–2 минут отдыха то же самое повторить 6-10 раз другой ногой.

Примечание. Лицам старше 40 лет рекомендуется слегка сгибать ноги в коленях.
//-- Поднимание ног в угол в упоре на спинках стульев --//

Поставить два стула спинками внутрь на ширине плеч. Выйти в упор. Поднять согнутые ноги в коленях, выпрямить угол. Удерживать 2–3 секунды. Согнуть ноги в коленях и опустить в исходное положение. Темп медленный. Поднимая ноги – вдох. Держать угол на закрытом дыхании. При опускании – выдох. Повторить 6–8 раз, отдых 3 минуты. После отдыха то же самое повторить 6–8 раз.

//-- Одновременное поднимание туловища и ног из положения лежа на спине --//

Лечь спиной на пол. Одновременно поднять туловище и ноги (встречные движения), руками достать носки ног. Темп средний. При поднимании – выдох, при опускании – вдох. Повторить 10–12 раз. После 2–3 минут отдыха то же самое повторить 10–12 раз.

Глава 9. Рецепты кулинарных блюд для похудения

В этой главе я хочу предложить вам несколько рецептов кулинарных блюд, которые используются в диетическом питании при лечении ожирения. В некоторые из них добавлены дикорастущие лечебные растения (подорожник, одуванчик и др.). Они служат для усиления лечебного эффекта. Часть овощей и растений низкокалорийные и содержат неусвоемую целлюлозу. Это позволяет использовать их в виде балласта, усиливающего чувство насыщения и помогающего выдерживать диету.

Полезные советы

- ♦ С целью сохранения лечебного эффекта для приготовления блюд необходимо использовать только свежие овощи и зелень.
- ♦ Не рекомендуется готовить салаты в металлической посуде.
- ♦ Чтобы свекла в процессе варки не обесцвечивалась, по достижении полуготовности в воду добавляют столовый уксус в количестве 5-10 % от взятой жидкости.
- ♦ Зеленые листовые овощи широко используются в приготовлении салатов. Они содержат минеральные соли, витамины и другие биологические вещества. Однако увядающая и нарезанная зелень быстро теряет свои пищевые достоинства, поэтому ее рекомендуется нарезать непосредственно перед использованием. Зеленые овощи перебирают, удаляют загрубевшие стебли, пожелтевшие и испорченные листья и тщательно промывают в большом количестве воды, нарезают.
- ♦ Во многие салаты добавляют пряные травы. Делают это обычно незадолго до их употребления, так как присутствие зелени приводит по истечении некоторого времени к

забраживанию приготовленного блюда.

- ◆ В качестве пряной зелени чаще всего используются: листья укропа, петрушки, огуречной травы, кервеля, эстрагона, мелиссы лимонной, лука зеленого и др.
- ◆ Супы лучше варить вегетарианские. Мясной, рыбный, грибной бульоны можно есть не более 2–3 раз в неделю.
- ◆ Чтобы ограничить жидкость, супы следует есть по полпорции.
- ◆ Вторые блюда из мяса и рыбы советуем готовить преимущественно отварными или на пару, без соли. Но после отваривания их можно тушить, запекать или слегка обжарить.
- ◆ Третьи блюда готовят без сахара. А при необходимости сделать их сладкими добавляют ксилит (до 30 г в день) или сорбит (до 60 г в день). Но самое лучшее третье блюдо для полных – фрукты в натуральном виде.

Салаты из сырых овощей

Нашинкуйте белокочанную капусту, немного посолите, слегка потерев руками, уложите в кастрюлю и оставьте в холодном месте на час-два.

Перед тем как подать к столу, добавьте мелко нарезанные яблоки, сбрызните соком лимона (или уксуса), заправьте сметаной.

На средний кочан капусты: 2–3 яблока, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 лимон, соль по вкусу.

В салат можно добавить и 2–3 натертые на крупной терке моркови.

◆ Впрочем, из моркови можно приготовить и особый салат. Натрите морковь на терке, перемешайте со сметаной и добавьте сахар, лимонный сок, орехи.

◆ Из сырой свеклы тоже получается аппетитный салат. Натрите ее, добавьте тертую морковь, немного измельченного чеснока и грецкого ореха, посолите, перемешайте и заправьте майонезом.

◆ Хотите сделать свекольный салат более нежным? Тогда свеклу сварите, замените морковь яблоками, исключите чеснок – все остальное делайте так же.

◆ Оригинальный салат получается из редьки. Очистите ее, положите на 15–20 минут в холодную воду, затем натрите мелкой стружкой и, посолив, заправьте сметаной и майонезом (поровну). Можно заправить редьку маслом с сырым или жареным луком и шкварками.

Готовят и редьку с яблоками, но заправлять тогда лучше одной сметаной.

Салат из яблок, лука и петрушки

Яблоки (кислый сорт) – 100 г, лук – 30 г, сметана (15 % жирности) – 20 г.

Яблоки очистить, натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Заправить сметаной и перемешать. Посыпать мелко нарезанной петрушкой. Посолить по вкусу.

Салат из сладкого перца, яблок и петрушки

Сладкий перец – 50 г, яблоки (кислый сорт) – 100 г, сметана – 20 г, соль.

Сладкий перец и яблоки мелко нарезать, заправить сметаной. Посолить, украсив зеленью.

Салат из цветной капусты и яблок

Цветная капуста – 150 г, яблоки – 150 г, сметана (15 % жирности) – 15 г, соль.

Цветную капусту отварить и мелко нарезать, яблоки очистить и нарезать кубиками.

Заправить сметаной и посыпать зеленью. Посолить по вкусу.

Салат из соленых огурцов и свеклы

Огурцы соленые – 60 г, свекла – 100 г, чеснок – 1 зубчик, масло растительное – 20 г, соль.

Огурцы соленые нарезать кубиками, вареную свеклу натереть на крупной терке и все это смешать. Заправить растительным маслом, посыпать мелконарезанным чесноком и укропом.

Салат из лука и листового салата

Лук зеленый – АО г, салат листовой – 100 г, масло растительное – 15 г, укроп, соль.

Листовой салат мелко нарезать и перемешать с нарезанным зеленым луком. Заправить растительным маслом и посыпать зеленью. Посолить по вкусу.

Салат из редьки, моркови и яблок

Редька – 100 г, морковь – 40 г, яблоки – 80 г, сметана (15 % жирности), соль.

Морковь и яблоки мелко нарезать, редьку натереть на мелкой терке, все это смешать и заправить сметаной. Посолить по вкусу.

Салат из редиса, огурцов и зеленого лука

Редис – 100 г, огурцы – 100 г, лук зеленый – 30 г, масло растительное – 20 г, соль.

Огурцы мелко нарезать кубиками, редис мелко нарезать, смешать с зеленым луком.

Заправить растительным маслом и посолить по вкусу.

Салат из огурцов с яблоками

Яблоки – 100 г, огурец – 100 г, сметана (15 % жирности) – 30 г, соль.

Яблоки очистить и мелко нарезать, смешать с нарезанными огурцами и заправить сметаной. Посолить по вкусу.

Салат из огурцов с творогом

Свежие огурцы – 100 г, творог нежирный – 100 г, сметана (15 % жирности) – 20 г, перец душистый, соль.

Огурцы нарезать и смешать с размятым творогом и сметаной. Добавить щепотку перца и посолить по вкусу.

Салат из яблок, говядины и огурцов

Яблоки – 100 г, огурец – 100 г, мясо – 50 г, лук – 15 г, хрен – 20 г, уксус, соль.

Соленые огурцы и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить к ним мелко нарезанное мясо. Все это смешать и добавить уксус, хрен, соль.

Салат из моркови, брокколи и листовой капусты

Морковь – 100 г, брокколи – 100 г, капуста – 100 г, масло растительное – 20 г, хрен —1 чайная ложка, уксус, сметана (15 % жирности) – 20 г, соль.

Морковь, брокколи и листовую капусту натереть на крупной терке, добавить хрен, уксус

и соль по вкусу. Все перемешать и добавить соус из сметаны и растительного масла.

Салат из свеклы со сливами

Отварить 200 г свеклы, натереть на крупной терке, смешать с 1 стаканом слив, из которых предварительно удалены косточки, заправить клюквенным или брусничным соком и майонезом.

Салат из подорожника

Молодые листья подорожника – 120 г, репчатый лук – 80 г, тертый хрен – 50 г, крапива – 50 г, яйцо – 1 шт., сметана, соль, уксус.

Подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипящую воду, дать стечь воде, порезать, добавить нашинкованные лук и хрен, соль и уксус. Посыпать яйцом, полить сметаной.

Пхали из черемши

Черемша – 200 г, масло растительное – 15 г, соль.

Черемшу поварить 5 минут в воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, положить в холодильник на час, заправить растительным маслом и подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

Крапива с орехами (из грузинской кухни)

Крапива молодая – 150 г, лук репчатый – 30 г, кинза – 20 г, ядра грецких орехов – 50 г, соль.

Промытые листья крапивы сварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить мелко нарезанный репчатый лук и кинзу. Все хорошо перемешать и посолить.

Салат из одуванчиков по-итальянски

Деревянную миску натереть чесноком, положить в нее молодые листья одуванчика. Добавить по 1 чайной ложке растительного масла, лимонного сока, эстрагона. Потом только немного посолить.

Салат для весеннего лечения

Молодые побеги одуванчика, мать-и-мачехи, щавеля вымыть, очистить. Можно добавить огурец или помидор. Залить соусом: 3 столовые ложки кефира с лимонным соком, щепотка сахара, тонко нарезанный зеленый лук, майоран. Слегка посолить.

Икра из сушеных грибов

Сушеные грибы хорошо промыть, замочить на час-два, затем сварить, мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Отдельно поджарить на растительном масле лук, перемешать с грибами, добавить немного грибного бульона и тушить на слабом огне минут 20. Затем заправить по вкусу уксусом, перцем, солью, толченым чесноком. При подаче на стол посыпать мелко нарезанным зеленым луком – вкусно и красиво.

Сельдь под грибным соусом

На 2 селедки: 2–3 сушеных гриба., головка лука., 1 чайная ложка томатной пасты полстакана грибного бульона.

Грибы готовятся так же, как для икры. Но после того как пропустите их через

мясорубку, обжарьте на растительном масле вместе с репчатым луком, влейте разбавленную грибным бульоном томатную пасту и кипятите 5–7 минут, добавив по вкусу соль и сахар. Теперь очистите и нарежьте кусочками сельдь, залейте грибным соусом.

Пюре из лопуха

Листья лопуха – 1 кг, щавель – 100 г, соль – 100 г, укроп —25 г, перец.

Листья лопуха измельчить в мясорубке, добавить соль, перец, укроп, щавель, перемешать, положить в трехлитровую банку и хранить в холодильнике. Использовать для приготовления супов, салатов и в качестве приправы к мясным, рыбным, крупяным блюдам.

Салат из тыквы и яблок

Тыква – 40 г, яблоки – 30 г, сметана – 20 г, корица – 1 г.

Тыкву и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Заправить корицей и сметаной.

Салат «Зимний»

Капуста белокочанная —100 г, редька – 30 г, морковь – 30 г, майонез – 15 г, уксус, соль. Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью; редьку и морковь натереть на терке. Все перемешать, заправить уксусом, солью, майонезом.

Салат из свеклы и ревеня

Свекла – 70 г, ревень – 25 г, сметана – 20 г.

Свеклу отварить в кожуре или испечь, охладить и нарезать лапшой или мелкими кубиками. Черешки ревеня, предварительно выдержаные в холодной воде, помыть, снять верхнюю кожицу и мелко нарезать поперек волокон. Смешать со свеклой, заправить сметаной.

Салат из морской капусты

Капуста морская консервированная – 75 г, яблоки – 20 г, огурцы свежие – 30 г, лук зеленый – 20 г, масло растительное – 20 г.

Капусту смешать с мелко нарезанными свежими огурцами, яблоками, зеленым луком, заправить растительным маслом.

Зеленое молоко

Зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, листья черной смородины и барбариса, зеленый лук, кефир или простокваша – 1 литр, соль по вкусу.

Зелень мелко нарубить, перемешать с кефиром (простоквашей) и хорошо взбить. Посолить по вкусу, употреблять холодным.

Салат из одуванчика

Листья одуванчика – 100 г, лук зеленый – 50 г, зелень петрушки – 25 г, масло растительное – 15 г, соль, уксус, перец, укроп.

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, затем измельчить. Измельченные петрушку и зеленый лук соединить с листьями одуванчика, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать сверху укропом.

Суповая заправка из подорожника

Листья подорожника вымыть, слегка обсушить, затем сушить при комнатной температуре в тени. Досушить в духовке или русской печи. Измельчить в ступке или специальном мешочке, просеять через сито, уложить для хранения в банки. Использовать для заправки супов и щей.

Салат из капусты с сельдереем и яблоками

Капуста белокочанная – 300 г, морковь – 120 г, сельдерей – 60 г, яблоки – 60 г, лук зеленый – АО г, сметана – 150 г, соль.

Подготовленные капусту, морковь, корень сельдерея и яблоки нарезать соломкой. Предварительно корень сельдерея выдержать в холодной воде, чтобы он приобрел свежесть. Зеленый лук нашинковать, капусту перетереть с солью и сразу же перемешать с нарезанными овощами и яблоками. Салат посолить, заправить сметаной и украсить зеленью.

Салат из квашеной капусты с яблоками, морковью и свеклой

Капуста квашеная – 200 г, морковь – 80 г, свекла – 80 г, яблоки – 100 г, масло растительное – 70 г.

Квашеную капусту отжать или промыть (если кислая), измельчить, добавить нарезанные ломтиками яблоки, свеклу, морковь, заправить сахаром и выложить в подготовленную посуду. При желании можно добавить растительное масло.

Салат из квашеной капусты с грибами

Капуста квашеная – 270 г, лук зеленый – 25 г, лук репчатый – 45 г, грибы белые или рыжики маринованные – 60 г, салат зеленый – 95 г, масло растительное – 20 г, зелень укропа.

Капусту промыть (если кислая), измельчить, смешать с зеленым и репчатым луком, сахаром и нашинкованными грибами, заправить растительным маслом, выложить горкой в салатник на листья зеленого салата.

Салат из редиса с орехами и яйцами

Редис красный – 150 г, молодая свекольная ботва – 50 г, орехи (ядро) – 100 г, лук зеленый – 50 г, огурцы свежие – 150 г, яйца (желтки) – 40 г, сметана – 200 г, соль, перец, зелень.

Красный редис, молодую свекольную ботву, зеленый лук и свежие огурцы нашинковать, ядра грецкого ореха прокалить в горячем духовом шкафу, удалить пленку, мелко порубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, перемешать, уложить горкой в салатник, полить сметаной, взбитой с растертым желтком, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Салат из свеклы и ревеня

Свекла – 400 г, ревень – 200 г, сахар, укроп или зелень петрушки, тертая лимонная цедра.

Приготовленный ревень нарезать поперек тонкими ломтиками, смешать с сахаром или медом и поставить на полчаса в прохладное место. Свеклу натереть, заправить зеленью и лимонной цедрой, перемешать с подготовленным ревенем и разложить в посуду.

Салат из моркови с яблоками и хреном

Морковь – 200 г, хрен – 50 г, яблоки кислые – 100 г, лук – 40 г, майонез – 100 г, сахар, соль, кислый сок, укроп, зелень петрушки.

Морковь натереть на крупной терке, хрен и лук – на мелкой. Неочищенное яблоко нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать и заправить майонезом с яблочным или другим кислым соком. Можно посыпать зеленью.

Салат из огурцов со свежими овощами

Огурцы свежие – 170 г, редис красный – 100 г, горошек зеленый свежий (лущеный) – 140 г, латук-салат – 80 г, помидоры свежие – 170 г, майонез, укроп и соль.

Огурцы и красную редиску нарезать тонкими кружочками, часть зеленого салата нарезать крупно. Все соединить, добавить лущеный свежий горошек, соль, майонез, перемешать и уложить горкой в салатник. Горку подровнять, полить остатками майонеза, украсить и обложить помидорами, нарезанными тонкими кружочками. Все это декорировать зеленым салатом и посыпать рубленым укропом.

Салат из помидоров с соусом из простоквяши

Помидоры – 300 г, соус из простоквяши – 100 г, лук – 50 г, перец, зелень.

Помидоры нарезать дольками, разложить в салатнице, посыпать солью и перцем. Залить соусом из простоквяши или кефира, посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Первые блюда

Вегетарианский борщ

На порцию: 60 г свеклы, 40 г капусты, 20 г моркови, по 5 г репчатого лука, зелени, томатной пасты, сливочного масла, 10 г сметаны, 300 г воды.

Морковь, корень петрушки, лук и свеклу очистить, нашинковать соломкой, припустить до готовности в небольшом количестве воды, добавив масло и томатную пасту. В кастрюлю с кипящей водой положить нашинкованную соломкой капусту, варить 15 минут, затем соединить с припущенными овощами и довести до кипения. При подаче на стол в борщ положить сметану и рубленую зелень.

Гороховый суп с овощами

1 стакан высушенного гороха замочить на 4 часа в воде. Затем варить его в воде (4 стакана), добавив лавровый лист. Когда горох наполовину разварится, в суп добавить 2 стакана нарезанных овощей (морковь, картофель, капусту, брюкву, кабачки, помидоры) и продолжать варить до готовности.

Отдельно в сковороде нагреть 2 чайные ложки растительного или сливочного масла, добавить туда половину чайной ложки тмина, затем 1/3-1/6 чайной ложки молотого красного перца. Когда перец поменяет цвет на коричневый, масло с пряностями залить в суп. Хорошо добавить еще щепотку толченого кориандра, кардамона. Красный перец придает пище очень приятный вкус. Имеются даже данные, что красный перец понижает уровень холестерина в крови.

Суп из кореньев и кабачков

На 3 литра воды – 400 г кореньев, 400 г кабачков, 200 г сметаны, 25 г сахара, 3 гвоздики, 5 г корицы.

Кабачки очистить, нарезать кубиками. Морковь, сельдерей, пастернак взять частями, очистить, промыть, нашинковать соломкой, сложить в кастрюлю, залить водой, вскипятить на большом огне. Затем огонь уменьшить и варить на медленном огне при тихом кипении 20 минут. После этого в суп всыпать гвоздику, корицу, лавровый лист, соль, сахар, влить столовый уксус, положить нарезанные кабачки, варить до готовности овощей, остудить. При подаче положить сметану и посыпать зеленью эстрагона.

Суп-пюре из листьев свеклы

На 2 литра кваса – 400 г свекольной ботвы, 400 г огурцов, 20 г лука, 4 яйца, 25 г сахара, 100 г сметаны.

Молодую свекольную ботву промыть в холодной воде, отварить до мягкости, протереть через сито. Молодые огурцы, зеленый лук, укроп мелко нарезать, хрень натереть. Крутыя яйца разрезать дольками. Все сложить в посуду и развести квасом. Перед подачей на стол положить сметану, соль, сахар.

Суп из сельдерея и земляной груши

На 3 литра воды – 850 г сельдерея, 800 г земляной груши, 100 г лука-порея, 5 гвоздик, 10 горошин душистого перца, 1 чайная ложка сахара, 100 г масла, 100 г сметаны, 1 чайная ложка муки.

Отобрать крупный сельдерей, промыть горячей водой, очистить от кожицы, нашинковать длинными кусочками. Корешки же (отростки) сельдерея очистить, промыть, положить в кастрюлю, залить 3 литрами горячей воды и варить 1 час.

Полученный отвар процедить. Сваренные корешки протереть через густое сито и положить в кастрюлю с процеженным отваром. Туда же добавить нашинкованный сельдерей, гвоздику, душистый перец, сахар, соль и варить 30 минут. После этого положить в суп лук-порей, промытую, очищенную, нарезанную кружочками земляную грушу и варить до готовности.

Затем добавить масло, заправочную муку, размешанную в сметане, и суп еще раз вскипятить. Посыпать укропом и сейчас же подавать на стол. Земляная груша вкуснее и нежнее в свежесваренном супе.

Суп из кислицы и сныти

На 2 литра воды – 500 г мяса, 20 г зелени петрушки, 400 г сныти, 600 г кислицы, 5 г сельдерея, 100 г сметаны, 1 чайная ложка муки.

Перебрать кислицу, промыть, обварить кипятком. Сныть (род многолетних корневищных трав семейства зонтичных; молодые листья и стебли сныти съедобны) и молодые листья сельдерея промыть, отжать и пропустить через мясорубку.

Все положить в готовый мясной бульон и варить 15–20 минут. Растереть 1 чайную ложку муки со сметаной, заправить суп и вскипятить его.

Перед подачей положить в тарелку кусок мяса, налить суп и посыпать сверху мелко нарубленной зеленью петрушки, лесной кислицы (кислица, или заячья капуста, – травянистое съедобное растение, которое встречается в тенистых хвойных лесах), сныти.

Суп из овсянки с черносливом

На 2,5 литра воды — 120 г овсянки, 200 г чернослива, 50 г масла, 50 г сахара.

Овсянку вымыть холодной водой, залить 2 литрами кипятка, положить в нее масло и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить.

Вторые блюда

Голубцы по-казацки

На 1 кг капусты — 500 г мяса, 200 г сметаны, 200 г бульона, 3 лавровых листа, 100 г говяжьего жира, 2 г душистого и горького перца, 100 г лука, 200 г томата, 1 чайная ложка муки, 10 г картофельной муки, пол-лимина, 20 г сахара.

Листья капусты вымыть, обварить кипятком, положить в соленую воду, вскипятить, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Мясо пропустить через мясорубку с жиром и луком, посолить, всыпать в него толченый лавровый лист, душистый и горький перец, влить холодной воды, всыпать картофельную муку, хорошо перемешать и взбить.

Начинить капустные листья мясным фаршем, подрумянить голубцы на сковородке, сложить в сотейник. В бульон положить подрумяненный сахар, томат, 2–3 кружка лимона, лавровый лист, душистый перец, вскипятить. Полученным соусом залить голубцы, накрыть крышкой, варить 15–20 минут, после этого заправить мукой со сметаной и еще раз вскипятить.

Огурцы, фаршированные мясом

На 1 кг огурцов — 400 г мясного фарша, 100 г томата, 50 г масла, 100 г сметаны.

Крупные перезрелые огурцы очистить от кожицы, срезать верхушку от корешка, удалить семенную часть, начинить мясом, приготовленным как для пельменей.

Начинку уложить плотно и приколоть деревянной шпилькой срезанный кончик огурца, посолить, смазать огурцы маслом, сложить в сотейник, подрумянить в духовке, затем облить томатом и сметаной, покрыть крышкой, тушить до мягкости.

Бефстроганов из отварного мяса

На порцию — 90 г мяса, 50 г молока, по 5 г муки, сливочного масла, зелени, томатной пасты.

Мясо промыть, сварить в воде, охладить, нашинковать соломкой. Из молока, масла и муки приготовить молочный соус бешамель. Мясо положить в кастрюлю, залить соусом бешамель и варить при медленном кипении 10 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью. К концу можно добавить немного томатной пасты.

Для приготовления молочного соуса бешамель муку подсушить на сковороде без масла до светло-желтого цвета, развести в небольшом количестве молока, остальное молоко вскипятить, влить в него при непрерывном помешивании разведенную муку и дать хорошо прокипеть.

Пудинг рыбный запеченный

На порцию – 100 г рыбы, пол-яйца, 50 г молока, по 5 г муки, сливочного масла, сметаны, сыра.

Мякоть рыбы без кожи и костей нарезать кусками, положить в кастрюлю, добавить 2–3 столовые ложки воды, припустить до готовности, охладить, пропустить через мясорубку. Из подсущенной муки, горячего молока и сметаны приготовить белый соус. Рыбу положить в кастрюлю, добавить желтки, масло, хорошо вымесить, добавить взбитые в пену белки, осторожно перемешать, выложить на сковородку, залить приготовленным соусом, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Шницель капустный

На порцию – 200 г капусты, 1/4 яйца, 30 г молока, 15 г растительного масла.

Небольшой кочан капусты зачистить, промыть, не удаляя кочерыжки, разрезать на 8 частей и припустить в молоке до готовности. Охладить, отжать, придать кускам капусты форму шницелей, обмакнуть в яйцо и обжарить в масле с обеих сторон.

Рагу из баранины

На порцию – 200 г капусты, 1/4 яйца, 30 г молока, 15 г растительного масла.

Мясо (вместе с реберными косточками) нарубить небольшими кусочками (по 2–3 на порцию), посолить, поперчить, обжарить на раскаленной сковороде и переложить в кастрюлю. В сковороду, где жарилось мясо, влить немного воды, прокипятить 2–3 минуты и также вылить в кастрюлю, добавить томат, закрыть крышкой и поставить тушиться на слабый огонь на 30–40 минут. За это время почистить и обжарить в жиру картофель, морковь, репу, петрушку, репчатый лук и тоже переложить в кастрюлю. Добавить по вкусу соль, лавровый лист, несколько горошин черного перца, сметану, смешанную с поджаренной или подсущенной мукой. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить рагу еще полчаса.

Котлеты из шпината и сухарей

На 1 кг шпината – 100 г сметаны, 80 г масла, 100 г сухарей, 3 яйца, 2 г мускатного цвета.

Молодой шпинат сварить до мягкости, отжать досуха, пропустить через мясорубку. В смолотый шпинат положить яйца, сильно взбить, затем добавить сметану, просеянные сухари, соль, мускатный цвет, опять все взбить. Из полученной массы разделать котлеты и жарить их в масле. К котлетам подавать пюре из ягод.

Соте из баклажанов

Баклажаны нарезать кружками, посолить и дать полежать в миске, чтобы ушла горечь. Затем обжарить слегка с двух сторон на подсолнечном масле.

Натереть на крупной терке морковь, корень петрушки или сельдерея, нарезать кольцами репчатый лук и все обжарить в подсолнечном масле.

Затем сложить вместе с баклажанами в кастрюлю или жаровню, залить томатным соусом или положить два слоя свежих помидоров, нарезанных кружками, тушить около 30 минут. Добавить по вкусу сахар, перец. Порция баклажанов и моркови с луком произвольная, но чем больше баклажанов, тем вкуснее.

Рис с овощами

1 стакан риса промыть в воде и замочить на 15 минут, затем воду слить. В кастрюле разогреть 1 столовую ложку сливочного или растительного масла, добавить 1/2 чайной ложки тмина и 1/4 чайной ложки молотого красного перца.

Затем добавить нарезанные овощи: по 100 г зеленого горошка, моркови, картофеля, обычной или цветной капусты. Овощи обжарить в течение 3–5 минут.

Затем добавить рис и продолжать поджаривать еще несколько минут, помешивая. Добавить 1 литр кипятка, лавровый лист, соль, 3 нарезанных помидора, помешать и варить на небольшом огне, пока рис не вберет в себя всю воду. Рис также можно готовить с зеленым перцем, баклажанами, свеклой.

Третий блок

Желе из фруктового сока на ксилите

На порцию – 50 г фруктового сока, 70 г воды, 15 г ксилита, 3 г желатина.

В кипящую воду положить замоченный в холодной воде желатин, дать ему раствориться, добавить ксилит, влить фруктовый сок, размешать, процедить, вылить в стаканы или формочки и поставить на холод.

Пирожки черемуховые

Черемуховая мука – 300 г, солод – 100 г, сахар – 30 г.

Ягоды черемухи высушить и для муки перемолоть на кофейной мельнице. К муке добавить соль, сахар, немного воды и размешать. Так получают начинку для пирожков, которые готовятся из дрожжевого теста.

Шарики из овсяных хлопьев

2 стакана овсяных хлопьев, помешивая, поджарить на сливочном масле (100 г) до тех пор, пока они не станут румяными. Добавить корицу, третий мускатный орех, пригоршню изюма или размельченные орехи, 2 столовые ложки сахара. Перемешать, затем добавить 1–2 стакана молока или воды. Еще раз перемешать. Вода или молоко быстро впитываются в хлопья. Когда все остывает, из хлопьев приготовить шарики.

Пюре из тыквы с курагой

150 г тыквы нарезать кубиками и туширить в сметане. 40 г кураги сварить в небольшом количестве воды, заправить 2 чайными ложками сахара и мукой (5 г). Курагу смешать с тыквой, довести до кипения. Растирать до однородной массы деревянной ложкой.

Молотые пшеничные отруби

Полезны при запорах, атеросклерозе, ожирении. Добавляя отруби в пищу, предварительно залейте их кипятком на полчаса, затем воду слейте.

Получившуюся кашицу кладите в любое блюдо, сначала по 1 чайной ложке, через 7-10 дней – по 2 чайные ложки, еще через 7-10 дней – до 1 столовой ложки 2–3 раза в день.

Печенье из отрубей

Отруби пшеничные – 25 г, масло топленое – 3 г, ксилит (раствор) – 7 г, яйца – 1 шт.

Отруби подсушить в духовке, смолоть. Белок взбить в густую пену и, не переставая

взбивать, ввести желток, отруби, ксилит. Все вымесить. На лист, смазанный маслом, ложкой класть продолговатые лепешки и при умеренном нагревании выпекать в жарочном шкафу (8-10 минут).

Кофе из корней цикория

Промытые корни цикория измельчить, высушить на воздухе, поджарить до коричневого цвета в духовке, перемолоть на кофейной мельнице. Заварить, как кофе.

Запеканка из топинамбура

Топинамбур – 600 г, масло сливочное – 50 г, сметана или молоко – 3 столовые ложки, яйца – 4 шт., зелень и соль.

Промытые и очищенные от кожуры клубни топинамбура натереть на крупной терке, слегка обжарить на масле. Сырые яйца растереть, добавить сметану или молоко, тщательно перемешать, посолить, поместить на сковороду и поставить в духовку на 30 минут. Употреблять в горячем виде с зеленью петрушки, укропа, фенхеля или зеленым луком.

Завтрак для грации

Очень полезен и легко усваивается завтрак из овсяных хлопьев с сухофруктами. Его можно приготовить с вечера. Он рекомендуется всем, а в особенности тем, кто, желает сохранить хорошую фигуру, свежесть и бодрость.

Рецепт на одну порцию

Залить с вечера 2–3 столовые ложки овсяных хлопьев 3 столовыми ложками воды. Отдельно замочить сухофрукты. Это могут быть изюм, чернослив, яблоки, груши, курага, юрюк. Летом используют свежие фрукты по сезону.

Утром в кашицу из разбухших хлопьев добавить намоченные с вечера сухофрукты или свежие фрукты (можно консервированные). В полученную смесь добавить 1–2 чайные ложки меда и выжать сок из половины лимона или других цитрусовых. Для людей ослабленных полезно добавить 2 столовые ложки мелко нарубленных грецких, лесных или других орехов.

При нарушениях пищеварения, болезнях желчного пузыря или поджелудочной железы орехи использовать не рекомендуется.

Регулярное употребление этой смеси на завтрак или ужин или вместо завтрака или ужина (никогда не нужно забывать о том, что лучше недоесть, чем переесть) способствует хорошему пищеварению, регулирует вес.

Аналогичную по своим питательным свойствам смесь можно приготовить в большем количестве и хранить в холодильнике в стеклянной посуде.

Рецепт на одну порцию

Натереть 1 яблоко, 1 морковь, добавить измельченные грецкие орехи или миндаль (1–2 чайные ложки), сок половины лимона, 1–2 чайные ложки меда.

В этой смеси содержатся необходимые компоненты растительных жиров и углеводов.

Глава 10. Полезные советы

Из малоизвестных советов Пола Брэгга [4 - Пол Чаппиус Брэгг (англ. Paul Chappius Bragg; 6 февраля 1895 года – 7 декабря 1976 года) – известный американский деятель альтернативной медицины, натуropат, диетолог, пропагандист здорового образа жизни, выдающийся деятель американского движения за здоровое питание, талантливый бизнесмен, шоумен.]

Нет, мы не будем сегодня говорить о чуде голодания. Поговорим о другом – об осанке. Для полных – это важно.

Итак, пока ваши мышцы были достаточно сильны, они держали позвоночник без всякого напряжения и дискомфорта. Теперь ваши мышцы ослабли в борьбе с гравитацией. Возможно, виновата преждевременная старость, возможно – лишний вес или неумение расслабляться.

Испытывали ли вы боли в спине, когда пытались выпрямиться или сохранить осанку? Если это так, то вам совершенно необходимо принять срочные меры. Прежде всего – УКРЕПИТЬ ОСЛАБЕВШИЕ МУСКУЛЫ.

Посмотрите на себя в зеркало. Не сутулитесь ли вы? Не появляется ли у вас горб? Поняли ли вы причину болей в спине? Если спина болит из-за слабых мускулов и неправильной осанки, не отчаивайтесь. Вы можете исправить положение, даже если дело зашло далеко. Боль в спине – это наказание за пренебрежительное отношение человека к привилегии стоять и ходить на двух ногах. Как предполагают, человеческие предки были четвероногими существами. Стоять и ходить вертикально – совершенно естественно для человека. Интересно, что, кроме нас, никто из млекопитающих больше не ходит на двух ногах, даже шимпанзе и горилла.

Позвоночник человека имеет естественные изгибы, которые придают мышцам способность противостоять гравитации и держать спину прямой. Когда мускулы слабеют, спина сгибается, появляются боли.

Если вы правильно питаетесь и заботливо относитесь к своему организму, хорошая осанка – не проблема. Когда организм лишен самого необходимого, часто образуется неправильная осанка. Если укоренились неправильные привычки, приходится прибегать к исправительным мерам, таким, например, как специальные упражнения и постоянное внимание к своей осанке.

КОГДА ВЫ СИДИТЕ, вы должны следить, чтобы позвоночник был прям, живот подтянут, плечи разведены, голова поднята. Руки вы можете согнуть или положить на колени.

КОГДА ХОДИТЕ, вы должны ориентировать свой шаг по средней линии грудной клетки. Это делает походку размашистой, пружинистой. Размеренный и пружинистый шаг как бы автоматически вырабатывает энергию. Привычки либо создаются, либо разрушаются нами, а **ПРИВЫЧКА ДЕРЖАТЬ ХОРОШУЮ ОСАНКУ ФОРМИРУЕТ КРАСИВОЕ И СИЛЬНОЕ ТЕЛО**.

Когда вы сидите, никогда НЕ КЛАДИТЕ ОДНУ НОГУ НА ДРУГУЮ. Под коленями проходят две большие артерии, несущие кровь мышцам. Когда вы кладете ногу на ногу, вы немедленно нарушаете кровообращение. Недостаточность кровообращения и питания ведет к застойным явлениям. Посмотрите на ноги немолодых людей, которые привыкли сидеть положив ногу на ногу. Вы увидите, как разрушены их вены и капилляры. Когда мышцы ног не получают питания полностью, ноги становятся слабыми, а кровообращение в них вялым.

Известного кардиолога как-то спросили: «Когда чаще всего случается сердечный приступ?» Он ответил: «Когда человек спокойно сидит, положив ногу на ногу». ЛУЧШЕ СИДЕТЬ ПОСТАВИВ НОГИ НА ПОЛ.

Плохая осанка любого рода ведет к болям в верхней части спины и быстро накапливающейся усталости в плечах. Боль может появиться в области шеи, в пояснице. Одна из самых простых и в то же время самых полезных привычек – стоять прямо, ходить прямо, сидеть прямо, никогда не кладя при этом ногу на ногу. Это не требует каких-то особых затрат энергии, правильная осанка вырабатывается сама собой, и все жизненно важные органы приходят в нормальное положение и нормально функционируют.

ИТАК, ВЫ ДОЛЖНЫ СЛЕДИТЬ ЗА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКОЙ И ЭТО ДОЛЖНО ВОЙТИ В ЕЖЕДНЕВНУЮ ПРИВЫЧКУ.

Упражнения для осанки и легкой походки

Болгарские медики дают следующие советы.

//-- Шаг на месте, не отрывая ног от пола --//

Поставьте ноги на ширину стопы. Пятку левой ноги приподнимите, не отрывая пальцев от пола. На счет «раз» опустите пятку левой ноги. На «два» правую ногу опустите на пятку, а левую приподнимите. Колено ноги с приподнятой пяткой должно быть согнуто, а колено другой ноги – сильно выпрямлено. Руки, согнутые в локтях, слегка двигаются в такт «шагам». Упражнение выполняется в довольно быстром темпе.

//-- Круговые движения стопы --//

Сядьте на стул и положите ногу на ногу. Стопой свободной ноги, той, которая не опирается о землю, описывайте широкие круги 4 раза влево и 4 раза вправо, после чего ноги поменяйте местами.

//-- Ношение тяжести на голове --//

Перенося что-нибудь из комнаты в кухню или из комнаты в комнату, положите на макушку, например, книги, но ни в коем случае не поднос с чаем или тарелку с супом, поддерживая поочередно то правой, то левой рукой. Когда вы научитесь сохранять равновесие, можете опустить руки. Спина должна быть прямой, подбородок – приподнятым. Это великолепное упражнение. Вспомните женщин Востока, которые «идут с кувшином на голове, тоненькие и прямые, как тростинки». Ношение тяжести на голове придавало силуэту женщины безукоризненную стройность.

Еще раз хотим подчеркнуть НЕОБХОДИМОСТЬ ПЕШИХ ПРОГУЛОК, особенно для тех, кто часами просиживает у телевизора или много ездит на машине. СОВЕТУЕМ СОВЕРШАТЬ ХОТЯ БЫ ПОЛУЧАСОВЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ПЕРЕД СНОМ.

Помните, что наш организм постоянно испытывает потребность в движении. ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГУЛКА БЫСТРЫМ ШАГОМ ВЕРНЕТ ПОДВИЖНОСТЬ МЫШЦАМ И

СУСТАВАМ, которые так устали от многочасового сидения, ПРОВЕТРИТ перед сном **ЛЕГКИЕ, СЕРДЦЕ БУДЕТ БЫТЬСЯ СПОКОЙНО И РОВНО.**

Секрет для ванны – упражнения для растягивания мышц рук и ног

Человек должен жить до 180–200 лет – считает английский ученый-геронтолог Джустин Гласс. Она много лет глубоко и серьезно изучала диеты различных народов как в Европе, так и на Востоке. Но убедилась, что для долголетия важно не только правильное питание. Вот один из ее интересных советов, который может пригодиться тем, кто имеет лишний вес.

Это секрет для ванны. Особое упражнение – растягивание мышц рук и ног. Лучше всего выполнять его сидя в ванне, когда они расслаблены и растягиваются с меньшим усилием.

Сядьте, спина плотно прижата к задней стенке ванны. Максимально растягивайте позвоночник – постепенно, без резких движений. Не упускайте случая выполнить это упражнение. Позвоночник – ваша линия жизни.

Затем проверьте, хорошо ли движется диафрагма вверх и вниз. Во время выполнения упражнения она должна быть поднята, плечи слегка отведены назад. Поднимайте левую ногу под углом 75° по отношению к телу; колено напряжено. Растягивайте мышцы голени, стопы; при этом лодыжка неподвижна. Стопу сгибайте в подъеме от себя как можно больше вниз. Через 1–2 секунды опустите ногу и расслабьтесь. Затем проделайте то же правой ногой. Теперь опять поднимите левую ногу под тем же углом и начинайте растягивать ее, но стопу в подъеме сгибайте на себя. Через 1–2 секунды расслабьтесь и повторите то же правой ногой.

Сидя в том же исходном положении, вытяните перед собой левую руку на уровне груди (ребро ладони перпендикулярно дну ванны). Плечи плотно прижаты к стенке и являются точкой опоры для более полного растягивания всей руки от предплечья до кончиков сомкнутых пальцев. Вы должны почувствовать растягивание каждого пальца. Оставляя плечи неподвижными, постепенно разворачивайте вытянутую руку ладонью к лицу до тех пор, пока не возникнут неприятные ощущения. Затем расслабьтесь. Повторите то же правой рукой. Теперь снова вытяните левую руку в исходное положение, но разворачивайте ладонь против часовой стрелки до появления болевых ощущений. Расслабьтесь. Повторите то же правой рукой.

Это упражнение будет ленивые мышцы, является хорошей разминкой для суставов, развивает гибкость рук. В конце упражнения опустите руки, сожмите пальцы и крепко прижмите их к ладони, фиксируя сверху большим пальцем.

Выходя из ванны, не позволяйте рукам полностью поднимать тело из воды – это функция мышц диафрагмы, живота и бедер. **ОДНАКО БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ И НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙТЕ ИХ.** По мере того как мышцы укрепятся, вы сами почувствуете, что можете встать почти без помощи рук.

НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ, ЕСЛИ ВНАЧАЛЕ МЫШЦЫ ОТКАЖУТСЯ ПОВИНОВАТЬСЯ. Ведь вы так долго позволяли им лениться, а сейчас заставляете работать! «Это просто невозможно! Это движение нельзя выполнить! Мы слишком слабые!» Не верьте им! Если вы будете регулярно тренироваться, то вскоре выполните все те движения, которые считали невыполнимыми. **ВАШЕ ТЕЛО НАПОЛНИТСЯ**

НЕОБЫЧАЙНОЙ, РАНЕЕ НЕВЕДОМОЙ СИЛОЙ.

Если...

Вот советы немецких диетологов для людей с избыточным весом и желающих похудеть.

Никогда не отказывайтесь от завтрака. Он будоражит систему обмена веществ и способствует сгоранию жиров.

Старайтесь чаще перекусывать. Яблоко, стакан кефира гасят аппетит. И количество инсулина будет в норме, что предотвратит отложение жира.

В салаты чаще добавляйте бобовые – фасоль, горох. Они быстро насыщают организм, улучшают пищеварение.

Картофель варите в мундире или запекайте. Это очень полезно и быстро утоляет голод. Но старайтесь не злоупотреблять этим овощем.

Кофе вызывает аппетит и замедляет обмен веществ, поэтому ограничьте дневную норму тремя чашками без сахара.

Вечером можете спокойно полакомиться кусочком мяса. Содержащиеся в нем аминокислоты во время сна активизируют гормоны, сжигающие жир.

Избегайте блюд, в которых сахар сочетается с жирами (пирожные, сметанники и пр.).

По утрам составляйте примерный дневной рацион. Он не должен превышать 1000 ккал. Следите, чтобы в нем было достаточное количество углеводов (содержащихся в хлебе, овощах, рисе).

Полюбите травы и специи. Они делают пищу сытной, стимулируют обмен веществ.

Когда едите мясо, снимайте с него жир.

Как обуздать волчий аппетит?

Есть несколько способов сделать это:

- ◆ чаще полощите рот мятной водой;
- ◆ пожуйте ложку обезжиренного сухого молока;
- ◆ несколько минут нажимайте подушечкой среднего пальца на акупунктурную точку между верхней губой и носом;
- ◆ встаньте перед открытой форточкой (ноги на ширине плеч, руки над головой) и сделайте 10 глубоких вдохов;
- ◆ вычеркните из своего меню кисло-сладкие и соленые блюда;
- ◆ перед едой выпейте стакан сока (лучше томатного) или минеральной воды.

Обманывайте себя!

Вместо сметаны заправляйте салат кефиром. Употребляйте мягкое масло (оно намазывается на хлеб тонким слоем), а еще лучше – маргарин.

Наденьте узкое платье, собираясь в гости. Оно убережет вас от соблазна отведать все предложенные блюда.

Утром примите прохладный душ, разотритесь жестким полотенцем или рукавичкой

(минус 100 ккал).

Не пользуйтесь лифтом – минута подъема по лестнице отнимает 8,5 ккал.

Поев, не засиживайтесь за столом. Небольшая прогулка после еды «съест» жира на 20 % больше, чем дообеденная.

Не можете избавиться от привычки лакомиться во время приготовления пищи? Поставьте перед собой банку с консервированными огурцами и жуйте на здоровье.

Желательно 2–3 раза в неделю готовить рыбные блюда. Чаще употребляйте прозрачные постные супы. Концентрированные соки разбавляйте минеральной или кипяченой водой.

Если вам предстоит суматошный день, не забудьте взять с собой несколько яблок (они заменят визит в кафе).

Никогда не ешьте стоя – так вы незаметно для себя съедаете больше.

Во время еды сделайте двадцатиминутный перерыв, и, возможно, после него вы откажетесь от продолжения трапезы.

Позаботьтесь, чтобы ваш организм получал ежедневно достаточное количество витамина С (капуста, лимоны).

В рацион должны входить овощи – сырье, тушеные, вареные – в количестве не менее 275 г. Это способствует выведению избыточной жидкости.

Пять способов набрать вес

1. Обеды молодой семьи.

Недавние исследования, проведенные в США, показали, что в первое время после свадьбы женщина в среднем прибавляет в весе 2 кг. И не только потому, что молодая жена предпочитает понежиться по утрам в постели с мужем. Ей вольно или невольно приходится есть больше, чем раньше. Путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Но, прокладывая его, жена сама наедается не меньше.

2. Рождение ребенка.

После рождения ребенка ваш вес неизбежно увеличится на 4–5 кг по сравнению с тем, каким он был до беременности. Причем уже в первую неделю после родов большинство женщин теряет 2 кг. Чтобы сбросить оставшийся набранный вес, нужно время. Молодые матери должны остерегаться всяческих диет, особенно если они кормят грудью. Наоборот, питайтесь нормально. Когда придете в себя после родов, подберите комплекс упражнений и выполняйте их регулярно.

3. Новая работа.

Приступая к новой работе, мы, как правило, набираем лишний вес! Вокруг все новое, и лишь еда привычна. Она позволяет вам расслабиться. И вы забываете всякую меру! Один из советов – плотно позавтракайте! В противном случае вы будете есть весь день. Имеет значение и то, что вы съедите на завтрак. Страйтесь употреблять как можно больше низкокалорийной пищи.

4. Отказ от курения.

Любая попытка бросить курение сопровождается прибавкой в весе в среднем на 2 кг. Но сделать это надо. И потому питайтесь регулярно малыми порциями и страйтесь есть больше овощей, сухое печенье или сухарики.

5. Отпуск.

Во время отпуска мы позволяем себе расслабиться. Талия тут же начинает мстить нам и за вылеживание на пляже, и за вечерние возлияния. А алкоголь не только увеличивает число поглощенных калорий, но и часто заставляет нас терять самоконтроль и искать встречи со сладким десертом.

Проверьте себя

Вы хотите похудеть? Тогда знайте, что сбросить лишний вес значительно проще, если вы осведомлены о продуктах питания и жирах, об их физических свойствах. Чтобы определить, насколько хорошо вы это знаете, ответьте на каждое утверждение «правда» или «неправда», а затем сравните с нашими ответами.

Таблица 2

Вопросы	Ответы
Ледяную воду во время еды лучше не пить.	Правда. Ледяная вода снижает температуру вашего тела, что препятствует усвоению пищи.
Когда вы на диете, следует поменьше общаться с друзьями.	Неправда. Диета не имеет никакого отношения к общению с друзьями.
В маргарине содержится меньше калорий, чем в сливочном масле.	Неправда. В маргарине содержится столько же калорий, сколько и в сливочном масле.
Полные люди чаще болеют артритом, диабетом, подагрой. Они также испытывают проблемы с ногами.	Правда. Ожирение часто приводит к этим серьезным заболеваниям.
Кислые фрукты способствуют пищеварению.	Правда. Кислота необходима для хорошего пищеварения.
Дети становятся толстыми из-за того, что в младенчестве их перекармливали.	Правда. Дети действительно могут стать толстыми, если в младенчестве их перекармливали.
Внутри каждого полного тела живет худое, стремящееся выйти наружу.	Правда. Однако правильная диета является условием того, чтобы полный человек мог похудеть.
Полные люди живут меньше, чем худые.	Правда. Постоянно таскать на себе много лишнего веса — верный залог того, что ваше здоровье износится.
Страстное желание полных людей много есть на самом деле объясняется тем, что им не хватает любви и понимания.	Правда. Прежде чем такие люди смогут сбросить лишний вес, они должны преодолеть эмоциональную зависимость от еды.
Полный человек тратит меньше энергии, чем худой.	Неправда. Полным людям требуется больше энергии, чтобы жить и работать.

Эликсир доктора Джарвиса

Так называется яблочный уксус, пропагандируемый американским врачом-натуропатом. Он не только воздействует на обмен веществ, но и продлевает жизнь. Поэтому неудивительно, что этот чудо-эликсир популярен во всем мире. Вот рецепт яблочного уксуса по-чешски.

1 кг яблок, 1 литр воды, 100–200 г сахара, 0,1 г столового уксуса.

Для приготовления уксуса берут кислые яблоки, которые непригодны для других видов

переработки, а также очистки и выжимки.

Яблоки тщательно вымыть, удалить поврежденные части и измельчить. Затем переложить в стеклянные банки, залить охлажденной кипяченой водой и растворить в ней сахар. Посуду закупорить пробкой из ваты или обвязать сложенной в несколько слоев марлей. Поставить в теплое место для ферментации. Через неделю отжать сок, процедить. Добавить столовый уксус и снова оставить для ферментации. В теплом месте этот процесс длится около месяца, в холодном – 3 и более месяца.

При уксуснокислом брожении на поверхности жидкости образуется белая пленка. Уксусные бактерии для своей жизнедеятельности нуждаются в кислороде, поэтому посуда должна оставаться неплотно закрытой. Но нельзя допускать проникновения внутрь посуды плодовых мушек. Готовый уксус тщательно профильтровать, разлить в бутылки и закупорить. Пробки залить парафином или сургучом. Хранить в холодном месте.

Часть III Самоубеждения против вредных привычек

Об алкоголе и его вреде

Алкоголь считается не наркотиком, а пищевым продуктом. Хотя он и воздействует на человека через его нервную систему. Прием алкоголя усиливает моторную функцию желудка, усиливает аппетит. В норме его употребляют перед приемом пищи. В свою очередь, ее количество и качество влияет на темп всасывания алкоголя. Поэтому выражение «закусывать надо» в данном случае имеет большое значение. Если вы не желаете опьянеть, лучше закусывать спиртное картофелем, мясом или жирной пищей. Эти продукты лучше всего препятствуют всасыванию алкоголя из желудка.

Воздействие его на организм разнообразно. Прием больших доз алкоголя может привести к тяжелому опьянению и, следовательно, к острому отравлению. Вплоть до летального исхода. Смертельной дозой для человека считается 6–8 мл на 1 кг веса. В среднем это равняется 1 литру водки. Причем для «закаленных» пьяниц эта доза значительно увеличивается. Также играет роль время выпивки и характер закуски.

Не менее опасным для здоровья человека является хроническое отравление алкоголем. Оно приводит к привычному бытовому пьянству и алкоголизму.

Злоупотребление алкоголем не всегда приводит к алкоголизму, но всегда оказывает разрушающее воздействие на все органы и системы человеческого организма, развивая при этом так называемую алкогольную болезнь. По некоторым ее признакам, в свою очередь, можно определить скрытый алкоголизм. К ним можно отнести дрожание рук, мышечную атрофию, повышенную потливость, красное лицо с расширенной сетью кожных капилляров, обложененный язык, увеличение печени и др.

Нервная система наиболее чувствительна к алкоголю, так как опьянение – это, по существу, результат отравления центральной нервной системы. В первую очередь поражается мозг. Это приводит к алкогольной деградации личности, к алкогольным психозам. При легких формах пьянства алкоголь часто мешает творческому росту,

профессиональной карьере.

Люди, злоупотребляющие им (особенно скрытые алкоголики), обычно консервативны, с трудным характером, не любят каких-либо новаторских изменений на работе, живут в своем обособленном мире. Все это следствие хронического отравления нервной системы.

Не менее пагубно алкоголь действует и на внутренние органы. Чаще всего поражается печень. В зависимости от индивидуальных особенностей организма разные люди по-разному реагируют на его употребление. Если у одних длительное употребление больших доз алкоголя не приводит к заболеваниям внутренних органов, то у других даже умеренное может привести к ним.

Я вспоминаю один уникальный случай, когда я, еще будучи студентом, наблюдал пациента, страдающего алкогольным циррозом печени. Самое удивительное здесь заключается в том, что ему было всего 18 лет. Его перевели в терапевтическое отделение из мест заключения, где он за полгода употребления различных суррогатов заработал себе смертельную болезнь. Ему оставалось жить не более года.

В этом случае такой быстрый исход наступил из-за употребления некачественных спиртных напитков и индивидуальной предрасположенности к циррозу печени. В то же время не все алкоголики, даже «с большим стажем употребления», страдают этим заболеванием. Часто развитие цирроза печени зависит от наличия сразу многих факторов: индивидуальной предрасположенности, вида употребляемых напитков («винный» алкоголизм), дозы и частоты приема, дефицита витаминов группы В, нарушений липидного обмена, плохого питания. На начальных этапах поражения печени заболевание протекает бессимптомно. Иногда пациенты жалуются на метеоризм, чувство переполнения желудка, диарею. При осмотре у них обнаруживают увеличение печени. Развивается ее алкогольная жировая дистрофия. Если на этом этапе пациент полностью отказывается от алкоголя, заболевание может претерпевать обратное развитие. При продолжении приема спиртного жировая дистрофия может перерасти в алкогольный гепатит, а затем в цирроз.

Если при «винном» алкоголизме чаще поражается печень, то при употреблении крепких спиртных напитков (водка, коньяк, виски) – преимущественно сердечно-сосудистая система. Обнаруживаются признаки миокардиодистрофии, сопровождающейся недостаточностью тиамина (витамин В₁). На развитие алкогольной дистрофии сердечной мышцы могут влиять также такие факторы, как никотиновая интоксикация, нехватка в питании белков и витаминов. Прогноз этого заболевания благоприятен при воздержании от спиртного.

На ранних этапах злоупотребления алкоголем могут появиться также такие заболевания, как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, кардиосклероз, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит и др. Основой для их лечения является полное прекращение приема алкоголя.

Часто во время праздников многие люди перегружают печень спиртным, сладким и жирным. Вследствие этого у них появляется быстрая утомляемость, раздражительность, сниженное настроение. В данных случаях полезна диета, исключающая алкоголь, сладкое и жирную пищу.

Для поддержания печени необходимо употреблять в пищу такие фрукты и овощи, как цитрусовые, яблоки, виноград, маслины, салат, морковь и томаты.

Об употреблении алкоголя

Бытовое употребление спиртных напитков широко распространено среди различных слоев населения. Связано оно, как правило, с праздниками, юбилеями, свадьбами, с традициями выпивать в выходные дни. Это обычно единичные коллективные приемы алкоголя, по «манере» употребления спиртного соответствующие местным обычаям и традициям социальной среды. Об этой форме выпивки в народе говорят: «Выпиваю как все». То есть если человек по манере употребления алкоголя не отличается от большинства людей, то можно с уверенностью сказать, что он здоров и не страдает алкоголизмом. Потому что пьет только в коллективе и по праздникам и, самое главное, никогда не напивается. Употребление алкоголя не мешает его работе, его профессиональному росту, не влияет на семейные отношения. Как только оно начинает мешать человеку жить, отрицательно оказывается на его работе, семейных отношениях, здоровье, уже можно говорить о злоупотреблении алкоголем. Поэтому, чтобы ответить на вопрос: «Злоупотребляю я алкоголем или нет?» – надо дать ответ на другой: «Мешает мне водка или нет?» Если с употреблением спиртного в вашей жизни появляются неприятности, считайте, что это первый звонок, вот тут уже надо насторожиться. Обычно злоупотребление связано с увеличением частоты приема и количества алкоголя. Как правило, под влиянием окружающей среды (друзей, родственников, коллег по работе) человек начинает выпивать чаще, чем обычно. Иногда теряет контроль над количеством употребляемого спиртного. В таком состоянии у него появляется желание продолжить выпивку, и он напивается до выраженного опьянения.

Существует несколько форм злоупотребления алкоголем, которые нельзя отнести к алкоголизму. При эпизодическом пьянстве человек бывает в состоянии выраженного алкогольного опьянения не чаще чем 6–8 раз в году. Если человек бывает в этом состоянии более 12 раз в году, тогда уже можно говорить о привычном пьянстве. Но это еще не алкоголизм. Так как при этих формах злоупотребления еще не происходит изменение личности, сохраняется чувство ответственности и критики по отношению к своему поведению. И самое главное, отсутствуют такие кардинальные признаки алкоголизма, как утрата контроля над количеством выпитого и непреодолимая тяга к нему. Здоровый человек, как правило, ограничивается одной выпивкой. А больной алкоголизмом выпивает несколько дней подряд, так как не может воздержаться от алкоголя. Кроме этого, здоровый человек связывает употребление спиртного с приемом пищи, то есть он всегда закусывает. Большой же может употреблять алкоголь и без последующего приема пищи. И самое важное, здоровый человек может управлять своим поведением. Другими словами, если при бытовом пьянстве человек контролирует свое поведение по принципу: хочу – пью, не хочу – не пью, то при алкоголизме: хочу – пью и не хочу – пью.

Таким образом, при бытовом пьянстве не происходит алкогольной деградации личности. Человек сохраняет семью, профессию. В то же время злоупотребление алкоголем оказывает разрушающее воздействие на его организм. При этом чаще всего поражается печень и сердечно-сосудистая система. Бытовой пьяница хоть и не становится алкоголиком, но может заболеть алкогольной миокардиодистрофией, при которой появляются боли в сердце и нарушение ритма, особенно после алкогольных эксцессов в праздничные и выходные дни (синдром «праздничного сердца»). Кроме этого, он может заболеть жировой дистрофией печени, алкогольным циррозом, острым панкреатитом и

другими алкогольными заболеваниями.

В то же время любая форма бытового пьянства может перерасти в алкоголизм. Это происходит, когда человек не может воздержаться от употребления спиртных напитков даже один день (постоянная форма пьянства) или пьет запоями. При этом значительно чаще напивается до средней или тяжелой степени опьянения (до 90-100 раз и более в году).

Так когда же происходит переход неумеренного пьянства в патологический процесс? Чтобы ответить на этот вопрос, хочу привести один яркий пример из моей практики. Несколько лет назад ко мне за медицинской помощью обратился молодой мужчина 26 лет. На прием пришел с матерью, которая была крайне взволнована настоящим состоянием сына. Злоупотреблять алкоголем начал с 1997 года. Первое время выпивал только в день получки. Если принимал алкоголь на голодный желудок (где-то около 200 г водки), появлялась рвота. Влечения к спиртному не было, и пил лишь потому, что уговаривали друзья. С 2000 года стал выпивать до 15 раз в месяц в среднем 200–300 г водки. Через год возникло чувство утраты контроля над количеством употребляемого алкоголя. «Стоит мне выпить 100 г, как появляется сильное желание выпить еще и еще...» – говорил пациент. В последнее время появилось сильное влечение к алкоголю, количество выпитого увеличилось в 2 раза (400–500 г водки). Стал часто напиваться до выраженного опьянения, после чего на следующий день не мог вспомнить события предшествующего вечера. Утром он похмелялся, но к концу дня снова напивался допьяна.

В этом случае мы видим, как под влиянием окружения на работе молодой человек стал чаще выпивать, что привело к появлению ранних признаков алкоголизма: влечения к спиртному и утраты контроля над количеством выпитого. Если вначале он не испытывал тяги к алкоголю и после выпивки у него появлялась рвота как защитная реакция организма, то в силу своего неустойчивого характера он поддался влиянию друзей и стал выпивать еще больше. В результате появилось сильное желание продолжать употребление алкоголя, и он напивался до выраженного опьянения. Появились провалы в памяти. Все это говорит о развитии у пациента как физической, так и психологической зависимости от алкоголя.

Существует множество социально-психологических факторов, провоцирующих людей на злоупотребление спиртными напитками. Из них наиболее распространенные – семейные ссоры, ситуации, предполагающие употребление алкоголя (встреча с друзьями, получение зарплаты, конец недели), влияние окружения на работе, а также плохое настроение и стрессовые ситуации.

Так как же надо выпивать, чтобы не стать алкоголиком? Предлагаю читателям несколько советов.

1. Никогда не запивайте неприятности, стрессы, плохое настроение водкой. Она еще больше усугубит ситуацию, потому что к вышеперечисленному добавится плохое постинтоксикационное самочувствие и на следующий день после выпивки настроение только ухудшится.

2. Никогда не выпивайте с сильно пьющими людьми, потому что не зря гласит русская поговорка: с кем поведешься, от того и наберешься.

3. Никогда не выпивайте с малознакомыми людьми, в сомнительных заведениях.

4. Не заполняйте скуку водкой, организуйте себе в выходные дни культурный досуг. Помните: водка никогда не сделает вашу жизнь интересней. Это наиболее часто встречающаяся иллюзия, поломавшая жизнь многим людям.

5. Никогда не пробуйте лечиться водкой (похмеляться) на следующий день после выпивки.
6. Никогда не выпивайте в одиночку и без повода.
7. Страйтесь выпивать не чаще чем 1 раз в 2 недели, так как это время необходимо для полного выведения алкоголя из организма.
8. После употребления спиртного обязательно надо закусывать, потому что пища адсорбирует алкоголь и выводит его из организма. Если выпивать на голодный желудок, может наступить сильное алкогольное опьянение.
9. Контролируйте свое поведение во время выпивки, никогда не доводите себя до выраженного алкогольного опьянения. На следующий день вы будете только жалеть об этом. Ваше благополучие будет зависеть от того, как вы выпиваете, с кем и когда!
10. И последний совет – выпивайте так, чтобы водка не мешала вам жить.

Самоубеждения, помогающие сделать правильный выбор между пьянством и трезвостью

Я должен сделать выбор: пить или не пить. Или продолжать разрушать свой организм алкоголем, стать пьяницей, алкоголиком. И тогда впереди меня ждет пропасть, полный крах. Я уже чувствую, как постепенно алкоголь разрушает мой организм, в последнее время я стал ощущать слабость, быструю утомляемость. У меня постоянно болит желудок, по утрам тошнит. А самое главное, у меня каждый день подавленное настроение из-за выпивки накануне. Каждое утро я ощущаю чувство вины, я прихожу с запахом на работу. У меня уже не тот внешний вид, что был раньше. Я сильно постарел. Мои виски поседели, я располнел, стал обрюзгшим, у меня красное лицо, виднеются предательские прожилки на щеках. Я стараюсь скрыть свое пьянство от коллег по работе, от друзей, родственников, от своих соседей.

Последнее время испортились отношения в семье: с женой, с детьми. Мы часто ссоримся с женой, она часто плачет, расстраивается из-за моего пьянства. От этого у меня всегда плохое настроение. Вся жизнь рисуется в моем сознании только в черных красках. Я уже не жду ничего хорошего от жизни, потому что окончательно втянулся в пьянство, я уже не могу управлять собой, «зеленый змий» управляет мной. Я стал неряшлив, стал хуже одеваться. Постоянное пьянство мешает моему продвижению по работе. Из-за пьянства я потерял все перспективы в карьере. Коллеги по работе смотрят на меня как на бесперспективного специалиста. Из-за моей пьянки все на мне давно поставили крест.

Но стоит мне бросить пить, и все изменится в лучшую сторону. Все исправится. Мрачные, черные краски в жизни исчезнут, и появятся светлые, радостные. Этот шаг к трезвости изменит к лучшему не только мою жизнь, но и жизнь моей жены, моих детей. И я уже больше не буду вставать по утрам с головной болью, тошнотой и, самое главное, с чувством вины перед окружающими. Меня больше не будет мучить страх, что меня выгонят с работы, что от меня уйдет жена, что отвернутся близкие и друзья. Я решил бросить пить, чтобы раз и навсегда покончить с «зеленым змием». Чтобы каждое утро вставать с хорошим самочувствием, радоваться каждому дню, каждому часу, каждой минуте. Все проблемы, связанные с употреблением алкоголя, уйдут от меня раз и навсегда. Надо только иметь твердое желание бросить злоупотреблять алкоголем. Надо только начать трезвую жизнь. И самочувствие мое значительно улучшится, нормализуется

настроение. Исчезнут усталость, вялость, апатия. Я стану бодрым, веселым и энергичным человеком. Исчезнут уныние, страх перед завтрашним днем. Я стану вновь уверенным в себе и в своем будущем. Я вновь приобрету уважение окружающих и любовь близких. Из пьющего неблагополучного инвалида я превращусь в цветущего энергичного человека. Изменится моя внешность. Я верну себе свое лицо, я восстановлю себя как личность. Стану таким, каким был раньше. Водка больше не будет мешать мне жить. Мое сознание больше не будет подвергаться разрушающему воздействию алкоголя. Опьянение больше не будет властствовать надо мной, над моим интеллектом. Под действием алкоголя я изменился как личность, я перестал быть самим собой, я потерял свое лицо. Только отказ от злоупотребления алкоголем позволит мне стать самим собой, сохранить себя, свою личность.

Я выбираю трезвую жизнь, потому что это для меня последний шанс вырваться из плена пьянства и стать, как раньше, веселым и счастливым человеком. Я выбираю трезвую жизнь, потому что хочу в корне изменить свою жизнь, вернуть себе то, что у меня забрала выпивка. Неужели для меня выпивка дороже моего здоровья?! Неужели выпивка дороже для меня, чем моя карьера, чем моя семья, мои близкие?! Дороже, чем любовь к жене, к детям?! Дороже, чем стремление к творчеству, к самосовершенству?! Неужели выпивка для меня дороже, чем мать, которая расстраивается из-за меня, из-за моего неблагополучия, из-за моего пьянства?! Неужели водка грубо изменит всю мою жизнь, будет грубо влиять на мое поведение, на мое сознание, на мою судьбу? Под ее влиянием я стану грубым, бесчувственным человеком. Снизится мой интеллект, я быстро постарею, стану неряшливым. Я потеряю интерес к жизни, меня не будет интересовать судьба моих близких, детей. Я стану чужим человеком для своих близких. Я стану слабым, равнодушным человеком. Меня будет интересовать только водка. Я должен сделать выбор между выпивкой и собственным благополучием! Между выпивкой и здоровьем! Между выпивкой и любовью к жене! Между выпивкой и детьми!

Я выбираю трезвость! Я выбираю здоровье, счастье, семейное благополучие! Я хочу, чтобы исполнились все мои желания, мечты. Я хочу стать сильным человеком, опорой для семьи, близких. Я хочу, чтобы жена, дети были счастливы, видели бы во мне доброго отца и опору в семье. Я выбираю трезвость, потому что хочу быть свободным человеком, независимым от дурных привычек, тяги к спиртному. Я хочу быть сильным, независимым человеком.

Самоубеждения, направленные на выработку твердых идейных позиций касательно злоупотребления алкоголем, помогающие не сорваться

Я никогда больше не буду злоупотреблять алкоголем. Я буду вести трезвый образ жизни. Я принял твердое решение никогда не злоупотреблять алкоголем. Назад дороги нет. Никакие обстоятельства, никакие преграды не помешают мне вести трезвый образ жизни. Даже если у меня будет плохое настроение, неприятности на работе, ссоры в семье, я все равно не буду злоупотреблять алкоголем. Я никогда не отступлюсь от выбранного мной пути. Потому что я на себе испытал разрушительную силу злоупотребления алкоголем, потому что выпивка пагубно влияет на мое здоровье, на мою карьеру, отношения в семье. Я никогда не буду злоупотреблять алкоголем, потому что это ложное удовольствие, за которое надо платить слишком высокой ценой. Что бы ни

случилось, я все равно буду вести трезвый образ жизни. У меня сильный характер, сильная воля. Я буду бороться за каждый день трезвости. Я хочу быть нормальным человеком, таким, как все. Я не хочу быть изгоем общества. Я принял твердое решение в корне изменить свою жизнь, стать другим человеком.

Каждый день трезвости приносит мне колоссальное облегчение и оздоровление. Здоровый образ жизни – мой последний шанс вырваться из плена пьянки, стать другим человеком, восстановить свое здоровье, вернуть себе молодость. Ведь я еще молодой человек, водка же сделала меня молодым стариком. Поэтому я никогда больше не буду злоупотреблять алкоголем, потому что хочу вернуть себе молодость и счастье. Я хочу стать таким, каким я был раньше, когда еще не выпивал. Даже если у меня будет плохое настроение, я все равно буду воздерживаться от алкоголя. Ничто мне не помешает вести здоровый образ жизни. Я решил начать новую жизнь. Мне нравится быть трезвым и благополучным. Быть веселым и жизнерадостным. Все плохое, связанное с злоупотреблением алкоголем, уйдет от меня навсегда! Впереди меня ждет удача и благополучие. Поэтому я больше никогда не буду злоупотреблять алкоголем. Надо только принять твердое решение вести трезвый образ жизни. Я никогда больше не буду злоупотреблять алкоголем! Потому что хочу быть полноценным членом общества. Я хочу в корне изменить свою жизнь, чтобы в ней больше не было места пьянству, неприятностям, унынию и плохому настроению. Я решил бросить пить окончательно и бесповоротно. Ничто не помешает мне вести трезвый образ жизни.

Я решил окончательно изменить свою жизнь, отказаться от прошлого образа жизни, не выискивать поводов для выпивки. Главной ценностью для меня становится здоровый, трезвый образ жизни. Трезвая жизнь намного интересней. Никто меня не сбьет с выбранного мной пути, потому что у меня есть свое собственное мнение. Я самостоятельный человек и на меня не может повлиять чужое мнение, мнение моих бывших друзей. Никакие преграды, никакие обстоятельства не помешают мне вести трезвый образ жизни. Каждый день трезвости приносит мне радость и счастье. С каждым днем трезвости восстанавливается мое здоровье, улучшается самочувствие, я становлюсь бодрым и энергичным. Исчезают вялость, пассивность, быстрая утомляемость.

Даже если у меня возникнут неприятности на работе, я все равно не буду злоупотреблять алкоголем. Потому что я принял твердое решение вести трезвый образ жизни. Главной ценностью для меня становится не употребление алкоголя, а здоровый образ жизни, хорошее самочувствие, уважение близких и родственников, коллег по работе. Я решил стать благополучным и перспективным человеком. Я направлю все свои духовные силы, всю свою волю на достижение поставленной цели. Я буду бороться за каждый день трезвости. Потому что каждый день без алкоголя приносит мне радость и облегчение, поднимает настроение и, самое главное, приносит мне колоссальное оздоровление.

Я, как и раньше, вновь почувствую вкус к жизни. Вновь испытываю радость жизни! Я опять стану молодым, здоровым и счастливым! Передо мной открываются огромные перспективы. Я восстановлю свою физическую форму, стану бодрым и энергичным человеком. Я не буду злоупотреблять алкоголем, потому что возврат к прошлому – это возврат к незддоровью, вялости, пассивности и плохому настроению. Отказ от злоупотребления алкоголем – это мой последний и единственный шанс изменить свою жизнь к лучшему. Выпивка уже не будет пагубно влиять на мою жизнь. Исчезнут ссоры в

семье, неприятности на работе. Я вновь приобрету уважение коллег. Это будет способствовать моему профессиональному росту, карьере. Улучшится мое материальное положение. Я стану уважаемым человеком. Я стану таким, каким я был раньше – счастливым и благополучным. Я стану сильным и волевым человеком. Я вновь верну себе уверенность в своем будущем. Я поверю в себя. Я докажу своим близким и родственникам, что могу держать свое слово. И я их не подведу! От меня, от моего поведения, от моей силы воли и характера зависит благополучие моих детей.

Я не буду злоупотреблять алкоголем, для того чтобы быть сильным и помогать своим близким и родственникам, улучшить их материальное положение. Мои дети еще совсем маленькие и нуждаются в помощи. Им нужен сильный и любящий их отец. И я сделаю все, для того чтобы они любили и уважали меня. Я больше никогда не буду злоупотреблять алкоголем и стану хорошим семьянином, любящим отцом и просто хорошим человеком! Я изменился как личность, из «любителя выпить» я превратился в здорового, трезвого человека. Алкоголь не мешает мне жить. Из слабовольного, бесхарактерного эгоиста я превратился в сильного и энергичного человека. Желание выпить уже не управляет моим поведением, тяга к спиртному уже не влияет на мою жизнь, не омрачает жизнь моих близких и родственников. И все потому, что я начал новую, трезвую жизнь, без выпивок и встреч с друзьями-собутыльниками. У меня сильный характер, сильная воля. Ничто не помешает мне вести трезвый образ жизни. Потому что частые выпивки – это удар по печени, почкам, сердцу. Это удар по молодости и здоровью. Я не хочу постареть раньше времени. Иметь одутловатое лицо, шаткую походку. Выглядеть старше своих лет. Я не хочу быть зависимым от выпивки, от встреч друзей-собутыльников. Я не хочу быть зависимым от своей слaboхарактерности и безволия.

Я хочу быть свободным человеком, независимым от алкоголя. Я не хочу быть рабом выпивки. Не хочу быть слабым, безвольным человеком. Я слишком люблю жизнь, для того чтобы продолжать злоупотребление алкоголем. Поэтому я принял твердое решение никогда не злоупотреблять алкоголем. Мое решение окончательное и бесповоротное!

Самоубеждения против курения

Я принял твердое решение бросить курить. Я не хочу больше разрушать свой организм курением. Надо только выдержать

2 дня (2 суток) без курения, и физическая зависимость от табака исчезнет. Останется только психологическая зависимость, которая проявляется в привычке курить во время разговора с друзьями, в перерывах на работе, во время вечеринок и т. д. Сигареты оказывают разрушающее воздействие на мой организм. У меня появились кашель, одышка, снизился аппетит. От сигарет у меня постоянно кружится голова, ухудшается самочувствие, от этого я выгляжу уставшим и изможденным. Я стал рабом сигарет. Уже с утра я закуриваю первую сигарету и сразу ощущаю вялость и слабость. И вот эта вялость от сигарет проходит через всю мою жизнь. Я быстро утомляюсь, исчезла энергия. Ухудшился цвет лица – он стал землистобледным. Зубы пожелтели. От этого я выгляжу на несколько лет старше. И все потому, что я стал рабом курения. Стал слaboхарактерным, безвольным. Неужели я не найду в себе силы бросить курить и буду продолжать разрушать свой организм?! И больше никогда не буду ощущать себя энергичным, веселым

и здоровым человеком? А ведь для того, чтобы бросить курить, надо только выдержать одни сутки – и начало будет положено.

Уже после суточного воздержания влечение к сигаретам уменьшается на 50 %. А если я выдержу вторые сутки – полностью исчезнет физическая зависимость от никотина. Останется только психологическая зависимость или привычка держать во время разговора сигарету в руках, курить в кругу компании.

Но я обязательно выдержу эти 2 суток без сигарет. Через каждые 4 часа после начала воздержания от табака желание курить будет уменьшаться на 10 %. Мне совершенно не хочется курить. Мне противен резкий, неприятный дым табака. Я совершенно равнодушен к курению. Я противник курения.

Пусть даже у меня возникают мысли о том, что я не смогу жить без сигарет, ведь я к ним привык. Но я знаю, что эти мысли неправильные и диктуются они оставшимся еще у меня болезненным влечением к табаку. Но ведь было время, когда я еще совсем не курил. Это было в юности. Ведь тогда я мог обойтись без сигарет и у меня не возникали мысли о том, что жить без сигарет неинтересно.

С каждым часом, с каждым днем это болезненное влечение исчезает. Исчезают и болезненные, навязчивые мысли о курении. Поэтому надо бороться за каждый день, каждый час, каждую минуту без курения. Каждый дополнительный день без курения добавляет мне шансов бросить курить.

Уже сейчас я ощущаю легкость, прилив энергии. Исчезла вялость, мне хочется что-то делать, радоваться жизни, потому что я избавился от гнета табака. Каждое утро я просыпаюсь с радостной мыслью о том, что я бросил курить! И теперь у меня все будет хорошо! Я больше не буду кашлять по утрам. Всегда буду веселым и здоровым.

А для этого надо только начать! Сделать первый шаг! Поверить в себя! Поверить в то, что можно быть счастливым и здоровым. Все зависит только от меня. Я сам кузнец своего здоровья. Я выбираю здоровый образ жизни без сигарет!

Я принял твердое решение бросить курить! Раз и навсегда! Я больше никогда не закурю ни одну сигарету! Каждый день без сигареты приносит мне колossalное облегчение и оздоровление. Никакие обстоятельства, никакие препядствия не помешают мне бросить курить. Что бы ни случилось, я все равно не закурю сигарету! Даже если у меня будут неприятности на работе, я все равно не закурю сигарету! Потому что я принял твердое решение навсегда бросить курить!

Даже если я буду сидеть за праздничным столом, в ресторане, в кругу друзей, я все равно никогда не закурю сигарету. Потому что в корне изменилось мое отношение к здоровью. Главной ценностью для меня становится не сигарета, а здоровье.

Что бы ни случилось, я никогда не закурю сигарету. Потому что у меня твердый характер, сильная воля.

Стоит мне бросить курить, и вся моя жизнь в корне изменится. На смену вялости и плохому самочувствию придут энергия и здоровье. Я докажу, что я сильный человек, что я хозяин своей судьбы.

Для этого надо только сделать выбор между курением и здоровьем. Я выбираю здоровье! Наконец я сделал правильный выбор!

Я буду бороться за каждый день без сигарет. Потому что каждый день без никотина приносит мне радость и облегчение, поднимает настроение и, самое главное, приносит мне колоссальное оздоровление.

Я, как и раньше, вновь почувствую вкус к жизни. Я восстановлю свою физическую

форму, стану бодрым и энергичным человеком. Я никогда больше не закурю ни одной сигареты. Потому что возврат к прошлому – это возврат к нездоровью, вялости и плохому настроению. Отказ от курения – это мой единственный шанс восстановить свое здоровье.

Ничто не помешает мне бросить курить. Потому что курение – это удар по здоровью. Курение – это кашель по утрам, плохое самочувствие, слабость и вялость. Я не хочу постареть раньше времени. Я не хочу быть зависимым от своей слaboхарактерности и безволия.

Я принял твердое решение бросить курить. Это решение окончательное и бесповоротное! Каждая минута, каждый час, каждый день без сигареты приносят мне оздоровление и облегчение. Время работает на меня. Я чувствую прилив сил и энергии. Я больше никогда не закурю ни одной сигареты. Это решение окончательное и бесповоротное!

Заключение

Прочитав эту книгу, возможно, кто-то из читателей решит в корне изменить свою жизнь. Решит исправить свой пищевой режим и нормализовать вес, захочет бросить курить или пересмотрит свое отношение к алкоголю. Надеюсь, что эта книга еще раз напомнит вам о том, что здоровье требует серьезного и внимательного отношения к себе. И главное, помните – начать новую жизнь никогда не поздно! Успехов вам!