

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I

КОМУ ПОМОЖЕТ ЭТА КНИГА И КАК ОНА РАБОТАЕТ?

1. Для тех, кто сто раз пытался 11
2. Как построена эта книга 23
3. Дневник эмоций и причин переедания . . . 26
4. Почему ты НЕ неудачница? 33

Часть II

ТЫ – ХОРОШАЯ! ТЫ НЕ ВИНОВАТА В ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ! 22 АРГУМЕНТА В ТВОЮ ПОЛЬЗУ!

5. Первая группа факторов риска:
биологические 46
6. Вторая группа факторов риска: социум . . 52
7. Третья группа факторов риска:
зависимости 62

8. Четвертая группа факторов риска: мировые тенденции	71
9. Пятая группа факторов риска: психологические	73
10. Как факторы риска влияют на процесс похудения	83
11. Три ошибки в самом начале похудения, которых можно избежать	92

Часть III

ПЕРЕХОДИМ К СТРАШНОМУ И УЖАСНОМУ! КАК ЛИШНИЙ ВЕС МОЖЕТ НАС ЗА-ЩИ-ЩАТЬ?

12. Как работает психика	115
13. Как психологические защиты скрывают от нас настоящие причины лишнего веса . .	118
14. Что обычно заедают люди	125
15. Как можно заедать радость	132
16. 22 признака того, что ты не можешь похудеть именно из-за психологических причин	137
17. Эмоции и лишний вес: как это использовать на практике	142
18. Упражнение «20 радостей в жизни» . . .	152
19. Что делать со срывами	156

ОГЛАВЛЕНИЕ

20. Толстой быть выгодно. Вторичные выгоды лишнего веса 172
21. Типичные психологические причины лишнего веса: 31 штука, выбирай! 189

Часть IV

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕПЕРЬ, КОГДА ТЫ РАЗОБРАЛАСЬ С ТАРАКАНАМИ В ГОЛОВЕ?

22. Основные принципы похудения 204
23. Алгоритм правильного похудения с учетом психологических причин лишнего веса 206
24. Если не получается 213
25. Когда все получилось и ты достигла своего идеального веса 214

Часть V

ТВОЙ «ПУТЬ ГЕРОЯ»

26. Бриллиант 1. Не верь своим обесценивающим мыслям 219
27. Бриллиант 2. Помни, что ты не виновата! Ты просто не понимала, в чем проблема . . . 228
28. Бриллиант 3. Дай себе время 230
- Заключение 232
- Об авторе 234

Часть I

КОМУ ПОМОЖЕТ
ЭТА КНИГА И КАК
ОНА РАБОТАЕТ?

ГЛАВА 1

ДЛЯ ТЕХ, КТО СТО РАЗ ПЫТАЛСЯ

Эта книга написана для тех женщин, кто много раз пытался, кто прилагал реальные усилия, но у кого не получается похудеть. Не важно, по каким причинам.

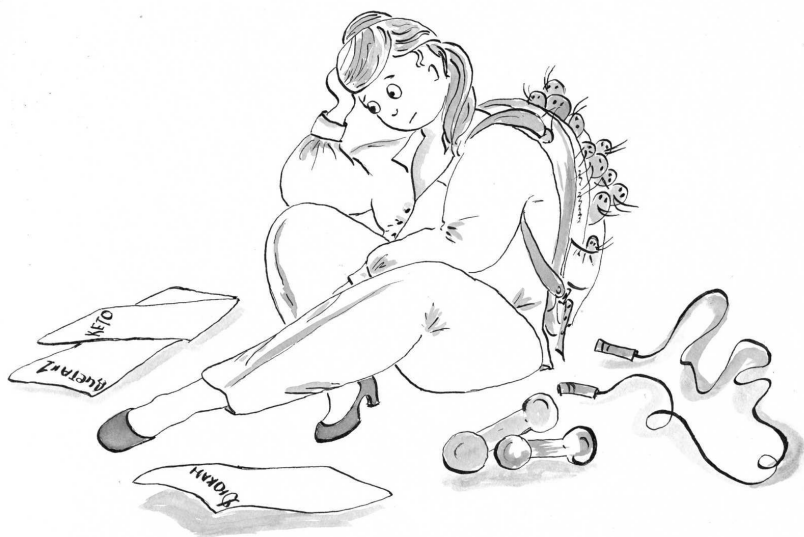
Настоящие причины скрыты от нас, как автомобиль в слепой зоне, которого другой водитель не видит не потому, что плохо смотрит, а просто потому, что он на самом деле не может его увидеть по объективным причинам.

Объясню иначе, для тех, кто не водит машину: мы не можем увидеть то, что находится прямо у нас за спиной. Мы можем поворачивать голову все сильнее и сильнее, можем строить предположения, что же там находится, но, чтобы увидеть, нам нужно просто развернуться. Так вот, те, у кого никак не получается похудеть, они как буд-

то не могут развернуться. Идут все время вперед, ищут новые маршруты, а причины, по которым у них не получается прийти к стройности, — они там, за спиной, в слепой зоне.

Тараканы — в голове. И мы не можем их увидеть сами. Нам нужна помощь, чтобы их обнаружить. Возможно, это специалист, который поможет разобраться. Ну или, на худой конец, зеркало, чтобы посмотреть за спину.

Но уж если ты накопила 73 или даже больше килограммов, то ты точно копила их не один год. Так что и в прямом, и в переносном смысле тебе нужно развернуться, чтобы увидеть, что происходит на самом деле, когда ты хочешь вроде как по-



худеть, решить проблему с телом, а у тебя не получается.

И да, число 73 упомянуто неспроста; ниже я расскажу почему.

Я консультант по похудению, коуч, психолог и мотиватор. Через мои руки прошло много женщин, желающих похудеть. И успешных, и неуспешных в этом. Я потратила много времени на свое личное обучение в сфере похудения. Диетология, психология, медицина (медицинский подход к лечению ожирения), гипноз, диеты, мотивация, потребности, семейные отношения, влияние рода и трансгенерационные передачи. Ну разве что к бабкам не ходила перенимать опыт и методики!

Дошла до того, что решила получить второе высшее по психологии, потому что понимала, что проблема лишнего веса кроется где-то там.

К сентябрю 2019 года я потратила около 700 часов только на обучение.

Ну и, конечно, углубилась я в эту тему тоже не просто так. Я сама начинала худеть с 80 килограммов — когда мое фото уже практически в прямом смысле начало вызывать во мне и слезы, и тошноту. Шесть лет я не фотографировалась. Меня просто убивало мое отражение в зеркале и тем более мои фото. Из опыта моей работы с клиентками можно сказать:

ЕСЛИ У ЖЕНЩИНЫ ВЕС ДОШЕЛ ДО 73 КИЛОГРАММОВ
И ВЫШЕ, ТО, ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ОНА СИСТЕМАТИЧЕСКИ
ЗАЕДАЕТ ЭМОЦИИ.

Даже при высоком росте такой вес — это уже начало стадии предожирения.

Вспомни свои физические ощущения, когда ты была в нормальном для себя весе. Легкость, подвижность. Никаких тебе одышек, никаких жмущих джинсов, никаких ощущений, что жир висит сверху, над джинсами, что трусы, брюки, юбки впиваются в талию. Тело не обманешь. Оно точно знает, в каком весе ему хорошо. И сколько ему для этого надо есть. Вспомни детей, которые говорят: «Не хочу больше есть» или «Вообще не хочу есть». Ребенок отлично чувствует свое тело и говорит вслух, когда ему не нужна еда.

А сейчас вернись в настоящее. Вспомни: как часто ты ешь с чувством голода? Когда в последний раз ты ела со здоровым, сильным, классным чувством животного голода? Не из-за мыслей вроде «Чего бы такого съесть?», «Чего бы такого вкусенького перекусить?», «А может, кофею?».

Вспомни, сколько раз ты ела за последние несколько дней, вообще не чувствуя голода? Как часто ты после еды ощущаешь, что переела?

Что вообще можно было и не есть, потому что не сильно ведь и хотелось? Как часто ты понимаешь, что остановиться надо было «полтарелки назад»?

Именно это и есть тот разрыв между едой для восполнения физической энергии и едой для чего-то еще, для кого-то еще. Из-за кого-то, из-за чего-то, потому что тебе стало грустно, одиноко, потому что ты сегодня злая, потому что детей положила спать и наконец-то вечером можешь посвятить время себе. Потому что тебе плохо и ты хочешь себя порадовать, потому что ты нервничаешь, тебе хочется снять напряжение. Потому что у тебя такие стрессы на работе последние... лет, что тебя просто трясет последние... месяцев.

Тело — идеальный механизм. Состояние здоровья — его естественное состояние! Тело испытывает радость, оно хочет и может чувствовать себя отлично и здорово! Оно само не будет себе вредить. Тело не хочет умирать от сопутствующих лишнему весу болезней. Оно вообще не хочет чувствовать себя плохо!

ЭТО НАША ПСИХИКА, НАШ УМ, НЕ СПРАВЛЯЯСЬ
СО СТРЕССАМИ ИЛИ ДРАМАМИ ЖИЗНИ, ПЫТАЮТСЯ
СБАЛАНСИРОВАТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ ПОМОЩИ
ИЗБЫТОЧНОЙ ЕДЫ.

Нам кажется, что вот мы покушаем что-то вкусенькое, особенно в компании друзей или близких, и у нас появится больше сил! Душевных, эмоциональных, физических. Пройдет усталость, мы воодушевимся на подвиги, почувствуем легкость и счастье в жизни. Сегодня покушаем, а завтра начнем вершить великие дела! И с утра начнем делать зарядку и создавать лучшую версию себя. То, на что мы точно способны, то, о чем давно мечтали.

Но после обильной еды мы снова чувствуем, что переели. В реальности мы чувствуем, что сил стало меньше, нам стало хуже физически. После этого тебя «догоняет» чувство вины, душевная усталость и ты начинаешь гнобить себя за то, что опять не удержалась, зарядку сделать так и не получилось, на работе снова никаких свершений, а только мутная рутина, от которой уже выть хочется, и никаких перспектив.

Если ты накопила 73 и более килограммов, то это произошло, скорее всего, более чем за два последних года. «Наедались» они у тебя как-то сами, потихонечку. Сбрасывать ты их пыталась, может, ты даже упорно ходишь на фитнес последнее время. Только усилия не окупаются. На фитнес себя ходить заставляешь, усилия прикладываешь, крабовые палочки да вредные продукты не ешь, а вес и ныне там. Или «болтаются» два-четыре килограмма туда и обратно.