





От автора

Привет, меня зовут Маша Тафье, я похудела более чем на 50 кг, сейчас мне 42 года. Я очень хочу, чтобы эта книга стала для вас не просто историей еще одной похудевшей девушки, а путеводителем из точки А в точку Б. От большого веса к тому, о котором вы мечтаете. Неважно, сколько килограммов в вас сейчас и сколько вы хотите скинуть — 5 или 80. Неважно, сколько раз вы пытались худеть до этого. И неважно сколько раз у вас получалось или не получалось. Новый день — новая глава.

Вряд ли кто-то сможет обойти меня по количеству попыток похудеть. Потому что я начала в 12 лет и пыталась худеть бесчисленное количество раз. Но в итоге к 35 годам я достигла веса 115 кг. Виной тому были гормональные заболевания и расстройство пищевого поведения, которое я заработала в попытках похудеть.

В 35 лет я не могла забеременеть, страдала от гипертонии, повышенного сахара и сильных болей в спине, однажды меня приняли за маму моей подруги, с которой мы были ровесницами. Как-то в доме сломался лифт, я думала, что умру, поднимаясь на девятый этаж.

Я не собиралась в очередной раз худеть, потому что была убеждена — возможны только два пути: быть вечно голодной и стройной либо есть все, что хочешь, и быть полной. Я смирилась и выбрала для себя второй вариант. Тем более, к тому моменту я вышла замуж и нравилась мужу такой, какая есть. Но врач, у которой я лечилась по поводу бесплодия, сказала, что нужно сбросить хотя бы 15 кг. Или шансов нет. Не подумайте, что мотивация появилась мгновенно, а аппетит сразу же пропал. Ничего подобного, я впала в депрессию и сказала себе: «При таких условиях не быть мне матерью никогда».





Кое-как, без особой веры в успех, я начала снова. Во время этого пути я узнала о похудении то, что никогда не знала раньше. Я поняла, что до этого момента не худела вовсе — мои колебания веса были лишь хроническим течением нервной булимии, которая характеризуется периодами диет и срывов. Я начала по-настоящему избавляться от лишнего веса и, главное, причин его набора.

Сначала я потеряла 15 кг, затем — 30, а через полтора года было уже минус 45 кг! Вес уходил сам, когда я исправила все ошибки в питании.

Я узнала, что можно есть и худеть. Следом за мной похудел муж. А затем мы стали счастливыми родителями. Сейчас мне 42 года, нашему ребенку четыре. После родов был период, когда я сильно поправилась. Но затем вновь похудела, еще сильнее, чем прежде.

В данный момент мой вес 62 кг. Я прошла обучение и получила специальность нутрициолога, это помогло мне разобраться во всех биохимических процессах, происходящих в нашем организме при наборе веса и похудении. Я подскажу вам, какие обследования и анализы нужно сдать, чтобы не тратить лишних денег, но увидеть причину набора веса. Подскажу, как скорректировать все возможные проблемы. Как сделать похудение легким и комфортным.

Сейчас я осваиваю еще одну профессию — психолог когнитивно-поведенческой терапии. Это направление психологии, которое совершило настоящий прорыв в лечении расстройств пищевого поведения. Я расскажу вам, что лежит в основе переедания, почему нас так тянет на сладкое, почему хочется наесться вечером. И куда девается наша сила воли в такие моменты. Эта информация даст вам самый главный ключик к победе над лишним весом.

Информация, которой я делюсь, помогла уже тысячам женщин и мужчин. Каждый день мне пишут о том, что похудели на 10, 20, 30 кг с помощью моих советов.





Рекорд — 67 кг! Рассказывают, что новые знания перевернули их представления о похудении и их жизнь. Оказалось, что эта простая методика отлично работает.

Я открою вам еще одну тайну, — читая эту книгу, вы сможете не только похудеть, но и изменить свою жизнь. Ведь мой способ — это похудение с помощью обретения внутренней гармонии. Да, нам в этом помогут изменение биохимии крови, особая система питания и употребления воды, движение. Но главным все же будет обретение внутреннего баланса и гармонии. А это состояние откроет в вас новый источник энергии для достижения любых целей.

Я научу вас новому, философскому взгляду на мир. Начнем прямо сейчас. В основе переживания лежит что? Тревога! Как избавиться от тревоги с помощью всего двух слов? Рассказываю. К каждому тревожащему факту прибавляй два слова — «зато» и «по крайней мере». Например: «Меня уволили с работы». Грустно? Да! Обидно? Да. Сладкого хочется? Само собой.

«Меня уволили с работы, зато выплусь наконец-то, по крайней мере не буду видеть каждый день эту мымру Катерину Матвеевну». Вы улыбнулись! А — улыбка это эндорфины, а там, где есть эндорфины, нет тревоги. Да и реальность немного изменилась, правда? Оставайтесь в ней.

А еще наш аппетит — это не что иное как, наши неудовлетворенные потребности. Чем их больше, тем сильнее аппетит. Какие потребности? Хотите, прямо сейчас узнаем, чего хочет ваше тело и что именно ему заменяет еда? Тогда возьмите листок бумаги и продолжите фразу «когда я похудею, я...». Дайте волю своей фантазии. Что будет, когда вы достигнете веса своей мечты? Знаете, что я откладывала «до лучших времен»?

- Поеду на море.
- Заведу страничку в Инстаграме.





- Пойду на встречу одноклассников.
- Куплю новую красивую одежду.
- Куплю себе дорогое белье.
- Постригусь и покрашу волосы.
- Буду ходить в бассейн.
- Устроюсь на новую работу.
- Буду ходить на массаж и к косметологу.

Вот и готов список того, чего не хватает нашему телу. Не хватает прямо сегодня. Именно это оно и компенсирует едой. Пришло время воплотить желания в жизнь.

Книга состоит из трех частей. Первая — это главы обо мне, мотивации, причинах набора веса, питании, ошибках в похудении, психологии похудения. Они выстроены так, чтобы не походить на научный трактат, а подталкивать ваш мозг на работу в нужном направлении. Что-то будет отзываться в вас, что-то нет, с чем-то захочется поспорить. Это нормально. Просто расслабьтесь и скажите себе: «Почему бы не попробовать, ведь у нее получилось». Информация в главах будет повторяться. Отчасти это связано с тем, что в основу книги легли статьи из моего блога о похудении, а читатели то и дело просили меня еще и еще раз объяснить одно и то же. Но потом я поняла, что такая тактика удивительным образом работает. Многие стали писать мне под очередной статьей: «О! Теперь я поняла!» или «Дошло! Вес улетает!», «Ах! Вот о чем речь». Бывало, я писала третью статью на ту же тему, и она неожиданно отзывалась у многих людей, которые до этого, оказывается, не совсем понимали, что к чему. Я поняла, что здесь работает принцип рекламы — надо услышать о чем-то трижды, чтобы мозг принял информацию. Поэтому я решила сохранить такую структуру и в книге.

Вторая часть книги — кратко изложенная методика похудения. В ней я собрала все самое основное. С чего начать, чем продолжить, что есть и пить. Там же я поместила универсальный конструктор рациона для похудения.





ния. И мою личную систему калорийности. Все изложено очень просто и ясно. А если возникнут какие-то вопросы — вы всегда можете написать мне и спросить.

Третья часть — рецепты для конструктора рационов из первой части.

Вы можете читать первую часть книги, одновременно применяя методику и питаясь по рецептам.

Мы не можем изменить свое прошлое, но мы можем изменить свое будущее. Вперед. Жизнь начинается сегодня.



Часть

1

**ПОХУДЕТЬ
НА 50 КИЛОГРАММОВ**





Моя первая диета, или как я разбудила адский голод

Все началось с того, что лет в двенадцать я посмеялась над полным мальчиком. И видимо, злая фея решила меня заколдовать и наслала первую диету.

Мальчик был не то чтобы полный, просто плотный. Не атлетического телосложения. И я что-то такое ему сказала: «Аха-ха, да ты просто толстый!» Мальчик насупился и ответил что-то вроде, что я могла бы так говорить, если бы сама имела красивую фигуру. Я удивилась таким словам и решила рассмотреть себя повнимательнее. Дома я крутилась так и сяк перед зеркалом и думала: «Неужели он не видит, что я шикарна?» Но его слова тем не менее не шли у меня из головы.

Психологи бы сказали, что уже тогда я была не уверена в себе и имела зависимую самооценку. Я решила, что стать немного стройнее мне бы не помешало. Но как это сделать? Я стала читать о похудении. Но все это казалось очень скучным. «Встаньте пораньше, сделайте зарядку». И вдруг попало, как мне показалось, что-то стоящее.

Диета называлась «Три дня без соли, сахара и хлеба». Первая строчка звучала как музыка: «Всего за три дня вы легко сбросите три, а то и пять килограммов!». Вот это — то, что надо! Я подумала, что в понедельник я начну, в среду закончу, а с четверга продолжу питаться как обычно: «Ведь сейчас я ем и не толстею». Я начала. Конечно, диету я переосмыслила по-своему. Хлеб нельзя? Возьмем макароны. Соль заменим сыром. И добавим немного сметаны (она не запрещена). Когда мама увидела огромную тарелку макарон, политых сметаной и посыпанных сыром, она была очень удивлена моей диетой.

На завтрак — творог, на ужин — рыба с салатом. Рыба оказалась единственным, что было сносным на вкус даже





без соли. Все остальное было очень противным, и я решила просто потерпеть — ведь через три дня я смогу питаться как обычно, мне всего-то три кило и нужно сбросить! К несчастью, диета помогла.

Я, действительно, похудела. Килограмма на два точно. Я была очень довольна. Более того, я подумала, что через месяц можно повторить, чтобы сбросить еще два кило. Кстати, диета сопровождалась рекомендацией: применять ее не более одного раза в месяц. Но прошла всего пара дней, и я с ужасом поняла, что два килограмма вернулись. Мне бы прийти к выводу, что эта диета не работает. Но я сделала совершенно другой вывод: надо посидеть на диете подольше, тогда и результат будет лучше.

Именно так развиваются пищевые аддикции, или адский голод. Сначала человек набирает немного, потому что просто переедает, а может, гормоны не в порядке. Обычно это происходит на фоне стресса, какого-то нервного напряжения. Еда приносит радость и удовольствие. Но как любое легкое удовольствие, оно имеет тяжелые последствия — лишние килограммы.

Здесь бы разобраться — что такое, почему человек вдруг начал набирать вес. Но это происходит исключительно редко. Даже сейчас, а тридцать лет назад о расстройствах пищевого поведения никто не говорил и не слышал. В 2022 году начнет действовать новый МКБ-11, международный классификатор болезней, по которому ставят диагнозы и лечат везде, включая наши поликлиники. Предыдущий, десятый классификатор, был принят в 1989 году. В МКБ-11 появятся такие диагнозы как нервная булимия и компульсивное переедание.

Вот, как их описывает справочник.

- *Нервная булимия*

Частые рецидивирующие эпизоды неконтролируемого переедания (раз в неделю и чаще, на протяжении месяца и более). Эпизод переедания — период времени, в течение которо-





го человек теряет контроль над пищевым поведением: ест пищу в значительно большем количестве, чем обычно, и не способен остановиться или контролировать вид или количество потребляемой пищи. Другие характеристики приступа: еда в одиночестве, еда без чувства голода, более быстрый темп еды.

Повторяющиеся эпизоды компенсаторного поведения с целью предотвращения увеличения веса (раз в неделю и чаще, на протяжении месяца и более): вызывание рвоты после приступа переедания, голодание, использование диуретиков, слабительных, клизм, чрезмерные физические упражнения для увеличения энергозатрат.

Чрезмерная озабоченность весом и фигурой. Частые взвешивания, измерения тела, постоянный контроль калорийности пищи, поиск информации по снижению веса.

Эпизоды переедания и компенсаторные практики приводят к нарушениям в различных сферах жизни: семья, работа, социум.

- **Компульсивное переедание**

Частые рецидивирующие эпизоды неконтролируемого переедания (раз в неделю и чаще, на протяжении трех месяцев и более). Эпизод переедания — период времени, в течение которого человек теряет контроль над пищевым поведением: и/или другую пищу, чем обычно, и не способен остановиться или контролировать вид или количество потребляемой пищи. Другие характеристики приступа: еда в одиночестве, еда без чувства голода, более быстрый темп еды.

Эпизоды переедания обычно не сопровождаются компенсаторным поведением для контроля веса.

Синдромы не связаны с другими заболеваниями или психическими расстройствами (например, с синдромом Прадера–Вилли) или психическими расстройствами (депрессия), не являются следствием побочного действия медикаментов.

Эпизоды переедания приводят к нарушениям в различных сферах жизни: семья, образование, работа, социум и т. д.

Компульсивное переедание и нервная булимия могут чередоваться. Как видно из описания, они отличаются только





тем, что в одном случае есть компенсаторное поведение — диеты, а в другом случае человек просто ест-ест-ест и ничего с этим не делает. У меня диеты сменялись перееданием. Чем сильнее я срывалась, тем энергичнее принималась сидеть на диете. С момента вступления нового МКБ-11 в наших поликлиниках должны появиться и протоколы лечения. А тогда, тридцать лет назад, ничего подобного не было. Помню, мне проверяли щитовидку и даже что-то лечили. А еще поставили диагноз ВСД — вегетососудистая дистония. Кажется, его ставили всем, кому не знали, что поставить.

Примерно в то же время мне на глаза попала книга о лечебном питании 1965 года выпуска. Там была диета для людей с дефицитом массы тела. Им рекомендовалось интервальное голодание (разгрузочные дни), а также периодические голодные диеты. Меня это насмешило. Ведь ровно то же самое я делала для того, чтобы похудеть, а никак не поправиться!

Книжка меня разочаровала, и я отложила ее в сторону, решив, что это какие-то устаревшие сведения. Я была слишком увлечена «тремя днями без соли, сахара и хлеба».

Если бы я только знала тогда то, что знаю сейчас, я бы никогда не села на эту диету, никогда не позволила себе голодать. Это самое глупое, что может сделать человек с лишним весом, и это именно то, что превращает ожирение первой степени в четвертую, а еще навсегда разрушает настройки организма. Это первый шаг в пропасть.

Поверьте, я знаю, о чем говорю. В свое время за пару лет я перепробовала все голодные диеты, дойдя до питания одними яблоками. Ну, вы наверняка слышали эту заповедь: «Хочешь есть — ешь яблоко. Не хочешь яблоко — не хочешь есть!»

Если вдуматься, это высказывание о том, что мы можем держать свой голод под контролем. Не поддаваться ему. Это не так. Голод — чувство древнее и сильное. Основа выживания. Если надо, организм так «подкрутит настрой-





ки», что вы будете испытывать сильный, чудовищный голод, который невозможно будет утолить даже килограммами еды. Это защитная реакция, заложенная в генах: голодаешь — отъедайся.

Нашему телу важнее быть сытым, а не стройным. Поэтому в той книжке и рекомендовалось голодать, если есть дефицит массы тела. Но если есть избыток, никогда нельзя голодать. Это просто запрещено для людей с проблемами лишнего веса. И я говорю не только о полном голоде, я говорю о существенных ограничениях. Это одно из основных правил, которые нужно усвоить, чтобы потерянные килограммы не возвращались.

Лучше устраивать себе загрузочные, а не разгрузочные дни. Так называемые читмилы. Если коротко — это день, когда вы едите все, что хочется. Читмил можно устроить в день, когда вы идете на какой-то праздник, например день рождения. Или просто — раз в неделю, в свой выходной. Захотелось торта, скажите себе, что съедите его в читмил. И съешьте. Помните, что такой свободный день будет у вас каждую неделю и соблюдать диету будет проще. Да!

Это не значит, что в течение недели нужно себя жестко ограничивать! Питайтесь нормально в пределах намеченного плана сброса веса. Читмилы не обжорство, так же как правильное питание (ПП) — не голодовка! Просто на неделе придерживаемся правил, а в праздники или воскресенье — отменяем!



Голод — друг или враг?

Голод — друг. Он дан нам для того, чтобы мы не забывали поесть. А еще он помогает нам выбирать еду. Помните поговорку: голод — лучшая приправа. Вкусным нам