Любовь Кошелева

ПСИХОЛОГИЯ СТРОЙНОСТИ

Как похудеть БЕЗ НАСИЛИЯ НАД СОБОЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

#1000ИНСАЙТОВ

18+

Любовь Васильевна Кошелева

Психология стройности. Как похудеть без насилия над собой в любом возрасте

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70844779
SelfPub; 2024

Аннотация

Снижение веса – это совсем не про ограничения, это про поиск радости. Автор, сумела сбросить 40 килограммов за год и делится своим опытом. Книга-тренинг поможет вам снизить вес и что самое главное, сохранить результат. Главная идея отказ от насилия над собой и поиск радости, которую вам стала заменять еда. Не важно сколько вам лет и какие попытки похудеть вы делали раньше, важно только то, что вы готовы делать каждый день для возвращения радостного состояния, тогда и вес вернется к норме. Практики помогут создать свой метод стройности, убирая причины лишних килограммов из головы. Читайте, выполняйте упражнения и получайте результаты без напряжения, без жестких ограничений в питании и даже без фитнеса.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Любовь Кошелева
Психология стройности. Как похудеть без насилия над собой в любом возрасте

Введение. Как «Метод гамбургера» помог мне похудеть на сорок килограммов

Материалы книги предназначены только для ознакомления и образовательных целей, а не в качестве медицинских рекомендаций. Не пытайтесь поставить себе диагноз самостоятельно и не прибегайте к самолечению, так как не все упражнения и практики подходят для каждого случая. Автор, редактор и издатели не несут ответственности за любые последствия, возникшие при использовании информации, приведенной в этой книге. Для назначения лечения и получения медицинских рекомендаций в соответствии с особенностями вашего здоровья, пожалуйста, обратитесь к своему лечащему врачу.

Кто я такая и причем здесь гамбургер? Я не диетолог и не специалист по фитнесу, я медицинский психолог с трид-

цатилетней практикой работы и реальный человек, который расскажет вам о своем личном опыте, а не с позиции гуру по снижению веса из интернета.

По образованию (и призванию) я психолог, который помогает людям легче восстанавливаться после тяжелых болезней, горя или утрат. Я написала много книг на психологические темы и являюсь автором действующей программы «Творческая аптечка», которая для многих стала дополнительным ресурсом. Надеюсь, что и эта книга поможет вам стать стройнее и счастливее.

Это не просто книга о снижении веса, это книга-тренинг, в которой есть полезные упражнения и психологическая поддержка для всех, кто давно отчаялся стать стройным. Вы познакомитесь с уловками хитрого ума, которые становятся причиной срывов и возврата лишних килограммов, несмотря на все ваши старания. В книге будет много интересного, потому что это личный опыт: я вместе с вами пройду путь от жертвы обстоятельств до героя, который смог победить жир и обрести стройность. Я дам вам все необходимое, чтобы вы сами смогли создать свой план похудения.

Ведь мы с вами во многом похожи, и если вы набрались храбрости и читаете эти строки – значит, мы одной крови. Мы похожи на сестер-близнецов, потому что у нас общая

проблема – мы верим хитрому жиру больше, чем себе. Мы ненавидим себя больше, чем самого лютого врага, и наказываем себя так, как никто бы не наказал. Это значит, что вы и я забыли себя настоящих в угоду страхам или обстоятельствам. Это значит, что вы, как и я, устали от лишних килограммов на боках и готовы скинуть их без сожалений, как тяжеленный рюкзак с уставших плеч.

Я не предлагаю вам пройти мой путь, но предлагаю свой опыт: если идти по моим шагам и подстраивать под себя предложенные здесь методы, то вам удастся скинуть лишние килограммы. Эта рабочая тетрадь, по которой вы создадите с нуля личный план по коррекции веса. Здесь вы не будете бороться, потому что книга заряжена энергией поддержки, она настраивает вас именно на действия, а не на старания. Если регулярно делать практики, вес уйдет сначала из головы, а потом и из вашей жизни навсегда. А если не будете, то останетесь толстыми, зато с надеждой на светлое будущее.

Смело и отважно, как дикая кошка, вы сможете разделаться со своими сомнениями, потому что я буду сопровождать вас без нравоучений, осуждения и пустых сожалений. Я не боец, поэтому мы не будем объявлять войну килограммам, мы будем просто идти. А ходьба, как известно, не терпит лишнего веса, и он останется где-то позади вас. Я проверила все это на себе и уже избавилась от 40 килограммов – без

борьбы, запретов и жестких правил. Я не верю в это – я знаю. Я смогла, и вы сможете!

Кому книга может помочь

Тем барышням, вес которых составляет более 80 килограммов и которых это напрягает, потому что здесь важнее не конкретная цифра, а внутреннее недовольство своим весом. Тем, кто перешагнул сорокалетний рубеж, потому что именно в этом возрасте мы начинаем объяснять появление складок на боках сбоем гормонов, а не тем, что стали чаще заедать стрессы. Тем, кто, испытывая проблемы в отношениях, говорит: «Разожралась!», и не замечает, что вместо того, чтобы пойти к психотерапевту и скорректировать поведение, все чаще идет к лучшему другу – холодильнику.

Нам удобнее сваливать все на метаболизм, на «широкую кость», на наследственность, чем признаться себе в том, что еда стала заменителем радости. Я поняла это в полной мере к пятидесяти семи годам, когда все было жестко запущено и мой вес дорос до 120 килограммов. Но если я смогла стать стройной – значит, и вы сможете, несмотря на возраст и начальный вес!

Если вам менее сорока лет и ваш вес более 80 килограммов – читайте книгу, делайте упражнения и практики в удоб-

ном режиме хоть самостоятельно, хоть в компании с подружкой. Предварительно можно пройти диспансеризацию, чтобы коррекция веса шла с полным пониманием, что это полезно и безопасно для вас. На пути к цели устраняйте ситуационные трудности с помощью психологических практик, которые есть в каждой главе, а чтобы было интереснее – ищите хобби, которое будет радовать вас в периоды спада настроения и снижения мотивации, если ваш вес встанет.

В общем, формула такая: диспансеризация или общие анализы + практики + друг или компания + ведение дневника и питание в своем «коридоре калорийности» + умеренная физическая нагрузка + обязательно следить за эмоциональным состоянием + обучение новому и расширение кругозора + поощрения и положительные эмоции.

Если вам глубоко за пятьдесят лет и ваш вес более 80 килограммов, тогда вам обязательно надо сделать диагностику на наличие депрессии (тест Бека есть в приложении), получить индивидуальные рекомендации узких специалистов по вашим основным заболеваниям и возможным рискам, скорректировать свое физическое состояние и уже после этого приступать к снижению веса.

Все это поможет подобрать те нагрузки и практики, которые не навредят вашему здоровью. Например, мне пришлось

сначала согласовать количество выпиваемой воды в сутки с нефрологом, чтобы не усугубить проблемы с почками. Возможно, вам необходимо сначала узнать уровень холестерина и сахара или померить давление, чтобы таблетками скорректировать эти показатели, тогда не будет риска ухудшить состояние. Это уменьшит тревожность по поводу здоровья в целом и снизит страх заболеть.

Здесь формула такая: психологическая диагностика и диспансеризация + консультации врачей по основным вопросам здоровья + практики, особенно психологические + ведение дневника и питание в своем «коридоре калорийности» + весьма умеренная физическая нагрузка + обязательно следить за эмоциональным состоянием + расширение круга общения + возможно, нужны консультации психолога, если вес перестал снижаться или нет настроения (длительная апатия) + поощрения и положительные эмоции + творчество, общение с природой и музыка.

Делайте практики, особенно психологические, потому что вместе с первыми результатами могут появиться усталость и напряжение от снижения веса, которые легко превратятся в болезни, и вы откажетесь от этой затеи, поверив, что недуг сильнее, чем желание обрести стройность. Я верю, что именно психология может влиять на наше состояние и именно психологические практики позволяют находить ресурсы

внутри и снаружи, когда вас беспокоит не только вес, но и другие проблемы. Здесь психотерапия незаменима!

Дерзайте! Эта книга – конструктор, который вы можете подстроить под себя, выбирая то, что вам больше подходит. Закрывая свои потребности, выбирайте те упражнения и подходы, которые вам легко выполнять, особенно на первом этапе снижения веса. Тогда вы не сорветесь и получите свои первые результаты.

Кому книга не нужна

Эта книга не нужна тем, кто использует слова «пробовать» и «стараться», потому что вы еще не приняли решение. Эти глаголы не нацеливают вас на действия, и в будущем вероятны откаты и топтание на месте. Это означает, что тема для вас пока неактуальна. Это не значит, что вам не нужно худеть, это лишь означает, что вы еще не достигли дна, чтобы от него оттолкнуться и начать снижение веса. Зачем же делать то, что не приносит результата? А если нет результата – бросайте, займитесь чем-то другим!

Попробуйте для начала вместо этих глаголов вставлять в свои фразы такие: «сделать», «сделаю», «смогу». Это первое, что я рекомендую тем барышням, которых можно определить как «старательно пробую, но не могу, вы обещали, а

не получается».

Эта книга не поможет тем, кто обучает снижению веса разных клиентов, потому что это не учебник, а сборник методик только для личного пользования. Хотя основная информация о питании, снижении токсичности в отношениях и в быту, физической нагрузке и обо всем, что помогает худеющим, – в ней есть.

Эта книга противопоказана, если у вас:

биполярное расстройство;

частые неврозы или панические атаки;

ментальные нарушения или эпилепсия;

булимия или анорексия, а также вес более 130 килограммов;

в прошлом были черепно-мозговые травмы;

в настоящем моменте есть диагноз «онкология»;

любые острые или лихорадочные состояния в послеоперационные периоды;

грубые физические нарушения опорно-двигательного аппарата (например, сколиоз со смещением во внутренних органах);

любые психиатрические заболевания.

Вам можно и нужно снижать вес, но только под кон-

тролем лечащего врача! Не экспериментируйте, обратитесь за помощью к профильным специалистам!

Важно! Только врачи могут скорректировать ваше психическое и физиологическое состояние, чтобы это привело к безопасной ремиссии, и только вместе с ними вы сделаете снижение веса возможным и безопасным, используя современные методики, индивидуальную психотерапевтическую поддержку и фармакологические средства.

Как пользоваться книгой

Я прошла большой путь в снижении веса и с уверенностью скажу, что собрала в этой книге все, что должно быть в «библии для похудашек», потому что люблю, когда все под рукой – чтобы посмотреть, примерить, оценить и переделать под себя, если надо. Главное, чтобы это было легко. А легче всего мы делаем то, что нравится и вызывает интерес.

В каждой главе будет одна тема и практические упражнения, которые вы будете делать. Потом вам нужно оценить полученный результат. Если он вас устроил – продолжайте стройнеть дальше и живите свою радостную жизнь. Но если за три месяца вы скинули меньше двух килограммов – не лгите себе, это значит, что вам надо искать, где вы набираете лишние калории, и что-то менять в голове! Обратитесь

к специалисту по снижению веса и вместе с ним проведите аудит всего, что вы предприняли ранее. После этого принимайте решение – продолжать ли дальше снижать вес самой или найти сообщество и профильного специалиста.

Почему я решила написать о своем опыте? После того как я сбросила первые 20 килограммов, я вдруг поняла, что хочу поделиться всем, что узнала на пути похудения. Я стала наводить порядок в компьютере и увидела много файлов про разные системы питания, диеты и здоровье, которые и навели меня на мысль о теме для новой книги. У меня уже был опыт написания книг, поэтому я стала структурировать собранные файлы – так и получился готовый план.

Теперь о «гамбургере» и о том, как он мне помог обрести стройность. «Метод гамбургера» – это часто используемый прием в переговорах, основанный на способе размещения информации таким образом, чтобы негативное сообщение оказалось заключено между положительными и приятными информационными блоками. Снижение веса и изменение пищевых привычек бывает совсем не простым, поэтому я хотела, чтобы негативный опыт был скрыт между позитивными моментами, чтобы ослабить сопротивление мозга. Чтобы похудение было эффективным, нужно уменьшить его значимость и сделать процесс интересным!

Когда мое тело справилось с новой системой питания, у меня появилась энергия, которую надо было расходовать. Я стала активно искать занятие, которое было бы радостным и приятным для меня. Я начала писать книги, и это помогло переместить еду на второстепенные роли. Пока я этого не сделала, еда замещала мне почти все радости жизни. Вот почему этот метод и назван «Методом гамбургера».

Аналогично строению гамбургера, этот метод заключается в том, что самые трудные и неприятные моменты (систематическая забота о себе, дисциплина и правила) вытесняются на дальние позиции сознания. А ключевая и важная информация, которая вызывает наибольший интерес, прикрывается приятными моментами – можно есть все без запретов и в любое время. И не нужно изнурять себя голодом и фитнесом. Эта книга не о диетах, не об упорных тренировках и не о весе. Она о поиске своей боли и того, что мешает вам стать немного счастливее, что в конце концов приведет к радостной жизни. Если вы сейчас ищете способ справиться со своим страхом, как и я когда-то, и если вы что-то делаете, а не только надеетесь, что все само произойдет, то читайте дальше.

Надо отметить, что я люблю психотерапию и поэтому старалась подбирать упражнения, которые легко вписываются в ежедневный ритм жизни, и вам тоже будет легко включить

их в свои дела. Я ничего специально не придумывала, просто выбрала наиболее подходящие практики, которые были понятными и легкими для меня, и с помощью которых можно было снижать вес без волевых усилий и категорических запретов. Чтобы можно было ехать медленно, размеренно и почти автоматически, как трамвай по рельсам. Когда увидите слова «Упражнение» или «Практика», выполните их. Если получится легко и приятно, повторяйте их регулярно.

В следующих главах вы определите свою личную цель и составите план действий для ее достижения, чтобы понять, какие специалисты вам нужны и где их искать. Вы преодолеете страхи и комплексы, которые вызывают неуверенность и самокритику. Вы станете смелее и узнаете, почему набираете вес и не можете его сбросить. Однако я смогу вам помочь, если и вы сделаете шаг на встречу – будете делать практики. Освоив саморегуляцию, вы научитесь переживать стрессы и восстанавливаться после негативных событий, вместо того чтобы заедать их. Вы перестанете просыпаться уставшей, откажетесь от самокритики, и ваш день станет легким и энергичным даже без кофе.

Вы перестанете скрывать свои таланты под слоем жира, откроете себя заново и научитесь благодарить свое тело, которое вы сейчас ненавидите. Я знаю, как вы хотите вернуть контроль над голодом и аппетитом, и подскажу вам, что нуж-

но сделать. Мы вместе решительно пойдем к свободе и независимости, отбросив костюмчик жертвы и став героями, которые знают, как бывает больно, стыдно и обидно, но продолжают идти вперед. Практикуя такой подход, вы получите заряд энергии и устойчивую мотивацию к снижению веса и сможете дойти до желаемого результата.

Мой опыт снижения веса

С детских лет меня и брата Сережку вечно пичкали едой, так как не могли заставить нас поесть. Мы прятали хлеб, колбасу или огурцы за батарею и отчаянно сопротивлялись такому пищевому насилию. По мере взросления мой вес то повышался, то понижался, но не до критических цифр. Я почти всегда была довольна фигурой и не заморачивалась, если замечала, что вес мешает, а когда становилось необходимо, легко расставалась с лишними килограммами. Тогда я легко голодала или не ела после 18:00. Делала я это время от времени, чтобы влезть в единственное платье: на дворе стояли 90-е, бедность и пустота на прилавках заставляли нас крутиться как белка в колесе и обходиться одним нарядном.

До 45 лет все получалось без напряга – вес уходил, но возвращаясь, приводил еще пару-тройку лишних килограммов, которые потом оставались на боках и талии надолго. Так уже к 48 годам я имела почти 30 килограммов лишнего веса. И

похудеть на 20 килограмм мне удалось только к 50 годам, но уже с большими усилиями, чем раньше.

Что я сделала в 50 лет? Укатила в Турцию на месяц и там, питаясь в основном рыбой и овощами, много гуляла пешком. И с 98 килограммов похудела до 90, но при этом получила воспаление ахиллова сухожилия и потом долго лечилась. Видимо, мой организм так отомстил мне за длительные изнуряющие путешествия пешком. Но я была счастлива, что в очередной раз вес подчинился мне.

Однако через семь лет, то есть к октябрю 2022, я уже весила почти 120 килограммов при росте 160 сантиметров и была как колобок! Все чаще и чаще мне хотелось прилечь отдохнуть, а выступления на публике стали просто пыткой при постоянной одышке и отеках! Я отправилась к эндокринологу, а он только выписал кучу витаминов и сказал: «Срочно худеть, потом ко мне!» Отступать мне было некуда, а впереди, если не предпринять действий, ничего хорошего не светило.

Мой муж (обычно добрый и жизнерадостный человек) мрачнел день ото дня все сильнее и молчал, когда помогал завязывать шнурки на моих ботинках, а на его лице появлялись страдания и печаль. Сын живет в другом городе, и надеяться, что он будет таскать меня на руках, было нельзя. Я у

себя оказалась одна-одинешенька, и ощущение полной безнадеги стало настолько угрожающим, что именно беспомощность и заставила срочно искать способ похудеть без ущерба для здоровья и возможности бросить это дело. Таково мое решение было вначале.

На просторах интернета я начала искать систему снижения веса без жестких запретов и без фитнеса. Я хотела стройнеть на автомате (катиться как по рельсам), почти без усилий. И в какой-то момент зарегистрировалась на онлайн-игру. За пять дней я скинула почти пять килограммов, хотя ничего не ожидала от такого формата! Скепсиса в самом начале все же было больше, чем ожиданий. Если описать эту игру тремя словами, то это: без запретов, исполнимо, результативно. «Ого! Если простое знакомство с данными подходами меня так впечатлило, то что же будет на основном курсе?» – спросила я себя и купила трехмесячный абонемент.

На курсе я отчетливо поняла, что играть мне придется вдолгую – ведь вес огромный и до нормы еще далеко. Но сама система питания и подход к снижению веса мне очень зашли, так как совпадали с моей жизненной философией: «Не напрягай все, что можно не напрягать, и делай все, что скажет специалист!»

Отмечу несколько моментов в этой методике, которые

мне понравились, но не для рекламы, а чтобы вы понимали, что здесь были комплексные решения в снижении веса. Я была приятно удивлена и первыми результатами, и необычностью подхода, потому что:

Мной занимались сразу несколько человек.

Я могла задавать вопросы и получать ответы, моими мыслями, успехами и состоянием живо интересовались.

Можно было запросить консультацию других специалистов (психиатр, невролог, эндокринолог), и тебе давали их контакты бесплатно или за небольшую сумму.

Было приятно, что все пять дней мне не долбили в уши продажей курса похудения, как будто и не стояло перед ними такой задачи. Лишь к концу четвертого дня мне предложили основной курс с хорошей скидкой.

В формате легкости и игры, без категоричных запретов по отдельным продуктам и менторских поучений, я сама смогла составлять свое меню, в котором присутствовали и вкусняшки.

Это помогло мне осознать некоторые моменты в отношениях с едой и весом, о которых я и не задумалась бы без доктора.

Теперь поясню про «рельсы». По профессии я медицинский психолог и последнее время работаю с пациентами в онкоцентре. Работа сама по себе непростая, требующая

больших ресурсов, и на этом фоне мне не хотелось еще больше напрягаться из-за снижения веса и доставлять себе дополнительные неудобства.

Я по натуре спокойный интроверт, совсем не быстрый в реакциях. А при весе 120 килограммов я вообще замедлилась. Выходила только по маршруту «дом-работа-дом». У меня сильно болела спина, я с большим трудом застегивала ботинки, потому что мешал огромный живот, а в осенне-зимний период вообще не выходила из дома без крайней необходимости. Поэтому мне хотелось, чтобы снижение веса происходило само собой, без жестоких усилий, жертв и прочих историй про силу воли. Я понимала, что такой вариант для меня уже не сработает – я быстро сорвусь. Так я и пришла к мысли – собрать все лучшее из нескольких систем и подключить любимые психологические практики, чтобы было легко встраивать их в повседневные протоколы.

На каждом этапе я просто вписывала новое правило или практику в свой ежедневник – так у меня получалось выделять на это время почти автоматически. Записала в план – изволь сделать. Наш мозг любит, чтобы все было на своих местах, тогда он начинает формировать день самостоятельно. Остается только ставить крыжики в конце дня рядом с каждым пунктом.

Например, я категорически не люблю зимние и весенние прогулки, потому что живу в регионе, где полгода холодно, снежно и скользко. И заставить меня ходить в спортзал – тоже невозможно. Не потому, что я комплексовала из-за огромного веса или фигуры, напоминающей колобок, а потому, что никто не смог точно подобрать нагрузку под мои особенности и возраст. Инструкторы – фитнес-мальчики и фитнес-девочки – работали со мной по стандартной схеме, и это нормально, но не они стали причиной моего отказа ходить в спортзал. Мне было так тяжело, что я бросала уже после двух недель занятий, не успев втянуться и получить хоть какой-то результат. Несколько раз я возвращалась с тренировки с такой болью, что утром приходилось вызывать врачей, чтобы ее снять, иначе было невозможно встать!

Поэтому я купила мини-велосипед, который позволял мне заниматься, не выходя из дома: я сидела в мягком кресле (что хорошо для моей больной спины) и спокойно тягала две маленькие гантельки. При этом можно было смотреть любимые передачи на канале «Культура». Я поставила этот ритуал после ужина, когда было хорошее настроение, – и вуаля: получилась ежедневная физкультпауза на 30–50 минут. Я прочитала, что дамам за пятьдесят лучше заниматься физическими упражнениями вечером после еды, и это действительно сработало!

Теперь я кручу педали каждый день примерно по 60 минут. Еще делаю 30 жимов с двумя гантелями и 30 приседаний в перерывах между домашними делами. Это и есть моя стандартная схема физической нагрузки, которую я выполняю с удовольствием и без пропусков уже два года. Возможно, это мало, но мне и так хорошо. Ведь это лучше, чем ничего!

Второй ритуал, который я теперь практикую почти каждый день (исключая время, когда болею в лежачем состоянии) с апреля по конец ноября вместо велотренажера – это ежедневные прогулки со скандинавскими палками. Я беру их с собой везде, даже в путешествия, дома они висят на видном месте в коридоре и входят в любой чемодан, потому что складные.

Сначала я уговаривала себя с помощью конфетки, чтобы выйти на прогулку хоть на пятнадцать минут, ведь с болью в спине ходить было мучительно тяжело, а вскоре еще стал болеть и тазобедренный сустав. Вознаграждала себя конфеткой после каждой прогулки. Возможно, это неправильно, но я искала способ, который мне поможет, а не тот, который правильный. Сейчас я гуляю гораздо чаще и уже без конфетки, организм сам требует эндорфиновых прогулок. Сделать прогулки регулярными мне помогала молитва-медитация.

Я медленно шла и молилась, почти вцепившись в палки, и в этот момент мне хотелось только одного – сдохнуть. Я молилась, чтобы высшие силы дали облегчение и боль уменьшилась настолько, чтобы я смогла дойти до ближайшей лавочки. Концентрируясь на своих телесных ощущениях, примерно через 5–10 минут я все чаще стала замечать, что боль снижалась, ведь мое толстое тело разогревалось. Суставы более охотно шевелились, и в мозгу, вместо больного отчаяния, постепенно нарастало удовольствие. Это вырабатывался серотонин – гормон мышечной радости – и эндорфин – гормон, снимающий боль.

Я с мучениями шла от лавочки до лавочки, отдыхала и снова шла. Первое время я выходила гулять только после работы в теплую погоду и практиковала вознаграждения (разрешала себе съесть одну «рафаэлку»), так я стала каждый день уходить все дальше и дальше. Дрессировка удалась: мой ритуал прижился, и я до сих пор практикую его ежедневно с апреля по октябрь.

Я стала искать все, что поможет в моем возрасте медленно, бережно и притом значительно снизить вес. И действовать надо было из состояния «полной задницы», в которой я себя ощущала на тот момент. У меня были постоянные отеки на лодыжках и лице, интенсивная боль в тазобедренном суставе и пояснице, одышка и устойчивая гипертония. Камни в

желчном пузыре, отсутствие сексуального желания и прочей энергии. Скажу честно, все было настолько плохо, что хорошо мне только спалось! А мысли о еде занимали все внимание в свободное от работы и дел время. Поэтому я начала задавать вопросы самой себе, это стало отправной точкой и толчком для продолжения моих поисков. И вы сделайте практику: ответьте честно, ведь никто, кроме вас, этого не узнает. Зачем вам надо стать стройной?

Мои первые результаты

Я постоянно смотрела видеоролики, изучала и паблики известных гуру по диетологии и переделывала их советы под себя. Я читала много литературы по теме, отмечала и применяла все, что могло еще облегчить снижение веса, и записывала эти приемы себе в тетрадку. Так я смогла встроить три новые привычки в ежедневные дела: стала регулярно использовать психологические практики, чтобы меньше тревожиться, начала ежедневно заниматься физкультурой и вести пищевой дневник, в котором считала калорийность пищи, и начала делать краткие пометки о своем настроении.

Всю полезную информацию по теме снижения веса я выписала на листок А4, который повесила на видное место возле своего рабочего стола, и постоянно пополняла его маленькими приемами и правилами. Первые результаты после плат-

ного курса стали заметны через три месяца пути: я смогла сбросить 20 килограммов, стала весить всего 100 килограммов и для меня это был грандиозный результат! Я нашла основной метод, при котором мне было не голодно, не трудно и не вредно.

Резюмирую:

Сначала мне надо было осознать всю боль и неудобство той реальности, в которой я оказалась. Я поняла, что тело сильно устало от лишнего веса: у меня постоянно болела спина, я не могла долго стоять, были отеки и одышка, даже если я находилась в покое.

Я стала размышлять, как себе помочь, читала статьи и блоги, искала работающие способы и истории людей, ситуация которых была схожа с моей. Я находила в них вдохновение и строила свою систему, которая поможет мне безопасно похудеть.

Потом занялась подготовкой: стала записывать в блокнот и на листок А4 все приемы и способы, которые надо освоить для снижения веса хотя бы на 5–10 килограммов, купила велотренажер, маленькие килограммовые гантели и напольные весы, завела пищевой дневник.

Первые действия были направлены на уменьшение калорийности пищи и повышение физической активности. Самостоятельно я скинула первые три килограмма, применяя лишь некоторые приемы для снижения калорийности рациона.

Для поддержания успеха я нашла бесплатную игру в интернете и пять дней выполняла все, что там предлагали. И снова результаты не заставили себя ждать – пять килограммов осталось позади. Сохраняя оптимизм, я купила платный курс по похудению с помощью психологии и скинула за три месяца еще 15 килограммов!

Я осознала, что надо идти дальше, так как до нормы мне было далеко, и по совету доктора с этого курса продлила еще на три месяца участие, чтобы худеть под контролем всей команды, потому что уже накапливалось напряжение, и я это чувствовала. Кроме того, я еще не была уверена в том, что смогу сохранить промежуточный результат.

Мне снова пришлось искать то, что будет меня мотивировать и поддерживать. И я нашла это: занялась тем, что меня радовало, – решила написать книгу про мой путь расставания с весом. Это дало такой мощный ресурс, ведь я прочитала массу литературы, пересмотрела тонну упражнений и психологических практик и наряду с этим стала заниматься

не только снижением веса, но и регулярно писать.

Скучать не приходилось. Я осознавала свои проблемные зоны и фишки, происходившие во время путешествия по лабиринтам физики и психики, а еда ушла на четвертое место после книги, работы и заботе о себе. Так я прошла все этапы формирования новой привычки. Я смогла, и вы тоже сможете, просто делайте каждый день хотя бы один маленький шаг.

Практикум

Упражнение «Зачем я буду снижать вес?»

Попробуйте ответить, что важно для вас сейчас. Например, для меня вначале было важно понять ответы на следующие вопросы.

Вопрос 1. Зачем я собираюсь снижать вес?

Мой ответ: я стала снижать вес, чтобы мое израненное, грузное и грустное тельце престало страдать, и я вместе с ним. Теперь запишите ваш ответ на этот вопрос.

Вопрос 2. А зачем мне нужно перестать страдать?

Мой ответ: чтобы я вместе с телом научилась лучше себя понимать. Теперь запишите ваш ответ на этот вопрос.

Вопрос 3. А зачем мне надо себя понимать?

Мой ответ: затем, чтобы я стала более свободной в своих выборах. В выборе одежды, в выборе стиля жизни, в выборе партнеров и в выборе еды, конечно. Запишите ваш ответ.

Вопрос 4. А зачем мне свобода выбора?

Мой ответ: чтобы я вновь была радостной и спокойной. Запишите ваш ответ.

Вопрос 5. А зачем мне вновь быть радостной и спокойной?

Мой ответ: чтобы я научилась верить в свои силы, чтобы я смогла реализовать все, что задумала, самым наилучшим способом. Запишите ваш ответ.

Вопрос 6. А зачем верить в себя и делать то, что я задумала?

Мой ответ: чтобы быть радостной, спокойной, то есть быть самой собой. Запишите ваш ответ.

Вот что получилось в итоге после моих честных ответов: когда я в таком большом весе (а мой вес был 120 килограммов!), я перестаю быть самой собой, потому что лишаю себя свободы выбора! Вес мучает мое тело, это лишает меня выбора и делает меня не собой, а кем-то другим! Ого!

Запишите, что в итоге получилось у вас.

Научитесь задавать себе вопрос «зачем?» вместо «почему?» и вы быстро разберетесь, зачем вам нужен лишний вес, какие потребности за ним скрываются. Сделайте эту практику прямо сейчас.

Я продолжала искать новые ритуалы похудения еще около двух недель. Я выписала из известных методик и блогов о правильном питании несколько приемов, которые будут помогать мне всегда, независимо от веса и текущей ситуации, вот так и удалось скинуть около трех килограммов. Сделайте и вы следующее упражнение прямо сейчас.

Упражнение «Что я думаю о причинах моего лишнего веса?»

Запишите несколько мыслей о вашей ситуации с весом, это потом поможет вам оценить изменения.

Я хочу – ем, не хочу – тоже ем. **Да**/нет (мой ответ выделен жирным шрифтом, а вы напишите свой).

Я верю голосам в моей голове, которые шепчут: «Съешь, от одного кусочка ничего не будет!», «Сегодня особенный день, можно побаловать себя!», «Ты устала, поешь!» или другое. **Да**/нет.

Я люблю есть и люблю готовить. **Да**/нет.

Счастья или любви нет, есть только проблемы и работа.

Да/**нет**.

В моем возрасте нельзя безопасно похудеть. **Да**/нет.

Вес вернется потому, что у меня нет силы воли. **Да**/нет.

Я все пробовала, диеты неэффективны. **Да**/нет.

Напишите свое дополнение, если есть.

Следующее упражнение нужно для того, чтобы вы смогли заточить систему правил под себя. Ведь если у вас большой вес, то играть придется вдолгую, как и мне. И чтобы не сорваться – правила должны быть легкими и простыми, которые можно встроить в свой день и выполнять на автомате. Ведь, кроме снижения веса, ваша главная задача жить радостно и по возможности без лишнего напряга!

Упражнение «Что я получу вместо лишнего веса?»

Это упражнение помогает понять, что стоит за набором веса, какие потребности надо удовлетворить, прежде чем вес пойдет вниз. Ответьте на несколько вопросов.

Что я хочу получить в результате снижения веса?

Для примера предлагаю мой ответ: я хочу, чтобы мое тело стало более гибким, а я – более легкой в отношениях и более решительной в действиях.

Что изменится в моей жизни, когда я скину вес?

Мой ответ: я буду больше заботиться о себе и меньше тревожиться о том, что уже прошло, или о том, что еще не на-

ступило. Кроме этого, мне будет проще заниматься физкультурой, я смогу совершать больше прогулок. Еще я стану более уверенно чувствовать себя в компании стройных людей и буду легче выступать на публике – без усталости и одышки.

Что мне это даст?

Мой ответ: это даст мне расширение возможностей в профессии, так как появятся силы на новые проекты, что увеличит мои доходы, если я буду планомерно их реализовывать.

Какое тогда будет состояние в душе?

Мой ответ: в моей душе наступит спокойствие, потому что уйдет постоянная тревога и появятся ресурсы для творческой реализации.

Что я буду ощущать в теле?

Мой ответ: я перестану ощущать больные и перегруженные суставы и позвоночник. Если я научусь медитировать, то смогу управлять своим эмоциональным состоянием, и это обязательно поможет телу быть более здоровым.

Какие у меня будут мысли в голове?

Мой ответ: я буду более благосклонна к своим успехам и менее строгой к ошибкам, стану более легкомысленной.

Какая я буду, когда скину вес?

Мой ответ: я буду стройная и привлекательная, смогу носить красивую одежду, а не «чехлы от танков», буду увереннее вести себя перед камерой и на публике.

Исследуя причины набора веса, нельзя не упомянуть о психосоматике. Наше тело, мысли и чувства – это единая система, которая по мере нарастания неполадок, посылает нам сигналы: сначала через негативные или страшные мысли и образы, потом через чувства и эмоции. И, если мы не замечаем эти тихие сигналы, тело начинает буквально кричать симптомами болезней.

Упражнение «Мои правила жизни»

Здесь представлены мои новые «Правила жизни», а вы напишите свои по аналогии или просто отметьте галочкой подходящие вам пункты.

1)
Есть регулярно через 3-4 часа.
2)
Готовить дома и всегда брать еду с собой.
3)
Есть красиво (из красивой посуды, с красивой сервировкой, из маленьких тарелочек).
4)

Снижать калорийность (растительное масло – в спрее; супы – без обжарки ингредиентов; майонез заменять йогуртом или кефиром; выбирать хлеб и выпечку не из белой муки, а из амарантовой, кукурузной, геркулесовой, ржаной, рисовой; употреблять мясо без жира).

5)

Не готовить «слишком вкусно» (не досаливать, например).

6)

Минимальная физическая нагрузка ежедневно: полуприсяды 30 раз, велотренажер 30 минут, гантели 30 раз каждой рукой. Прогулка со скандинавскими палками с 1 апреля по 1 декабря.

7)

Еженедельный разгрузочный день с использованием монодиеты:

на овощах;

на белке;

на кашах из сложных углеводов;

на жидкой пище (протертые овощные супы с белком);

интервальное голодание 8:16 (хотя мне его можно применять только под контролем врача, так как есть камни в желчном пузыре).

один раз в месяц – голодание на воде 24 часа (мне его можно применять только по согласованию с врачом).

Глава 1. Как составить план изменений, который даст результат

Сначала вам надо осознать боль: понять, что в теле есть потребность, которую вы можете удовлетворить с помощью изменения образа жизни, в моем случае это было оздоровление прежде всего для того, чтобы одышка и боли в спине и суставах не мешали мне работать.

Когда мы испытываем стресс, то часто ищем утешение в еде, даже если не нуждаемся в ней данный момент. Поэтому важно понимать разницу между физиологическим голодом, который свидетельствует о реальной потребности в пище, и эмоциональным голодом, который возникает в ответ на эмоциональные переживания. Важно не только различать настоящий голод и эмоциональный, но и научиться справляться с привычкой заедать стрессы.

Для поддержания здоровых отношений со своим телом важно задавать себе вопросы о причинах желания поесть: иногда мы едим от скуки или за компанию. Также необходимо учитывать количество и калорийность употребляемой пищи и наше отношение к себе после «зажоров»: ругаем ли мы себя, если переели, или нет. Иногда ваша строгость к себе наносит больший вред, чем сами калории, так как погружает вас в стресс, в связи с чем выделяется гормон кортизол, который усиливает аппетит и вызывает стремление съесть про-

стые углеводы. Чтобы повысить уровень серотонина, который считается успокаивающим нейротрансмиттером, организм будет требовать сладенького. Поэтому важно слушать сигналы тела и стремиться к осознанному и умеренному потреблению пищи. Проблемы начинаются, когда мы не осознаем и не понимаем, как эмоции влияют на наше питание.

Для начала составьте список привычек и поступков, выражающих ваше доброе отношение к своему телу, постарайтесь делать то, что по вашему мнению поможет стать стройнее. Стратегии заботы о теле должны не только соответствовать вашим интересам и целям, но и быть естественными и приятными. Не заставляйте себя!

Уговорите себя измениться. Спросите себя: «Что хорошего я получу в результате этого? Что должно произойти в итоге?» Думая о выгодах, а не об ограничениях, вы эмоционально подпитываетесь, повышаете естественную мотивацию и не ставите себя перед необходимостью.

Составьте план изменений без жестких запретов, но с правилами, которые вам будет легко и приятно выполнять. Это значит, что вы можете включить в план все, что приносит вашему телу радость и удовольствие, в том числе полезные продукты, полезные привычки и приятную физическую активность.

Расскажу про поиск диет и систем снижения веса, которые мне не помогли, но пригодились потом. Про то, что диеты могут быть неэффективными, я поняла давно, так как время от времени пользовалась ими и каждый раз мои попытки становились все менее успешными и оставляли на боках несколько лишних килограммов. Мне пришлось менять сам подход в корне, потому что эти диеты построены прежде всего на ограничении калорий.

Если ваш вес не слишком велик, то такая стратегия может сработать, но со временем организм начинает приспосабливаться к более низкому уровню потребления калорий, что может замедлить общий метаболизм. Когда вы вернетесь к обычному рациону, и вес может вернуться, и появится несколько килограммов плюсом к тому, что было до этого.

Кроме того, в диетических рекомендациях есть ограничения по группам продуктов: например, многие диеты запрещают определенные продукты, где есть углеводы или жиры. Однако организм нуждается в разнообразных питательных веществах и полезных жирах, содержащихся в пище. Если они полностью исключены из рациона, то это может привести к дефициту питательных веществ и негативно сказаться на здоровье. Для меня это было неприемлемо, так как это очень трудная задача, требующая контроля и напряжения: как только я себе что-то запрещаю, так меня сразу корежит

от желания нарушить этот запрет.

Помимо того, в диетах присутствуют слишком строгие ограничения и правила, которые приводят к чувству лишения, стрессу и срыву. Результатом может быть сформированная депрессия на фоне разочарования, вина и ощущение бессилия, а мне и на работе было достаточно серьезных психических нагрузок, чтобы усиливать их лишними строгостями в питании.

Недостаток диет еще и в том, что они часто фокусируются только на изменении питания, игнорируя другие важные аспекты, такие как психологическое благополучие и приятная физическая активность. Я отчетливо поняла, что снижение веса требует изменений в образе жизни в целом, а не только в рационе, и это осознание было важнее, чем сами правила питания.

Ни в одной диете не было того, что мне было надо, поэтому из каждой методики я стала брать полезные элементы и подстраивала их под свои задачи. Ведь вместо применения очередной диеты мне необходимо было сосредоточиться на постепенных, устойчивых изменениях в питании и образе жизни. Это подразумевает умеренное снижение калорий, увеличение употребления сытных продуктов и уменьшение углеводно-десертной составляющей, регулярное пи-

тание, физическую активность и заботу о себе. Этот подход рассчитан на долгосрочность и более эффективен для достижения и поддержания здорового веса, ведь 120 лишних килограммов при росте 160 сантиметров в моем случае – это почти критический излишек веса!

По определению Всемирной организации здравоохранения, ожирение – это хроническое рецидивирующее прогрессирующее заболевание. Поэтому нужно, чтобы путь к стройности был не только эффективным, но еще и комфортным. Расскажу о моих поисках системы питания, проведу их небольшой обзор, чтобы вам было понятно, как я подбирала способы снижения веса для себя.

Система по методу доктора Борменталя, где необходимо сначала под наблюдением специалистов работать с психикой и тем, что в голове. Вместе с обучением рациональному питанию нужно учиться разделять голод и аппетит, осваивать способы эмоциональной саморегуляции, работать с мотивацией и осознанностью, а при необходимости – с депрессивными настроениями, тревогой и актуальными жизненными ситуациями. Другими словами, психотерапия и стала тем «цементным раствором», который позволил мне сбросить сорок килограммов за год и сохранить этот результат.

На мой взгляд, эта методика не только нормализует вес, но и учит людей поддерживать его без насилия над собой и без ограничений в питании. Эту методику я взяла в свою практику как основную, потому что в ней многое совпадает с моими жизненными принципами. Кроме того, в ней нет изнуряющих запретов, зато есть много психологических практик, которым я доверяю и применяю их в других сферах жизни, а не только в коррекции пищевых привычек.

Диетические коробочные продукты. Это наборы, в которых есть сбалансированные по составу супы, каши, напитки в сухом виде. Подобных систем питания на рынке похудения много, и нет нужды их описывать. Я многократно пробовала такой способ, но он, наверное, будет хорош на короткой дистанции, когда надо скинуть 2–5 килограммов перед отпуском или к праздникам. В моем же случае идти было долго – поэтому мне коробочные продукты не подошли.

Однако, если я отправляюсь в путешествие на несколько дней с перелетами, поездами, пересадками, стыковками, то беру с собой супчики в кружке, готовые десертные коктейли и сублимированные кашки из таких наборов, чтобы не перебрать с калориями. Пока я добираюсь до мест с привычным рационом и налаженным бытом, немного экономии не вредит, так как обычно общепит отличается дороговизной и непредсказуемостью последствий.

Программа Сергея Обложко. Он делает акцент именно на изменении подхода к жизни с помощью психотерапии. Программа составлена врачом-психотерапевтом, который знает, что можно похудеть навсегда, питаясь вкусно. Я подписалась на этого автора и взяла себе на вооружение несколько полезных приемов снижения калорийности. Кроме того, у Сергея Обложко на сайте есть все тесты для определения разных типов нарушения пищевого поведения, калькуляторы расчета калорийности, а также готовые рассылки с меню и необходимыми материалами для снижения веса.

Я пользовалась калькулятором и тестами с этого сайта и взяла себе в копилку готовые рационы на разные «коридоры калорийности», так как они действительно построены по метаболическому правилу (белок + сложный углевод + овощи) и это очень удобно. Еще мне понравилось несколько рецептов блюд (в том числе десертов с низкой калорийностью) из-за их простоты приготовления. А готовить я люблю.

Система питания Дюкана. Известная методика, основанная на четко организованном подходе к процессу похудения. Предложенная система питания включает четыре этапа: два – чтобы сбросить вес (атака и чередование), два – чтобы не набрать его обратно (закрепление и стабилизация).

Рацион диеты Дюкана составляется в соответствии со списком разрешенных продуктов, при этом употреблять их можно в любом количестве, необходимом для насыщения. Автор предоставляет подробное описание каждого этапа и важные правила, соблюдение которых обеспечивает гарантированное снижение массы тела в указанные сроки. Все общие и поэтапные правила диеты должны соблюдаться неукоснительно. Неполное выполнение каких-либо рекомендаций может значительно снизить эффективность методики, привести к быстрому возвращению потерянного веса и даже нанести вред здоровью.

У меня к пятидесяти семи годам накопились проблемы со здоровьем, которые не позволяют полностью использовать этот метод, поэтому я применила лишь одно правило: стала практиковать «белковые» дни один раз в неделю. И это прекрасно работает без вреда для моего здоровья.

К недостаткам такого питания относятся:

переизбыток белка в рационе, который создает повышенную нагрузку на все органы, особенно почки, печень, сосуды, а также ведет к повышению холестерина в крови;

недостаточное количество клетчатки, что приводит к запорам, нарушениям микрофлоры кишечника и другим про-

блемам желудочно-кишечного тракта.

Еще одним минусом для меня стало то, что в системе есть жесткие рамки и слишком много нюансов, без знания которых не обойтись, а значит, программу надо пристально изучать. Риском для меня является так же и то, что быстрым сбросом лишних килограммов можно легко увлечься и не заметить, как навредишь себе.

На мой взгляд, возрастным барышням, желающим похудеть, особенно если вес большой, надо консультироваться со своими узкими специалистами и только по результатам анализов отслеживать изменения состояния здоровья в процессе.

Кетодиета. Это диета с низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров. Она основывается на смене основного источника энергии для жизнедеятельности: с углеводов на жиры. При отсутствии углеводов организм начинает расщеплять жиры и образовывать кетоны, которые затем используются в качестве источника энергии.

Кетодиета может быть эффективной при снижении веса, но ее следует применять с осторожностью и под наблюдением специалиста, особенно возрастным дамам. Мне она не подходит из-за проблем с почками, ведь они не любят из-

лишка белка в рационе. Но один день в месяц я ем только белковые продукты и еще я так делаю после праздничных трапез или после переедания в гостях.

Вегетарианская диета. Это диета, исключающая мясо и рыбу из рациона. Вегетарианская диета может быть полезной при снижении веса, так как она богата овощами, фруктами и зерновыми, а также имеет низкое содержание насыщенных жиров. Однако, придерживаясь такой диеты, необходимо убедиться в получении достаточного количества белка и витаминов, особенно витамина B12, который обычно содержится в мясе.

Вегетарианство сейчас в моде, но я не могу использовать такой подход, так как у меня желчнокаменная болезнь, а вегетарианство, веганство или голодание могут спровоцировать движение камней. Но один день в месяц я вообще ничего не ем, вреда это не принесет, а вот профилактику старения обеспечит, так как через 20-24 часа голода происходит запрограммированный апоптоз (устранение) клеточных токсинов, а это омолаживает весь организм.

Интервальное питание или периодическое краткосрочное голодание предполагает чередование периодов приема пищи и периодов поста. Например, есть формы интервального питания 8:16, 6:18 или 4:20, когда прием пищи

ограничивается 8, 6 или 4 часами в сутки, а в остальное время, то есть 16, 18 или 20 часов, – голод. Кроме того, интервальное питание может приводить к другим положительным эффектам на организм, таким как повышение энергии, улучшение концентрации внимания и укрепление иммунной системы.

Интервальное питание позволяет мне ограничить потребление калорий в течение суток и значительно ускорить обмен веществ, что способствует активному снижению веса. После длинных праздников, когда невозможно отказаться от вкусных трапез с друзьями, я применяю на 2-3 дня интервальное питание в разных вариантах, и вес стабилизируется.

Разгрузочные дни или дни условного голодания основаны на приеме низкого количества калорий в течение дня (обычно около 500-600 ккал в сутки). Цель таких дней – перезагрузка организма. Это также может способствовать снижению веса и стимулирует обмен веществ. Разгрузочные дни можно практиковать раз в неделю или раз в несколько дней в зависимости от выбранной вами программы. Я делаю разгрузочные дни в командировках, в путешествиях и в перелетах. Ведь питание в дороге – это неудобно, дорого и весьма непредсказуемо.

Все остальные методы я бегло просматривала, но выбрать

что-то новое для себя не смогла, поэтому и упоминать их не буду. А вы сможете дальше рыть в заданном направлении, как говорится, хоть до обеда, хоть вдоль забора!

Искусство правильного питания – это не только подсчет пищевой ценности продуктов, оказавшихся на вашей тарелке. На состав вашего рациона влияют и гастрономические традиции, и предпочтения, и личный календарь, и многое другое. Питание может стать доверительным, интимным, связующим звеном между вами и вашим телом. Однако, задавая жесткие рамки диетических правил, вы, скорее всего, упускаете возможность насладиться кулинарными изысками без чувства вины. И эти запреты приведут к срыву.

Проявите гибкость при выборе продуктов. Руководствуйтесь собственными предпочтениями, пониманием того, что для вас важно, и сигналами организма. Замените запрещенную еду компромиссными решениями, которые сделают ваше питание легким и полезным. Ваш рацион должен наделять вас энергией и дарить физическое и эмоциональное благополучие. Начните с изучения ваших предпочтений в еде. Одно дело – отказываться от каких-то блюд, потому что они вам не нравятся, и совсем другое – отказываться от блюд потому, что вы хотите изменить количество или способ их употребления, чувствуете разницу?

Мой подход, состоящий из трех частей, оставляет пространство для маневра и предполагает варианты, это ведь мои правила. А вы составите свои по аналогии.

1. Избегайте чувство голода, учитесь отличать голод и аппетит.
2. Соблюдайте баланс содержимого своей тарелки: сытный белок + овощи + сложные углеводы.
3. Наслаждайтесь не только вкусом еды, но и тем, как и с кем вы едите.

Создаем свой план снижения веса

Мне предстояло самой найти такие способы снижения веса, которые не будут усугублять мое состояние здоровья. Поэтому при составлении плана я прежде всего учитывала свои особенности: повышенную инсулинорезистентность, высокое артериальное давление, проблемы с почками и камни в желчном пузыре. Чтобы не навредить себе, мне важно было найти способы получать радость не только от еды и повысить физическую активность без насилия над собой и изнуряющих тренировок.

Первое, что я сделала, – обратилась к своему лечащему врачу-эндокринологу, чтоб она написала мне все основные подходы по питанию и регулированию гормонального баланса, чтобы снизить проявление климакса и остановить набор

веса. После консультации я прошла курс гормональной терапии и восполнила уровень витаминов в организме, так как анализы выявили их недостаток. Вы можете составить свой чек-лист: в приложении есть образец чек-листа для оценки проблемных моментов в здоровье, по которому вы можете сделать обследование (приложение 1).

Вторым пунктом моего плана была коррекция всех негативных установок, которые привели меня к такой катастрофической ситуации. Сначала я прошла тестирование, чтобы выявить причины нарушения пищевого поведения. Я делала это под руководством профессионального психолога, а вы можете пройти тестирование самостоятельно (приложение 2).

После тестирования я вместе с коллегами-психологами проработала весь негативный опыт двух ковидных лет и отпустила драматичные событий своего детства. Это было непросто и недешево, но именно это оказалось очень важным, потому что если не убрать причину из головы, то лишний вес будет всегда, так как килограммы на боках – это не только следствие обжорства, но и результат непрожитых чувств и негативных психологических установок!

Третьим пунктом в моем плане стал поиск радости, потому что еда занимала слишком много места в моей жизни,

ведь все вертелось по принципу: «Уф-ф, прибежала, поела, и сразу – кайф!» Этот простой способ получения радости стал настолько привычным, что вскоре мой вес начал катастрофически мешать мне во всем. Например, мне стало трудно успевать делать дела дома и на работе, а я люблю свою работу именно за радость и отношусь к ней с большой ответственностью. Да и климакс был в самом разгаре: то меня мучили перепады настроения, то я пыхтела от жара, дискомфорта или от ощущения тяжести во всем в теле. Но больше всего я страдала от неповоротливости и медлительности.

Сексуальная активность тоже снизилась и совсем поблекла, мне все чаще и чаще хотелось прилечь и отдохнуть. Муж не стал любить меня меньше, но он с большим сожалением помогал мне завязывать шнурки и все чаще отсутствовал в моей жизни. Стильную одежду 64 размера было сложно найти, так как кроме унылых «чехлов на танки» в наших магазинах ничего нет. Радости это тоже не добавляло. Поэтому я составила список всего, что мне приносит радость, кроме еды. Эта практика позволила найти дело, которое стало для меня смыслом. После этой находки еда и заняла свое почетное четвертое место. А вы сможете найти свои радости с помощью упражнения из раздела «Практикум».

Четвертым пунктом я решила устранить все причины набора веса из головы и проработать их с помощью психотера-

пии. Поскольку я сама психолог, то начала с саморегуляции. Я стала заниматься психологическими практиками не время от времени, как раньше, а ежедневно. Кроме того, я прошла три курса личной психотерапии у своих коллег, которые занимаются коррекцией пищевых нарушений. Психотерапия оказалась настолько эффективной, что мой вес снижался по два килограмма в неделю!

Пятый пункт плана: мне предстояло найти такие способы легкой и приятной физической активности, которые не вызовут желания на второй день послать все к такой-то матери и забросить затею с похудением. Фитнес категорически мне не подходил, так как у меня не было желания заниматься в зале с молодыми и гибкими барышнями: это вызывало большое сопротивление. Меня смущал не вес, а ограничения в подвижности спины и сильная боль в тазобедренном суставе. Поэтому я прошла обследование у врача-ортопеда, он и предложил мне реабилитационные упражнения, которые я стала делать дома прямо лежа в постели утром и вечером. После такого комплекса мои боли стали уменьшаться, и я добавила одну прогулку в неделю со скандинавскими палками по аллее возле дома.

А еще три дня в неделю после работы я стала крутить по 15 минут педали велосипеда под приятную музыку. На большее меня просто не хватало! Действовала по принципу

«Лучше сделать мало, чем вообще ничего!», и это сработало. Теперь я кручу педали по два часа и ежедневно занимаюсь с гантелями. Хотя пришла к такой нагрузке только через девять месяцев, когда скинула более 20 килограммов. Здесь главное – вводить нагрузки по мере появления сил и желания больше двигаться!

Шестым шагом в моем плане стал поиск поддерживающего сообщества, так как настал момент, когда вес перестал активно снижаться и наступил период плато. Выдержать такое в одиночку не всем под силу, поэтому я стала общаться с теми людьми, которые уже прошли через это, смогли пережить остановку веса и не сорваться.

Я стала мониторить разные сообщества в социальных сетях, задавала вопросы по теме снижения веса, стала смотреть видео и другой контент, вдохновляющий меня на продолжение этой затеи. Эти истории побудили меня поделиться своим опытом с вами в этой книге. Из общения с соратниками я узнала, как предотвращать срывы, и научилась составлять сытное и полезное меню, которое можно приготовить из разнообразных продуктов быстро и вкусно.

Седьмым шагом стало пробуждение моего интереса к жизни. Я нашла любимое дело – стала писать книги по психологии. Они помогают людям больше радоваться и улуч-

шить качество жизни. Кроме того, я обратилась к врачу-косметологу и прошла несколько курсов процедур для поддержания тургора кожи, ведь я рассталась с 40 килограммами веса! Достижения современной косметологии и психологические практики помогли мне в поддержании красоты кожи и тела.

На реализацию моего плана ушел ровно год. Возможно, вам покажется это слишком сложным и долгим, но для меня время пролетело незаметно. Мне не потребовалась сила воли для его реализации, потому что все пункты я составляла по принципу «Лучше сделать меньше и с радостью, чем вообще не сделать». Напряжения мне и так хватает в жизни, как и вам, я думаю. Зачем же его еще усиливать?

Я написала этот план сейчас только потому, что уверена: каждый человек с лишним весом может создать собственный метод похудения, если найдет способы интересно и радостно проживать свою жизнь. Мой план должен стать лишь отправной точкой, так как он не учитывает ваших особенностей здоровья и основных жизненных привычек. Но используя мой опыт и практики из книги, вы сможете сделать свой план, чтобы вернуть себе радость, восстановить образ красоты и снова полюбить себя, как в самые счастливые моменты жизни.

Вам будет необходимо уделить этому столько времени, сколько потребуется для восстановления веры в себя. Также необходимо уделить максимум внимания своим желаниям и приложить какое-то количество сил. А в этом вам поможет регулярная практика самотерапии.

Я хочу, чтобы вы перестали бороться с самими собой и ненавидеть свое тело, этого будет достаточно для того, чтобы вернуться к былой стройности. Работа с лишним весом – это про любовь к себе и радость, а не про фитнес, ограничения в еде или запреты.

Исследуем причины набора веса с помощью психологических методов

Почему мы толстеем? Такой вопрос задает буквально каждый, кто хоть раз сбрасывал вес. Самые честные и простые объяснения: неточный подсчет съеденного, употребление большого количества калорий и стрессы, а не наследственность или гормональный дисбаланс.

Первое: люди ужасно плохо учитывают съеденное. Это не мое личное мнение, а научные факты. В основном люди даже не представляют, сколько калорий содержится в продукте, ведь мы не всегда учитываем плотность калорий. Если вы питаетесь жирной пищей, даже не выходя за рамки «ко-

ридора калорийности», и суточный рацион не превышаете – вес перестает снижаться уже на третий день, я проверяла. Если вы разумный потребитель, то читаете этикетку и думаете: «Нет, это слишком много». У современной еды слишком высокая «плотность калорий» – содержание энергии на вес или объем порции. Поэтому старайтесь придерживаться рациона с меньшей калорийностью блюд. Например, если вы сегодня ели жирную грудинку, то завтра вам надо отказаться от употребления подобного вида мяса и приготовить что-то из низкокалорийной индейки или куриной грудки.

Второе: мы забываем о гиперпривлекательности еды и о том, что привыкли питаться слишком вкусно, и чаще всего выбираем аппетитные продукты, что разжигает наш аппетит. Мы едим даже тогда, когда уже сыты, потому что еда всегда доступна, она нас соблазняет! Мы можем ошибочно считать некий продукт полезным, набирая лишние калории безо всякой необходимости. Поймите, «полезный» не означает «бескалорийный». Лучше выбирать полезную пищу, но все равно нужно помнить о калориях. Если вы вкусно готовите, старайтесь немного недосаливать или используйте меньше соусов и чеснока – это уменьшает соблазн съесть больше.

Третья причина: неосознанное питание. Часто ли вы перекусываете на работе? Фрукты или горсть орехов, а то и полезный зерновой батончик? Все эти штучки кажутся нам без-

обидными, но в совокупности они добавляют кучу калорий. Мы забываем, что съели, если не запишем это сразу. Мы увеличиваем порции, если перестаем взвешивать еду, это происходит на подсознательном уровне.

А сколько еще скрытых калорий в готовых завтраках, фабричных котлетах или в привлекательных блюдах из ресторанов и общепита? Порой мы даже не подозреваем, сколько калорий добавляют в блюдо различные красочные соусы и топинги. Шеф-повар ресторана ведь не думает о вашей талии, он добивается идеального вкуса.

Следующая причина набора веса в том, что мы переедаем из-за увеличенных порций. Мы забываем, что для людей разного роста и веса порции должны быть разными. Мы становимся толстыми из-за лояльности к близким, если окружающие люди хотят нас накормить, из-за боязни разрушить отношения, нам часто приходится есть, чтобы не обидеть кого-то или просто за компанию!

Но самая главная причина – стресс и эмоциональное переедание. Некоторые люди обращаются к пище как к способу справиться со стрессом или негативными эмоциями. Частое переживание своих проблем и заедание могут привести к набору веса в большей степени, чем все остальное.

Еще одна причина – плохая наследственность и гормональные изменения. Некоторые гормональные нарушения, такие как повышенный уровень инсулина или дисбаланс в гормонах щитовидной железы, могут способствовать набору веса потому, что высокая резистентность к сахару вызывает повышенное желание поесть. Некоторые люди могут иметь предрасположенность к набору веса на основе своих генетических характеристик (примерно 2–10 %).

И, наконец, малоподвижный образ жизни. Отсутствие физической активности уменьшает количество калорий, которые мы сжигаем. Это тоже может привести к набору лишнего веса, поскольку организм не тратит энергию, полученную из пищи, а откладывает жиры про запас.

Надеюсь, после прочтения этого материала вам стало понятнее, как коварный жир и тревожный мозг заставляют нас съедать больше. Вот почему так важно знать количество употребляемых калорий и уметь их контролировать – хотя бы в период снижения веса. Даже если у вас не получится точно высчитать поступление и расход калорий, вы должны понимать, откуда приходит лишнее и как этому противостоять. Чем больше причин из этого списка вы сумеете устранить, тем успешнее будет ваш результат. Ведь, если честно, есть всего три причины, приводящие к набору веса:

Переедание. Мы употребляем больше калорий, чем тратим, едим пищу, содержащую много жиров и сахаров. Суда же относится неточный учет съеденного: многие из нас не представляют, сколько калорий содержится в продуктах, не учитывают скрытые калории в соусах, маринадах и блюдах из общепита. Увеличенные порции тоже влияют на суточный калораж, даже если вы едите только здоровую пищу. С перееданием помогает справиться регулярное ведение дневника питания (с учетом калорийности рациона) и взвешивание порций.

Стресс и эмоциональное заедание. Некоторые люди обращаются к пище, чтобы справиться со стрессом или негативными эмоциями. Привычка «подъедать на бегу» (перекусы или употребление безобидных продуктов на ходу или от скуки) – тоже приводит к набору веса. Здесь поможет ведение дневника эмоций, практика саморегуляции или работа с психологом или психотерапевтом (в группах или индивидуально).

Малоподвижный образ жизни или наследственность. Отсутствие достаточной физической активности уменьшает количество калорий, которые мы могли бы потратить за день, но это почти не влияет на набор веса, когда мы не передаем. Примерно так же обстоит дело и с неблагополучной наследственностью. Гормональные нарушения и ред-

кие генетические отклонения могут способствовать набору веса лишь в 2–10 % случаев, и это часто поддается коррекции медикаментами. Вместе с лечащими врачами вам предстоит подобрать такие способы снижения веса, чтобы они были безопасны для вас. Кроме этого, вам надо включать приятные физические нагрузки постепенно: делайте упражнения с удовольствием и тогда вы не забросите их. Именно поэтому я начала худеть не с фитнеса и диеты, а с налаживания психологического состояния и устранения проблем со здоровьем. И вам рекомендую именно такой порядок.

Исследуем причины набора веса с помощью медицинских методов

Перед снижением веса вам надо сделать несколько измерений и отслеживать их изменения:

Купите электронные весы и взвешивайтесь каждый день (утром натощак), чтобы знать свой текущий вес.

Замерьте обхват талии, для этого можно использовать сантиметровую ленту. Это поможет оценить накопленный жир в области живота, что может быть связано с развитием различных заболеваний. Также надо измерить окружность бедер. Данные измерения следует делать один раз в месяц.

Запишите все показания в тетрадь. Это поможет вам оценить изменения во время процесса снижения веса. С этого дня вы начнете вести пищевой дневник: записывайте все, что вы едите и пьете. Это поможет вам отслеживать общую калорийность пищи и понять, в каких областях нужно внести изменения.

Важно отметить, что самостоятельные замеры могут быть полезными в начале процесса снижения веса, но для более точной оценки своего здоровья всегда рекомендуется обратиться к профессионалу: терапевту или профильному специалисту (например, к диетологу-эндокринологу), чтобы он назначил анализы. Это может быть:

общий анализ крови (для проверки уровня гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов и других показателей);

биохимический анализ крови (для определения уровня глюкозы, холестерина, триглицеридов, гормонов щитовидной железы и других веществ);

общий анализ мочи (для определения уровня белка, сахара, кетоновых тел и других веществ);

проверка функций щитовидной железы (тесты на тиреоидные гормоны и антитела);

тест на уровень инсулина (для определения наличия инсулинорезистентности или диабета);

комплексное обследование на липидный профиль.

Липидный профиль – это описание уровней жировых компонентов в организме. Изменения в нем, такие как уменьшение уровня ЛПНП и триглицеридов, а также повышение уровня ЛПВП, могут быть связаны со снижением веса и улучшением общего состояния здоровья сердца и сосудов. Однако только изменение липидного профиля не гарантирует достижения цели в снижении веса, требуется комплексный подход, включающий правильное питание и физическую активность. Липидный профиль состоит из следующих компонентов:

Общий холестерин: это общее количество холестерина в крови, которое включает как «хороший» холестерин (ЛПВП), так и «плохой» холестерин (ЛПНП).

ЛПВП (липопротеины высокой плотности): это «хороший» холестерин, который помогает удалить излишний холестерин из организма и защищает сердце и сосуды от заболеваний.

ЛПНП (липопротеины низкой плотности): это «плохой» холестерин, который может собираться на стенках артерий, образуя бляшки, вызывающие сужение сосудов и препятствующие нормальному кровотоку.

Триглицериды: это химические соединения, которые хранят энергию в организме. Повышенный уровень триглицеридов может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Дополнительно (при необходимости) можно сдать следующие анализы:

на гормональный баланс (для проверки уровня гормонов половой системы, щитовидной железы и других желез внутренней секреции);

на иммунологический статус (для проверки наличия аутоиммунных заболеваний, таких как системная красная волчанка или ревматоидный артрит);

исследования на наследственные факторы (если есть вероятность генетической предрасположенности к набору веса или к заболеваниям, связанным с весом);

исследование уровня витаминов и минералов (для выявления возможных дефицитов, которые могут влиять на метаболические процессы в организме).

Важно отметить, что конкретные анализы могут варьироваться в зависимости от индивидуальных обстоятельств и симптомов, поэтому рекомендуется проконсультироваться с врачом для составления оптимального плана обследования. Консультация эндокринолога и диетолога нужна для получения профессионального совета по ведению здорового образа жизни и правильного питания.

Если у вас есть хронические заболевания и установленные диагнозы, предупредите своих профильных врачей о том, что собираетесь снизить вес и попросите их дать рекоменда-

ции относительно безопасности этого процесса. Они помогут с назначением анализов и препаратов. Также вам могут быть полезны следующие врачи:

эндокринолог,
ЛФК-терапевт или реабилитолог,
психоневролог, психотерапевт или психолог,
кардиолог,
диетолог или специалист по питанию.

Более подробные чек-листы, которые помогут исследовать проблемы со здоровьем и психологические причины, приводящие к набору веса, вы можете посмотреть в приложении 1 и приложении 2.

Практикум

Упражнение «План действий при снижения веса»

Чтобы составить свой план по снижению веса, вам нужно следовать следующему алгоритму:

Исследовать причины набора веса психологическими и медицинскими методами (чек-листы и тесты есть в приложении 1 и 2).

Устранить все актуальные проблемы со здоровьем и согласовать план снижения веса со своими профильными вра-

чами.

Сдать все необходимые анализы и пройти курс лечения, если необходимо.

Составить свой план похудения (по аналогии с моим планом, приведенным выше).

Написать свои правила питания, физической активности и режима дня, которые вы готовы выполнять ежедневно, потому что это вам приятно.

Составить список вознаграждений (эмоциональных подарков и физических удовольствий), которыми вы готовы себя поощрять за любое действие и поведение по снижению веса.

Делать психологические практики и заниматься любым приятным делом, хобби или творчеством регулярно, это снизит значимость еды, станет хорошей профилактикой срывов и увеличит выработку гормонов радости.

А теперь составьте свой план снижения веса.

Глава 2. Наводим порядок в голове: про ошибки, самосаботаж и правильную мотивацию при похудении

Любой набор веса связан с эмоциями и непорядком в вашей голове. Вы должны понять простую истину: вы не виноваты в пристрастии к еде, просто вы не могли поступать иначе, видимо, слишком много адреналина и мало радости было в вашей реальности! Как только вы перестанете бороться с

собой и прекратите себя обвинять, все встанет на свои места, в том числе и вес. Чем радостнее вы научитесь проживать свою жизнь, тем меньше будет поводов накопить жир. Ведь лишние килограммы образуются не от еды, а от недостатка радости: мало счастья – много жира. Разрешая себе жить по своим правилам, уважая свое тело и то, что вы делаете, вы не только найдете мир внутри себя, но и скинете вес, а это уже про заботу и любовь.

Разбираемся со стереотипами и ошибками при похудении.

Чем меньше ем, тем лучше!

Этот стереотип связан с базовым убеждением человека о том, что еда – это враг и основная проблема, поэтому чем меньше съешь, тем быстрее будет снижаться вес. На таком принципе построены все диеты. Поймите, что это путь к анорексии. Рано или поздно вам придется вернуться к обычному питанию, и, если не научитесь питаться полноценно, вас ждет неминуемый срыв.

Что поможет избавиться от этого стереотипа? Сделайте такой план по питанию, который вам будет легко соблюдать, и следуйте ему, а не этому стереотипу. Потому что каждый раз, когда вы думаете «чем меньше я буду есть, тем лучше»,

вы становитесь похожи на надзирателя в фашистском концлагере, мозг такого не прощает и создаст все предпосылки исправить это. Оп, и вы в «зажоре», а там и до анорексии недалеко!

Я не ем после шести, я дегустирую!

Вечером, особенно перед сном, есть неправильно – так считают многие, кто снижает вес, вместо того чтобы считать калории и следовать своему плану питания. Придерживаясь такого убеждения, вы создаете условия для замедления обмена веществ, так как усиливаете сопротивление организма и снижаете восприимчивость к сигналам голода. Вас снова примет в объятья заждавшийся тихушник – срыв! И вы пойдете в «ночной дожор», а там и до булимии рукой подать.

Что поможет избавляться от этого стереотипа? Составьте заранее меню, в которое надо обязательно включить белок, сложные углеводы и овощи. И тогда вам не нужно будет каждый раз мучиться вопросом, что же съесть утром, днем или вечером. Вы всегда будете сыты, потому что употребляете белок и сложные углеводы, а овощи нужны для объема, вкуса и разнообразия.

Не жри, замри!

Главное при снижении веса – не переесть, это весьма распространенный тип запрещающего поведения, который приводит к тому, что мы перестаем анализировать пищевое поведение и начинаем винить и наказывать себя. Это только усугубляет причины переедания, потому что вы не понимаете, что в борьбе с собой, в принципе, нет победителя. Например, если вы переели на дне рождении свекрови, вы можете спросить себя: а почему это произошло? Может быть, вы пошли туда голодной? А может быть, вам просто не хотелось идти? Тогда и разбираться надо будет не с количеством еды, а с чувствами от посещения родственников.

Что поможет избавляться от этого стереотипа? Здоровые люди иногда переедают, но потом делают выводы, они не едят два дня подряд, не уходят в «пищевой запой», как после пьяной вечеринки. Главное – это научиться вовремя замечать и адекватно удовлетворять телесные и эмоциональные потребности. Второе, помните, что моменты переедания будут, и это нормально, просто потому что это жизнь. Случилась с вами такая история – скажите себе: «Бывает!», и на следующий день съешьте меньше калорий.

Закрыть, и все дела!

Это про то, что повешу замок на холодильник и не буду жрать. Не с аппетитом надо бороться, чтобы снизить вес, а

кормить себя сытно и регулярно. Но получается все наоборот: сутки не ела, держала волю, а как открыла холодильник, то схомячила то, чем раньше вообще не интересовалась (да хоть собачий корм к пиву!). Надо научиться улавливать сигналы голода и кормить себя регулярно, вкусно и разнообразно. Несмотря на работу, сложную ситуацию или другие обстоятельства жизни – надо есть всегда. И тогда не будет возможности оголодать, чтобы потом сожрать все, что не прибито к полу, за один присест и проклинать себя и свое толстое тело.

Что делать, чтобы начать избавляться от этого стереотипа? Перестаньте бороться с едой и учитесь отличать голод от аппетита! Каждый раз, когда вы ловите себя на мысли, что сейчас надо сдержаться, скажите: «Я смогу съесть это в любой момент, когда захочу». Еда есть и будет всегда, она не исчезнет. Вы не в пустыне, сегодня не съели – завтра съедите. Также полезно в этот момент спросить себя: а что я пытаюсь сейчас заесть? Усталость, раздражение или одиночество? А то и депрессия – не за горами!

Вес стоит и все пропало!

Крайне вредно думать, что, если килограммы не уходят, уходят медленно или не так, как мне бы хотелось, значит, все напрасно. Модные «похудальщики» из интернета считают,

что минус на весах – это единственный показатель результата. Если он есть, то вы рады, а если нет – вы печальны и сердиты. А показателем может быть внимательное отношение к своему эмоциональному состоянию: если вы в хорошем настроении – никакая цифра на весах не собьет вас с пути. Если в плохом настроении – это сигнал организма о неблагополучии, его не заедать надо, а исцеляться психологическими практиками.

Что делать, чтобы начать избавляться от этого стереотипа? Если вес встал, значит, ваш организм делает другую работу: подтягивает мышечно-связочный аппарат или уменьшает напряжение в каком-то органе. Не драматизируйте, сохраняйте спокойствие и режим питания. Вы должны влиять только на свое пищевое поведение, а не следить за весами. А вес – это мерило вашей ответственности. Сделайте все, что от вас зависит, чтобы вернуть себе радость жизни, и проверьте, не слишком ли строг ваш план питания?

Я не верю, что снова смогу снизить вес!

Прошлый опыт и тревожный ум убеждают вас в том, что даже если вы смогли не набирать вес какое-то время, то потом рано или поздно случится срыв и все вернется. Поэтому вы отчаялись и постоянно срываетесь на прежнее поведение. Скатились к старым привычкам – нет причин отчаиваться,

если вы успешно снижали вес в прошлом, значит, не все потеряно: двигайтесь по составленному маршруту и все получится. Успокойтесь и продолжайте то, что начали.

Что делать, чтобы начать избавляться от этого стереотипа? Снизьте уровень ожиданий, тогда и разочарование вам не грозит. Перестаньте атаковать себя злыми мыслями, самообвинения могут только усугубить ситуацию. Старайтесь поддерживать себя в моменты, когда вес завис, а не упрекайте. Не ждите, что вес будет снижаться так, как вы запланировали, учитесь подбадривать себя добрыми мыслями. Если трудно, ищите поддержку в тех местах, где вас поймут. Люди и специалисты подскажут, как надо двигаться дальше и помогут вам, если совсем невмоготу.

Если мы начинаем лечить только тело, этого будет недостаточно, потому что, не учитывая воздействие установок и глубинных убеждений на психику, мы не исцеляем проблему, а создаем высокую вероятность того, что симптомы болезни вернутся. Меняйте убеждения и установки, связанные с вашим весом, лучше заняться этим вопросом с психологом на личной терапии, но можно прорабатывать их и самим, используя упражнения из книги.

Ожирение считается психосоматозом, который требует лечения. **Психосоматика** (от греч. psyche – душа, soma –

тело) – это одно из научных направлений на стыке медицины и психологии, которое изучает влияние психологических (психогенных) факторов на развитие соматических заболеваний. Говоря простыми словами, в основе этой науки лежит утверждение, что непрожитые эмоциональные состояния превращаются в физический симптом (заболевания тела).

Если мы не работаем с проблемой на уровне эмоций и чувств, то создаем «обходной маневр», а не исцеление, так как именно непроработанные чувства будут проявляться в виде некомфортных состояний и диктовать нам поведение, которое может повредить нашему самочувствию, и это заставляет нас переедать.

Факторы, которые способствуют перееданию:

Неумение отличать голод от тревоги. Иногда люди путают эти два состояния, поэтому в стрессовых ситуациях им кажется, что они голодны, и они действуют соответствующим образом: увеличивают количество еды.

Невыраженная обида. Когда вас что-то не устраивает, обижает, но вы не говорите и терпите, скапливается внутреннее напряжение. Чтобы его снять, люди часто заедают свои обиды.

Внутренние конфликты. Депрессия, ненависть и неприязнь к себе, подавление своих потребностей, желание переделать себя под какие-то стандарты или получить признание, «комплекс отличницы» или «комплекс неудачницы» и др.

Детские травмы. Утрата близких, насилие, холодность и пренебрежение со стороны взрослых, отсутствие безусловной любви, чрезмерный контроль, требования, ожидания и др.

Отсутствие базовых навыков коммуникации, стрессоустойчивости, понимания эмоций, принятия решений. В том числе умение говорить нет, неумение очерчивать свои границы и отстаивать свое мнение и др.

Вытеснение проблем. Вы не хотите замечать и признавать их, считаете несущественными, бездействуете из-за опыта прошлых неудач, боитесь совершить ошибку вновь.

Пищевые привычки из детства. Например, вы никогда не оставляете еду на тарелке, потому что так всегда говорила любимая бабушка: «тарелки любят чистоту», «съешь за маму», «всю силу на тарелке оставляешь».

Немного про ошибки при похудении

Первая ошибка – боязнь ошибаться и неумение прощать себя. Я решила написать про это отдельно, потому что если вы не научитесь прощать себя за ошибки и неидеальность, то вес и напряжение день ото дня будут только увеличиваться. Тело и психика будут сопротивляться до тех пор, пока вы не перестанете атаковать себя упреками! Укоры за ошибки будут проявляться в виде «подхомячиваний» на автомате, «вечерних зажоров» или «ночных дожоров». Вы можете чаще говорить себе, что имеете право ошибаться и прощаете себя за то, что не смогли справиться с перееданием сегодня (или вчера), и сделаете все, чтобы простить себя за такое поведение. Простить, а не наказывать!

Разрешая себе ошибаться, вы устанавливаете правило уважать то, что вы делаете, а это уже про заботу о себе и любовь. Вы подаете мозгу сигнал о том, что признаете свои слабости, и этого будет достаточно, чтобы он не возбуждался без нужды. Вы обязательно должны признать, что на долгом пути снижения веса будут ошибки, и это нормально, потому что мы люди, а не роботы и не самураи из специального отряда! Надо быть готовыми к ошибкам и продолжать снижение веса, несмотря на стыд и обиду на себя. Если вы будете знать, что сделать, то ошибки будет легче исправить.

Вторая ошибка – жесткие запреты, они формируют так называемое «диетическое мышление». Чем больше вы себе запрещаете, тем труднее вашей психике. Мозг будет нагнетать тревогу даже там, где не надо. Чтобы узнать, обладаете ли вы «диетическим образом мышления», пройдите короткий тест. Отметьте те пункты, которые вам свойственны в данное время:

Я делю продукты питания на «полезные» и «вредные» в зависимости от их питательной ценности.

Я избегаю употребления некоторых продуктов или их групп.

Меня тревожат мысли о пище, а также о том, что стоит или не стоит есть.

Я испытываю разочарование, когда позволяю себе что-то «запретное».

Я не разрешаю себе употреблять фастфуд и сладости.

Если я начну есть хлеб или продукты с высоким содержанием крахмала, то набираю вес.

Если я съем больше, чем мои друзья или родственники, значит, я обжора.

Употребив «запретный» продукт или съев больше, чем планировала, я готова наказать себя.

Я чувствую необходимость компенсировать свою провинность увеличенной физической активностью или даю себе обещание сократить порцию в следующий раз.

Употребив жирную пищу, например чизкейк или мороженое, я прибавлю в весе.

Если через час после еды я ощущаю голод, значит, со мной что-то неправильно, ведь зачем мне эта дополнительная пища?

Чем больше пунктов вы отметили, тем сильнее страдаете от «диетического образа мышления», который может способствовать нарастанию веса и формированию депрессии. Пора освободиться от этого! Более подробный тест для определения особенностей вашего пищевого поведения вы можете найти в приложении 2.

Почему так важно перестать бежать за идеальным весом и идеальной внешностью

Мы так устроены, что стремимся не к тому, чтобы быть гармоничными внутри себя, а к тому, чтобы приблизиться к стандартам красоты, принятым в обществе. Часто случается так, что чем ближе человек подбирается к идеалу, выстроенному в его голове, тем больше требований и подробностей в этом идеале становится. И тем дальше он или она на самом деле находится от него психологически. Вот почему так редко встречаются люди, довольные своей внешностью.

Психологическое давление начинается с самого детства:

девочки играют в куклы Барби и гипертрофированные представления о красоте тела ложатся на незащищенный мозг. Повзрослевшим девушкам внедряют в подсознание лица с глянцевых обложек и как бы внушают: «Ты тоже так сможешь». Юные особы начинают тренироваться, потом ущемлять себя в пище, а настроение спустя какое-то время падает до нуля. Притом они не всегда представляют, какую цену за это придется заплатить в виде всем известной анорексии или даже смерти.

Масштаб бедствия огромен и не зависит от реального уровня красоты и индекса массы тела. Если девушка – модель, то она хочет другие брови, блефаропластику или стать еще худее. Но чаще всего жесткие стереотипы заставляют изматывать себя либо морально, либо издеваться над собой в спортзале с адовым пищевым режимом.

Однако следует помнить, что вы – это не только ваше тело, но и ваша неповторимость, уникальность, интересность, и приносить в жертву тело – не лучшее применение жизненных сил. Развивайте другие аспекты вашей жизни, чтобы реальность стала «вкусной» и многослойной. Если сами не справляетесь и чувствуете, что вас полностью захватило чувство несовершенства или идея похудеть становится слишком значимой, сходите в гости к психотерапевту.

Нет того, ради чего надо лишать себя самого главного – любви к себе. Если вы внутри не согласованы, в вашем мире нет радости и внутреннего покоя, даже снизив вес, вам будет казаться, что в зеркале отражается не стройная лань, а тощая корова. Если у вас неприятные мысли о себе, если внутри пустота, то никакая пластика, никакие самые замечательные процедуры не помогут стать красивой и стройной! Стройность, как и красота, живет в вашей голове!

Вместо погони за идеалом ищите новизну ощущений и разнообразие, развивайте поисковый инстинкт, учитесь новым способам реализации талантов, укрупняйте достоинства и самооценку и наращивайте общительность – все это позволит снять напряжение и снизить значимость проблем с весом. Вовремя остановиться – значит, дать себе шанс на полноценную жизнь.

Как итог, приведу несколько самых распространенных ошибок, которые вы делаете при похудении:

Зацикливаетесь на цифре на весах, вместо того чтобы научиться осознавать и менять свое пищевое поведение.

Слишком строго и беспощадно относитесь к себе и своим недостаткам из-за поиска идеальности, потому что вам стыдно признаться в своей беспомощности.

Не умеете правильно снимать напряжение и проживать

стрессы, поэтому заменили все другие радости едой.

Вы постарались забыть про радость и любовь к себе, потому что с вами плохо обращались когда-то.

Вы выбрали еду в друзья, потому что вас много раз обманывали и вы боитесь повторной боли.

Вам скучно, потому что вы пока не знаете радости творчества и не нашли занятие для души.

Вы скрываете, что внутри вас пустота и вам больно, поэтому вы много работаете и много едите.

Вы сомневаетесь в себе и едите много десертов и жирной пищи или слишком усердно тренируетесь, так как ищете простую радость, а это самый быстрый способ получить кайф.

Вы переедаете более двух дней подряд, когда боитесь чего-то и верите голосам хитрого жира в своей голове.

Вы не соблюдаете «правило тарелки» и делаете перекусы на ходу, когда слишком устаете.

Вы спите меньше шести часов, забываете пить достаточное количество жидкости или слишком быстро едите. Вы цените работу больше, чем свое здоровье.

Вы слишком жестоки к потребностям тела, исключили жиры из рациона и употребляете недостаточное количество белка. Ваше желание быть худой важнее, чем любовь к себе.

Вы едите на бегу и не читаете этикетки на продуктах, считая, что это неважно.

Вы не умеете сохранять результат, потому что лжете себе,

увеличивая порции или подъедая тайком.

Про влияние установок и долженствование

Внутри нас живут установки, заложенные с детства, и они влияют на наше поведение. Например, мама и бабушка, пережившие голод и войну, всегда говорили мне и брату: «Не оставляйте еду на тарелке, она не простит. Будете голодными. Вы должны все съедать до крошечки!» Мы давились и ели, а если не съедали, чувствовали себя врунами и предателями. Так сформировалась негативная связка: еда – предательство – наказание. Когда я переедаю, то считаю себя предательницей и наказываю!

Поэтому стоит пристальнее взглянуть на тему долженствования, она многое может прояснить в ваших отношениях с едой и телом. Вспомните, кто и сколько раз употреблял по отношению к вам слово «должен». Какие чувства это вызывает? Как минимум скрытое, а в каких-то случаях и явное чувство напряжения и нежелание делать, правда? Но стоит только заменить «должен» на «хочу», «могу», «надо», то реакция моментально меняется.

Чтобы избавиться от установки долженствования, необходимо сначала научиться слышать в своей и чужой речи слово «должен» и лишь потом осознанно заменять любое абсолют-

ное требование на пожелание. Далее попробуйте использовать в мышлении и речи, обращенной к себе или к кому-то, понятие «мне бы хотелось» вместо «должен». Так вы начнете думать о том, как достичь желаемого, и не будете испытывать стресс, если ваши желания не будут осуществляться.

Научившись легко заменять «должен» на другие слова – менее требовательные и строгие, мы получаем коктейль из более приятных ощущений и перестаем сопротивляться снижению веса. Однако можно заменять «должен» на «надо», здесь есть перчинка, которая оттеняет любое трудное действие и, не меняя смысла, побуждает сделать! Когда вы хотите поесть за компанию с любимой бабулей, и она говорит вам «ты должна», постарайтесь внутри себя спросить: «А мне это надо? Я могу сейчас есть? Я хочу сейчас есть?» Тогда и ответ будет без негативного подтекста, и бабушка не обидится, и вам не придется переедать. Ну а если не смогли устоять – ешьте с удовольствием, а завтра устройте разгрузочный день. Эмоциональную близость и любовь к близким ведь никто не отменял!

Привыкли есть тортики на работе? Попробуйте найти замену перекусам с коллегами, например, играйте в психологические игры во время перерывов. Чтобы меньше нервничать, называйте другими словами любые токсичные ситуации, скучные совещания и трудные проекты на работе – так

они не будут вызывать хронический стресс, а вы станете спокойнее и престанете заедать стрессы сладостями. Переназывайте все случаи абьюза и скрытых издевок – они не нанесут вам вреда и покажутся скорее смешными, чем печальными. А скучные обязанности на работе и дома станут вполне сносными.

Я, например, будучи еще студенткой психфака, переназвала ужасно нелюбимую глажку белья в «подвиг», и тогда она стала не такой трудной, потому что после подвига я на законных основаниях могла устроить себе любой «кайф» и вознаградить себя любимым капучино, причем без зазрения совести. Правда, потом эта привычка привела к набору веса. Поэтому не берите с меня пример, учитесь вознаграждать себя другими способами, а не едой, ищите непищевые радости, их очень много.

А еще я переименовала себя прямо перед началом процесса снижения веса. Я спросила: «Чего я хочу от этой довольно трудной и длинной истории про похудение?» И ответила так: «Хочу легкое приключение, с возможностью перемещения в другую реальность, где я – легкомысленная, умею творчески превращать проблемы в легко решаемые задачки и щелкаю их как орешки». И все получилось! Надеюсь, что так случится и у вас.

А как бы вы переназвали себя перед снижением веса?

Про самосаботаж, мотивацию и дисциплину в период снижения веса

Саботаж появляется там, где есть скука, страх или неизвестность. При любом желании измениться наш тревожный мозг начинает сопротивляться, потому что ему легче все контролировать, когда есть знакомая среда. Посылая сигнал в виде саботажа, мозг пытается быстрее приспособиться к новым и непривычным условиям. Это все влияет на качество жизни, а повышенная тревога превращает нас в загнанных лошадей, поскольку цели остаются недостигнутыми, и мы начинаем испытывать разочарование в своих способностях и переживаем глубокий стресс.

Самосаботаж имеет множество форм и может прятаться под разными масками. Для успешной борьбы с саботажем необходимо для начала научиться замечать его проявления. Просмотрите все маски, за которыми он скрывается, и если они вам присущи, начинайте работать с ними с помощью практик из следующей главы.

Голоса в голове. Это ваши убеждения и установки, доставшиеся вам от родителей или воспитателей, иначе этот способ саботажа называют «внутренним критиком». Вы слышите в голове бесконечную пластинку, которая повторяет:

«Ты не сможешь! Тебе лучше и не начинать! Кто ты вообще такая, чтобы думать об этом?» Этот саботажник образовался в результате психотравмирующего опыта в детстве.

Перфекционизм. Когда человек не может что-либо сделать идеально, он вообще не начинает, либо бросает начатое, не доведя дело до конца. За этой маской стоит страх быть отвергнутым или страх не соответствовать чьим-то ожиданиям.

Откладывание на потом. Прокрастинация, лень и самосаботаж – синонимы. Это либо признак эмоционального выгорания, либо неудовлетворенная потребность – организм просит восполнить физиологические и психические ресурсы. Эту потребность нельзя игнорировать!

Недомогание. Болезнь. Если вы загоняете тело в жесткие рамки, требуете: «надо», «должна», «обязана» и ничего не даете взамен, то болезнь возьмет власть в свои руки и заставит вас отдохнуть, а боль станет расплатой. Вторичной выгодой в болезни также может быть получение внимания и любви.

Гиперпланирование. Когда вы беретесь за множество дел одновременно, возникает большая вероятность не довести их до логического завершения. Многозадачность вводит

мозг в ступор, особенно если нет четкого плана. Он посылает сигнал тревоги в виде саботажа, но мы этого не осознаем. Кроме того, если к вечеру мы не успеваем переделать все намеченные дела – создается эффект незавершенности, а значит, тревога вам обеспечена.

Позитивное избегание проблем. Эта маска проявляется тогда, когда человек повторяет себе: «У меня все получится», «Я самый лучший, я все смогу». Без реальных действий такие самовнушения будут пустышкой. Важно не только стремиться к лучшему, но еще и делать посильные действия здесь и сейчас. Если за декларацией псевдопозитивных утверждений не будут стоять конкретные действия, анализ и регулярная корректировка поведения, то дело не сдвинется с места.

Неадекватная самоуверенность и неумение делегировать. Часто человек самоуверенно берется за непосильное дело в моменты эмоционального подъема. При этом он пока не обладает нужными навыками и компетенциями, а составляя планы, не учитывает всех аспектов и ставит неадекватные сроки реализации задуманного. А дальше вместо того, чтобы попросить помощи или взять консультацию у специалиста, он бросает все на полпути, сваливая все неудачи на обстоятельства.

Привычка стараться, то есть бездействовать. Когда мы повторяем попытки много раз, но действия не приводят к достижению цели, мы привыкаем к этому. Мы перестаем стремиться к результату и только имитируем старания. Другими словами, мы адаптируемся к постоянному ощущению бесполезности наших усилий и привыкаем быть беспомощными.

Жертвенное поведение и жалобы вместо действий. Такая форма самосаботажа свойственна многим: мы жертвуем жизнью ради счастья детей, забываем про свои таланты ради благополучия семьи или остаемся на нелюбимой работе ради хорошей зарплаты. Например, несмотря на то что муж бьет жену, она не разрывает с ним отношения, а только жалуется.

Отрицание своих достоинств и успехов. Отрицание – это тоже один из видов психологического сопротивления, когда человек не видит очевидный прогресс или успех, списывая все на случайности. Так вы саботируете потребность организма в признании и игнорируете свои ценности.

Почему в период изменений вам необходимо научиться справляться с самосаботажем? Да все потому, что именно он является сигналом о том, что вы на верном пути! Вам лишь надо преодолеть первичное сопротивление и поста-

раться уговорить себя продолжать то, что начали.

Научитесь отслеживать самосаботаж на ранних стадиях. Признайте, что нормально быть несовершенным, слабым, отличающимся от других людей. Разрешите себе быть таким. Выгрузите на бумагу ложные (негативные) установки и убеждения из той сферы, в которой хотите выйти на новый уровень. Именно они вызывают саботаж.

Спросите себя: в чем выгода не делать это сейчас? Попробуйте найти вторичные выгоды от саботажа и осознайте их.

Оцените степень проявленности симптомов саботажа в баллах от 0 до 10. Где 0 – не беспокоит, а 10 – очень беспокоит.

Найдите подходящие упражнения из раздела «Практикум» в конце этой главы и начните делать их.

Вознаградите себя немедленно после выполнения упражнения, это вдохновит вас на продолжение!

Как только саботаж обнаружен и становится предметом исследования, вы начинаете управлять своим состоянием: понимаете, что вот здесь просто необходим отдых, а здесь нужно поработать с психологом над страхами и глубинными установками, провоцирующими подобное поведение. Важно обратиться за помощью к специалисту, чтобы выявить истоки проблемы и понять, почему вы готовы тратить столько сил на внутренние конфликты вместо того, чтобы радовать-

ся, развиваться и заниматься своими любимыми делами.

Для начала придумайте себе смешное имя, сделайте практику переназывания, о которой я вам рассказала выше. Затем вдохновитесь чем-то приятным, тем, что обрадует вас прямо сейчас (кроме еды). Более подробную информацию по преодолению самосаботажа и множество практик по работе с ним вы найдете в моей книге «Самосаботаж и 50 способов его перехитрить» на платформе «Литрес».

Создаем образ внутренней стройности и красоты

Поймите, ваш вес зависит не только от количества съеденных калорий, но и в значительной степени от ваших мыслей и психологических особенностей. У каждого человека, даже у толстяка, есть внутренняя стройность. Ее нельзя измерить калориями или килограммами. Ее нельзя потрогать или увидеть. Это психологическое понятие, внутренний образ, своеобразное убеждение, которое существует как данность. И так же, как мы не сомневаемся в наличии души, вы должны верить в свою внутреннюю стройность. Она просто подавлена вашими сомнениями, негативными установками и неудачным опытом похудения.

Поэтому вами управляет образ толстяка, которого вы сами и создали. Вы идете тяжелыми шагами по улице, задыхаетесь, поднимаясь по лестнице, неохотно занимаетесь физическими упражнениями, употребляете вредную пищу, про-

водите большую часть времени перед телевизором. Но где-то внутри вас по-прежнему существует внутренняя стройность. Остается только вытащить ее наружу, а воссоздать ее проще всего с помощью «правильной» картинки. Даже если вы с детства были пышной, все равно было время, когда вы нравились себе больше всего, этот образ и надо взять за основу. Найдите его и разместите фотографию или изображение на заставку в телефоне или на календаре на холодильнике. Чем чаще мозг будет удерживать образ в поле зрения, тем сильнее он отложится внутри вас и поможет поддерживать уверенность в себе.

Насколько важно создавать и поддерживать внутренний и внешний образ стройности и красоты? Если вы желаете получить что-то завтра, начните сегодня действовать так, как будто у вас это уже есть. Воссоздавайте состояние счастливой стройности – именно это будет вам помогать. Ведите себя так, как будто вы уже являетесь стройным человеком: меньше ешьте, больше двигайтесь, учитесь отказываться от еды просто за компанию, будьте веселыми и не принимайте все так близко к сердцу, как делали всегда.

Вы сейчас спросите меня: «Как можно полюбить свое тело, когда на нем не килограммы, а целые тонны, которые не нужны?» А я вам скажу: именно те, кто не могут обрести любовь к себе, имеют лишний вес. Они бросаются с одной

крайности в другую: от мучительных диет и голодания до активного поглощения своих проблем, я сама была такой же. Чуть что не по мне – сразу к холодильнику: и в радости, и в беде он главный советчик – съела и полегчало! Ваша задача – запустить в себе другую установку: «Я стройная и смогу сделать себе хорошо без излишков в еде!», благодаря которой начнет работать механизм избавления от лишних килограммов.

Не пытайтесь сразу делать все идеально и правильно, не в этом «фишка», а в том, чтобы вы были согласны с тем, что понемногу перестроите свои пищевые привычки. Играйте в стройность. Чтобы включить установку «я стройная», необходимо принять ее правильно. Подумайте о том, как вы уверенно отвечаете на какой-то вопрос. Вы говорите: «Да!» Именно с такой же интонацией вы должны сказать своей стройности: «Да, я сейчас не могу переедать, потому что я стройная! Я могу сделать себе хорошо другими способами». Таким образом вы определите свое желание и примите на себя ответственность за его реализацию.

Встаньте перед зеркалом и повторите несколько раз: «Почему я принимаю свою стройность прямо сейчас? Чтобы мое тело вновь было упругое, гибкое и активное! Я принимаю свою легкую и грациозную походку, потому что я внутри стройная и хочу видеть внешнюю стройность. Поэтому я

прямо сейчас выбираю быть стройной!»

Чтобы изменения на пути к стройности были не слишком резкими для вас и ваших близких, можно представить это в виде игры. Это означает, что для других вы все еще будете толстушкой, но сами начнете представлять себя стройной. Какой вы будете через 3, 6, 9, 12 месяцев? Пусть этот образ формируется в вашей голове постепенно. Вы будете играть роль счастливого человека, у которого нет ни грамма лишнего веса, как будто вы актриса. Психика перенастроится с ощущения, что вы тяжеловесны и неуклюжи, и будет заново воспроизводить детали из забытой стройной жизни.

Зачем нужна такая игра? Чтобы вы вдохновились на снижение веса, ведь игра снимает напряжение! Посвящайте ей ежедневно по 15 минут в день и представляйте свою фигуру без лишнего веса в мельчайших подробностях. Подумайте, как вы ведете себя в этом образе, как общаетесь, чем занимаетесь, что вас интересует. Поверьте в свою стройность!

Каждый человек привлекает в свою жизнь то, на что направляет энергию. Сосредоточьте мысли на стройности и вложите в это все усилия. В наших фантазиях мы всемогущи! Поэтому задача состоит в том, чтобы представить себя стройными. Начните думать и вести себя так, будто вы уже избавились от лишнего веса. Уже сегодня сделайте что-то,

чего не позволяли себе раньше, например, поменяйте свой гардероб или посетите занятия по бальным танцам. Приложите хотя бы небольшие усилия, чтобы укрепить свою уверенность.

И наконец перестаньте говорить, что вы толстый или толстая. Игра в стройность – самый короткий путь стать стройным прямо сейчас, она станет ключом к вашему успеху в борьбе с избыточным весом. Как только вы измените представление о себе, стройность обязательно придет к вам. Если вы на самом деле хотите похудеть, измените представление о себе. В этом и заключается весь секрет избавления от лишнего веса. Вы даже не заметите, как килограммы начнут таять.

Практикум

Упражнение «Я разрешаю себе ошибаться!»

Сделайте свой список или отметьте в моем списке то, что вам понравилось, а также добавьте свои идеи.

Я разрешаю себе ошибаться в процессе снижения веса и прощаю себя за то, что мне не всегда удается справиться с едой на автомате, но я научусь и сделаю это.

Я отпускаю свой страх того, что не смогу устоять перед «едой за компанию».

Я больше не использую слова «стараться» и «наверно» в своей речи, потому что они не подразумевают действия, а настраивают меня на сомнения.

Упражнение «Пищевой дневник»

Вы думаете, это не для вас? Не делайте поспешных выводов. Запись мыслей и переживаний позволит успешнее справляться с проблемами. Письменное обязательство заботиться о своем теле дисциплинирует вас и позволит зафиксировать результат, а без контроля промахов, чувств и успехов вам трудно будет оценить все, что происходит.

Найдите в интернете удобную форму пищевого дневника и заполняйте ее ежедневно. Вы удивитесь, чего вы смогли достичь уже через несколько дней.

Отметьте кратко все, что вы съедаете за день, посчитайте калорийность каждого блюда – это поможет не переедать. Не забывайте о пищевой ценности жидкостей, десертов или перекусов, ведь мы иногда не замечаем, как хватаем на бегу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.