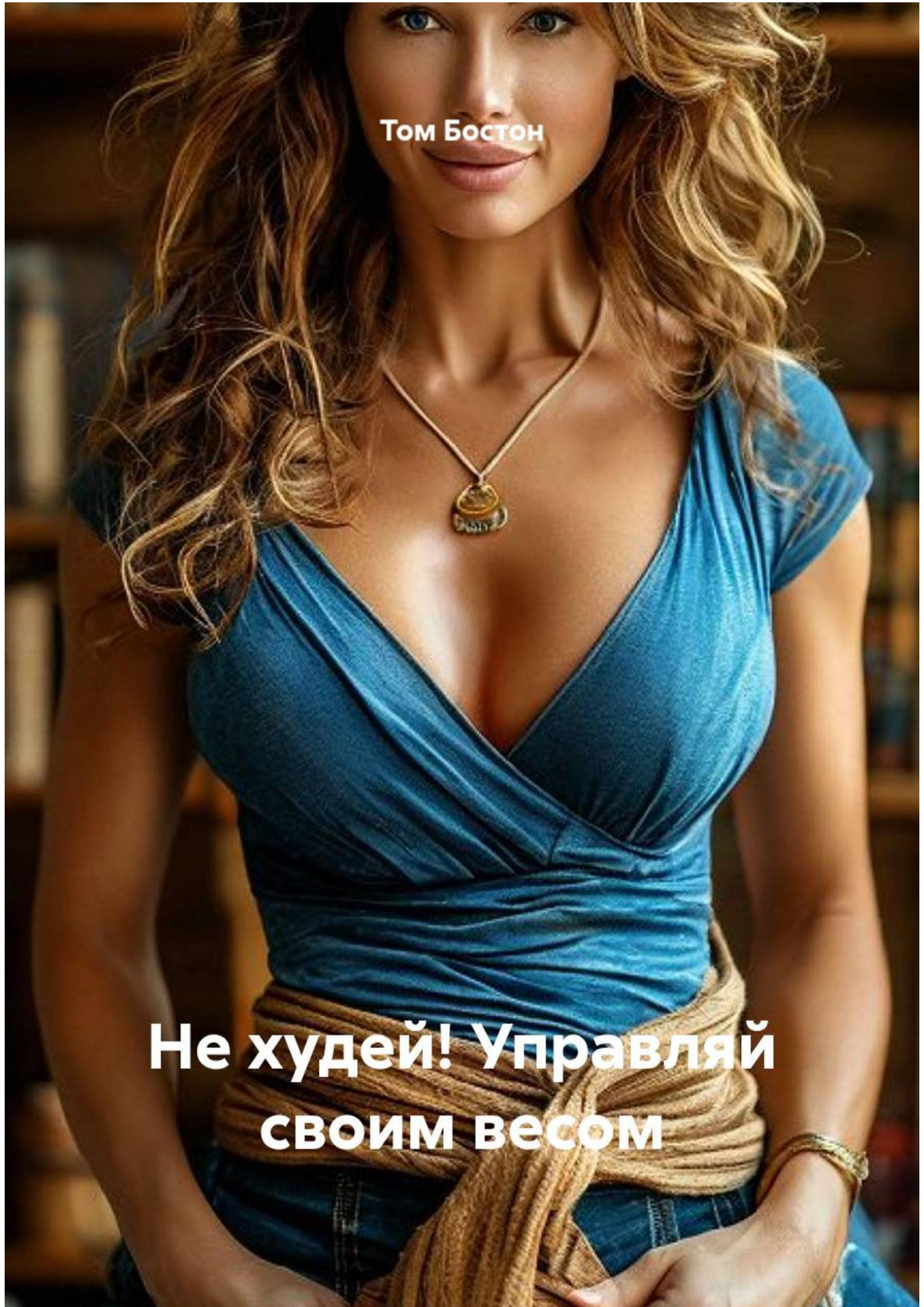




Том Бостон

**Не худей! Управляй
своим весом**

Том Бостон

Не худей! Управляй своим весом

«Автор»

2026

Бостон Т.

Не худей! Управляй своим весом / Т. Бостон — «Автор», 2026

Книга для тех, кто хочет научиться управлять своим личным весом. Кто хочет хорошо выглядеть и быть привлекательным. Это ваш путеводитель к вашей лучшей форме. Многие хотят получить волшебную палочку, чтобы раз и навсегда изменить себя, чтобы потом ничего не делать. Но это так не работает. Ваша форма это как бизнес, которым нужно постоянно управлять. Для управления нужны правила. Если вы их знаете и понимаете, вы всегда можете вернуть себя в нужную вам форму. В данной книге вы найдете такие правила. Это не просто инструкция. Это глубокое понимание природных механизмов.

© Бостон Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Правила управления личным весом	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Том Бостон

Не худей! Управляй своим весом

Правила управления личным весом

Я создам ту энергию, которую хочу. Я создам тот результат, который хочу.

Почему я решил создать данную систему

Честно говоря, я уже не помню, когда именно мне пришла в голову такая идея. Однажды я увлекся самообразованием и это стало привычкой. Мне нравится это делать. Мне всегда было интересно что-то изучать, вникать, погружаться в тему и находить причинно следственные связи. Постепенно у меня началась складываться определенная система. У меня не было цели писать книгу про то, как привести себя в лучшую форму. Но мне всегда хотелось поделиться своими знаниями. Я начал писать данное руководство, когда понял, что в моей голове сложилась система. Я верю, что для кого-то это может стать ориентиром на этом не простом пути. Только поймите меня правильно, это не волшебная палочка. Это скорее научный подход. Для тех, кто хочет понять глубокие мотивы, которые управляют нами. С одной стороны это просто, но чтобы понять эту простоту, вам нужно тотально погрузиться в эту тему, всем своим существом, чтобы вы поняли, что скрыто за всем этим. Мне удалось понять и осознать, непостижимым для меня образом, значит и у вас есть шанс. Тогда отправляйтесь в путь, я желаю вам удачи!

P.S. Не спешите и не стремитесь быстро прочесть эту книгу, вы можете что-то упустить. Лучше делать это постепенно, по несколько страниц в день, в нормальной обстановке, чтобы вы могли сосредоточить внимание на материале. Здесь важна не скорость. В любом случае нужно определённое время, чтобы усвоить материал, поймите это. Лучше стремитесь понять то, что читаете. Для этого рекомендую делать заметки в блокнот. Пишите то, что кажется вам важным. Переписывайте установки по несколько раз - это поможет укоренить их в памяти.

P.S. P.S. Я несколько раз перечитывал этот материал, и каждый раз удивлялся, и был в восторге от того, что я изложил здесь.

Вы не обязаны меняться

Звучит как-то странно в данном контексте, не правда ли. Да, но люди больше расположены к изменениям, когда чувствуют, что не обязаны меняться. Люди не вовлекаются в процесс, если у них нет возможности отказаться. У вас должны быть веские причины, чтобы пойти по этому пути. Потому что соблазн отказаться слишком велик, если вам это не интересно. Поэтому, хорошо подумайте, вы не обязаны меняться, вы не обязаны делать это ради кого-то, только ради себя. Только если вы чувствуете, что всё, это край, и готовы перевернуть свою жизнь. Если нет реальной необходимости, вряд ли вы далеко зайдёте. Что я имею ввиду? Это какие-то реальные обстоятельства, обязательства, которые вы не можете игнорировать, это вопрос вашей жизни. Например, у вас есть заветная мечта, стать артистом или спортсменом, и для этого вам нужно менять себя, свои привычки и убеждения, вам нужны другие навыки. В общем, это ваш выбор быть кем-то, кем вы хотите быть. В вашей жизни может наступить такой момент, когда вы вдруг осознаёте, что то, что с вами происходило, это был не ваш выбор, а желания ваших родителей, или влияние окружения, в котором вы находились. Что ж, начинайте мечтать, вспомните ваши детские мечты, подумайте, может они уже не актуальны. Это момент для творчества. Если у вас нет причин, создайте их, будьте художником, архитектором, дизайнером своей жизни. Потому что, если это не нужно вам, то кому тогда это нужно? Кто,

если не вы. Если не за что зацепиться, начните с воображения, мы недооцениваем этот мощный инструмент. Задавайте себе вопросы, ведите внутренний диалог, анализируйте, фокусируйте себя на теме. Одна малейшая и незначительная мысль может всё перевернуть. Можно начать с физиологии, то есть просто начать делать что-то, это повлияет на психологию. Как говорится, была не правильная попытка, значит будет и правильная, если вы продолжите действовать. Ищите свой подход. Изучайте имеющийся в мире материал и ищите в нём алмазы. Это идеи, которые меняют направление вашей жизни.

Уже не один десяток лет я занимаюсь самообразованием, читаю книги, изучаю разные программы, провожу эксперименты. Я заметил, что иногда, всего одно предложение из книги, которую ты изучал год и где 500 страниц, может стать тем самым нужным для тебя ключиком. Но если бы я не прочитал весь материал, то не нашёл бы этот ключик и не понял бы его. Ищите ключики, они есть. Они как драгоценности на дне океана, за ними нужно нырять и доставать их.

Я не буду говорить вам, что вы должны есть, а что не должны, сколько есть и т.д. Не думаю, что это правильно, указывать кому-то, что он должен делать. Вы сами должны это сделать, если вам это нужно – вот мой посыл. Я буду говорить о еде исходя из своего опыта. Я делюсь тем, что я осознаю. Мы все разные, у каждого свои предпочтения, в этом мой подход, что каждый может найти для себя что-то своё. В этом плюс, что вы можете играть с этими настройками, пробовать разное, экспериментировать. Только так можно понять, как это работает. Я буду ещё об этом говорить далее. Суть в том, что здесь нет никаких шаблонов, всё индивидуально и зависит от конкретной ситуации. Я сам пришёл к этому с помощью экспериментов. Я увидел причинно-следственную связь, этим и хочу поделиться с вами. Я объясняю, почему накапливается вес. Если вы сможете это понять, то вы научитесь управлять своим весом интуитивно. То есть, уметь балансировать свой вес. Потому что бывают разные ситуации. Иногда нам нужно чуть больше съесть, а иногда чуть меньше, это и есть балансировка. Умение чувствовать своё тело, понимать его, слышать, и взаимодействовать с ним. Также, как опытный водитель чувствует свой автомобиль и понимает, что ему нужно. Всё, что я здесь пишу, лишь только для того, чтобы вы поняли это. Сверхзадача этой книги, чтобы вы увидели этот процесс, как он работает, это первый шаг. Второй шаг, чтобы вы начали взаимодействовать с ним, влиять на процесс, перенастраивать его. Для этого есть специальные измерительные инструменты, с помощью которых можно менять настройки, алгоритмы процесса. Всё это я буду объяснять в других главах более подробно.

Мир не идеален

Иногда, в моменте, когда вы в приподнятом состоянии, может показаться, что мир идеален. Но оглянитесь назад, посмотрите на свою жизнь, я думаю вы и сами давно поняли, что жизнь состоит не только из хорошего. У любого человека в прошлом найдутся не очень приятные моменты. Задайте себе вопрос, могли ли вы заранее знать, что с вами произойдет? Очевидно, что нет. Если бы мы знали всё наперёд, мы бы не совершали ошибок. Мир был бы идеален. Подумайте об этом, и пересмотрите своё отношение к самому себе. Чтобы изменить себя, нужно понимать себя, свои глубокие мотивы. Почему вы поступаете так, а не иначе. Вы можете себя винить в чём-то и не осознавать, что это бессмысленно, это не решение. Освободите своё внимание от этого и направьте его на поиски реальных инструментов. Вам нужна мотивация. Чтобы она была, нужно сделать генеральную уборку внутри себя. Это необходимо, чтобы вы пошли ещё дальше и ещё глубже. Чтобы вы поняли подлинные механизмы. Тогда вы сможете управлять ими. Необходима именно внутренняя работа. Мир будет тестировать вас, испытывать. Поэтому вам нужно быть внутренне подготовленным.

Вы обязаны подпитывать свой разум в любых условиях. Без постоянной подпитки ничего не получится. Что-то плохое всегда есть вокруг нас, но нашей душе нужно что-то

хорошее. Подпитывайте свой разум, потому что иначе, всё само собой зарастёт сорняками. Боль возникнет сама по себе, если вы не займёте активную позицию.

Накопительный эффект

Постепенно мы подходим уже к самой теме похудения и лишнего веса. И продолжим развивать её далее, погружаясь всё глубже и глубже. Будьте внимательны. С понятием накопительный эффект, я впервые познакомился, когда изучал финансы и инвестирование. Суть его состоит в том, что когда вы что-то откладываете, сознательно или бессознательно, создаётся эффект накопления. Иногда, человек даже может не замечать этого. Суть в том, что не многие будут думать, к чему это может привести через несколько лет. Естественно, я начал соотносить это понятие с другими сферами жизни. Мне понравилась эта идея. Для меня стало очевидно, что это работает и в других областях. Например, накапливаться могут эмоции, чувства, знания, опыт и т.д. В основном, это бессознательные процессы, которые происходят на подсознательном уровне. Вы можете не видеть, не ощущать и не понимать этого. Вы наверно уже поняли, к чему я клоню. Накапливаться, естественно, может и наш вес. Это очень интересный момент. Когда я начал изучать этот процесс, я был удивлён. Почему столь очевидный факт, далеко не очевиден в нашей жизни. Понятно, что всё относительно, и не всем интересно вникать в такое. Не у всех есть желание следить за этим. Но дело в том, что оказывается, не так-то просто уметь чувствовать своё тело и понимать его сигналы. Это достаточно тонкий процесс. Этому вам и предстоит учиться. Прислушивайтесь к своему телу, к ощущениям и чувствам.

Задумайтесь над такими вопросами: следите ли вы за тем, сколько вы съедаете еды в день; что вы чувствуете после приёма пищи; вам по настоящему хочется есть или это уже автоматическая привычка.

Давайте рассмотрим, как происходит процесс накопительного эффекта в нашей повседневной жизни, связанный с приёмом пищи. Для начала надо понять, что этот процесс сугубо индивидуальный. То есть, мы рассматриваем не то, сколько вам нужно есть. Мы смотрим на механизм, как это происходит, чтобы вы осознали его и сами решили сколько вам необходимо пищи в день. Решение должно быть вашим, исходить из вашего внутреннего существа.

Я помню время, когда я жил в Нижнем-Новгороде. Каждый день я насыпал гречку или рис в мерный стаканчик для приготовления себе еды и следил, чтобы количество крупы всегда было одинаковым. Потом я переехал и не стал брать с собой мерную ёмкость. Когда я жил в другом доме, я насыпал крупу в кружку и смотрел примерно на глаз сколько я сыплю, чтобы запомнить для следующего раза. Когда я жил в Санкт-Петербурге, в съёмной квартире не было кружок и стаканов. Я насыпал крупу прямо в кастрюлю и пытался понять и запомнить необходимое мне количество. Организм привыкает к определённому количеству. Вам становится этого достаточно. Но если вы отклоняетесь от нормы, то вы сразу почувствуете это, что съедаете больше. Если вы игнорируете такие сигналы, создаётся новый алгоритм накопления. У меня бывали такие моменты, когда я переставал следить за количеством съеденного. В итоге, спустя несколько дней, обнаруживал, что набрал в весе. Так как я понимал, почему это произошло, я просто уменьшил количество, и спустя время вес пришёл в норму. Когда ты знаешь где выход, иногда можно и побаловать себя, но только в пределах разумного. Потому что, поверьте, удовольствия от этого никакого нет, просто привычка на автомате. Подлинное наслаждение в умеренном количестве и хорошем качестве еды. Когда вы съели и вам достаточно, при этом вы можете ощутить вкус, свежесть и аромат еды.

В наше время, некоторые люди едят не потому, что им реально хочется. Кто-то сказал, что вы должны есть утром, днём и вечером. Такая привычка, в основном, создаётся в детстве. Дело не в том, сколько раз вы едите в день, а в том, что вы чувствуете. Начните с этого. Например, когда я съедаю больше того, к чему я привык, то есть к моей норме, я чувствую что я переел. Я

понимаю, что мне хватило бы меньшей порции. По привычке доедаю всё, и чувствую тяжесть от этого.

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.