

12+ История обычной женщины



Как  
я скинула  
**45 кг**



Юлия Гинатуллина

**Юлия Гинатуллина**  
**История обычной женщины.**  
**Как я скинула 45 кг**

*<https://litres.ru/74156109>*

*ISBN 9785007027571*

**Аннотация**

Я сбросила много килограммов — и эта книга о том, как мне это удалось. Без чудес и быстрых решений: только реальный опыт, проверенные методы и честные ответы на главные вопросы о снижении веса. Моя история — доказательство того, что изменить себя и своё тело может каждый. Вдохновение, поддержка и практические подсказки ждут вас на страницах этой книги.

# Содержание

Знакомство	5
С чего все началось	8
Как себя заставить	10
Мотивация	11
Сегодня я не...	14
Цель	15
Вода	16
Спорт	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **История обычной женщины Как я скинула 45 кг**

**Юлия Гинатуллина**

© Юлия Гинатуллина, 2026

ISBN 978-5-0070-2757-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача. БАД не является лекарственным средством.

# Знакомство



Меня зовут Юлия Гинатуллина. Мне слегка за тридцать, есть двое маленьких детей, любимый муж, ипотека, дача, которая все время строится, ну и высшее образование. Такой стандартный набор среднестатистической женщины.

Лишний вес у меня был всегда, сколько себя помню. В начальной школе, средней школе, колледже. Конечно это не оставалось без внимания со стороны окружения. Даже родственники, считали необходимым сообщить мне об этом, что мне срочно пора худеть. А мне было на тот момент 16, жизнь только начинается. Лишний вес был не критичный, мне было вполне комфортно жить в своем весе. И к тому же я никогда не была обделена вниманием противоположного пола.

А вот после поступления в колледж, вес начал постепенно расти. В моей жизни началась череда стрессов, одно сменялось другим. Юношеские отношения с парнем, которые не давали мне расти и развиваться, а в дальнейшем разрыв этих отношений. Затяжная болезнь моего отца, а в последствии его уход из жизни. В скором времени после этого не стало моей бабушки, которая не выдержала горечь утраты от потери сына.

На тот момент я не осознавала, что заедаю накладывающийся стресс. Казалось, что живу обычную жизнь, испытывая соответствующий стресс, для подобных ситуаций. Но только сейчас, живя уже в современном мире, где популя-

ризируется осознанный подход к себе и своей жизни, когда становится доступным большой спектр информации по саморазвитию и самопознанию, я начала понимать от куда берется лишний вес. И что надо что-то с этим делать, меняя свое настоящее, прошлое оставляя в прошлом.

## С чего все началось

После описанных ранее событий прошло много лет. Я вышла замуж, за прекрасного человека. Наши отношения перешли на новый этап, и я забеременела нашим первенцем.

И вот во время беременности мой вес стремительно начал расти, как это зачастую бывает у многих девушек. Хотя, надо сказать, что и до беременности он был не маленьким — 75 килограмм. Незаметно, но планомерно вес стал максимальным для меня — 100 кг. Такого веса у меня, никогда не было. И это при том, что я занималась йогой для беременных, каждый день гуляла на свежем воздухе, старалась как-то держать себя, но ничего не выходило. Вес увеличивался сам по себе.

Уже после рождения малыша, я поняла, что нельзя допускать увеличения веса. Для меня эта цифра на весах была психологически очень тяжелой. Постепенно я начала заниматься собой. Соблюдала различные строгие диеты. Пыталась ходить в зал на силовые тренировки. Мне было максимально тяжело заниматься, потому что это не доставляло никакого удовольствия. Но результат все-таки был, мой вес снизился до 77 кг.

Спустя два года, после рождения первого ребенка, наступила вторая беременность. В этот раз я уже набрала чуть меньше килограмм, и в роддом поехала 88 кг.

И вот, прошел почти год, после рождения второго малыша. Я завершила грудное вскармливание. Была пора январских праздников, с шумными посиделками, традиционным новогодним столом, алкоголем. Но праздники закончились и пришло осознание, что я так больше жить не хочу. Что мне тяжело находиться в своем весе, что к лету хочется другой размер одежды, что малышей уже двое, что за ними нужно успевать везде. И конечно же для мужа хочется быть всегда желанной красавицей.

Так начался новый период в моей жизни.

# Как себя заставить

Я старалась четко понять, для чего мне это нужно, что мне это даст, зачем я буду это все делать и что получу в результате.

Неоднократно отвечала себе на эти вопросы, искала все новые ответы на одни и те же вопросы. В итоге это стало моей мотивацией, все то, что я поняла в результате этих монологов с самой собой.

Я убедила себя в том, что мне это реально нужно и что мне это под силу.

# Мотивация

Все мы люди разные, соответственно и мотивация у каждого своя. Нужная такая мощная идея в голове, цель, которая будет постоянно поддерживать это стремление к снижению веса, к своим изменениям.

Например, я люблю выбирать и покупать различную красивую одежду, хотя, наверное, многие девушки являются такими. Но вот как показывает практика, красивые женские вещи шьют только до 48 размера. А все что, большего размера оно уже «какое-то не такое».

Меня долгое время более-менее устраивало такое положение вещей, привыкла как-то выбирать вещи из того, что есть в магазинах. Но в какой-то момент, мне удалось посмотреть на себя со стороны. Не через зеркало или фотографии, на которых я конечно же всегда вставала правильной стороной, выпрямляла спину, втягивала живот и получалась в целом-то не плохо, как мне тогда казалось. А я увидела одну девушку, моего возраста, роста, с похожей фигурой, и на ней было какое-то странное платье, бабушкиного фасона. Но позже, чуть поразмыслив, я поняла, что вполне могла бы купить себе такое же платье. Оно было достаточно нарядным, с люрексом, и подходило под повод, на котором мы тогда встретились, какое-то детское мероприятие. И я опешила от этой мысли. Ведь та девушка выглядела на много старше сво-

их лет, из-за лишнего веса и этого выбора одежды. А это означало, что и я так же выгляжу со стороны. Это стало тем самым озарением, необходимым толчком, который случился в нужный момент.

И это переросло в мою мотивацию. Как и любой девушке, мне всегда хотелось покупать красивые, современные вещи, которые мне нравятся, а не те, которые на меня налезли. Ведь одежда — это как один из способов самовыражения, она добавляет уверенности в себе.

И это такой наглядный стимул оказался, который можно ощутить. Так, в моем гардеробе стали появляться красивые вещи, заведомо чуть меньшего размера, которые подчеркивали фигуру. Я делала это для того, чтобы было стремление их поскорее надеть. От всех старых вещей, которые постепенно становились мне велики, я сразу же избавлялась. Ведь если иметь в гардеробе вещи с запасом в размере или те вещи, которые максимально скрывают фигуру, значит мы в подсознании позволяем себе оставаться такими, какие мы есть сейчас и откладывать стройность на потом.

С достижением первых результатов мотивация стала меняться. Появился интерес, а на сколько я смогу еще скинуть? Как будет выглядеть мое тело? Это как вызов себе, я включилась в эту игру. Но уже в здоровом смысле снижения веса, не мучая себя бессознательными диетами.

Первые 10—15 килограмм были особо не заметны, только по размеру одежды было понятно, что результат все-таки

есть. А вот дальше уже начали замечать окружающие, стали говорить комплименты в мой адрес. И это стало следующей мотивацией на дальнейшее продолжение, того, что я делаю.

Уже не хотелось обратно возвращаться в старый вес. И пришло понимание, что все реально, я могу.

## Сегодня я не...

Я осознала и признала для себя, что зависима от еды. Что эта зависимость, не просто физиологическая потребность в еде — «есть, чтобы жить», а большее. Меня преследовали постоянные мысли о еде, даже когда только недавно поела. Если перед глазами возникала какая-то вкусная, на мой взгляд еда, например, где-то на улице или по телевизору, мне тут же хотелось ее съесть. Если видела какую-то сладость, то без раздумий разу же ее съедала.

Однажды, узнала, что у людей, которые борются с разными видами зависимостей, есть такой принцип «сегодня я не...».

Этот принцип заключается в том, чтобы принять для себя решение, что «сегодня я не...» не делаю то, от чего мне хотелось бы избавиться. Не пью, не курю, не употребляю запрещенные вещества и т. д. Следует начинать каждый свой день с этой фразы, и так до конца жизни.

Сопоставив тот факт, что у меня зависимость от еды и приобретенное новое знание, я решила попробовать. Выбрала для себя выбрала фразу «сегодня я худею». И каждый раз, когда возникали какие-то соблазны, например, в виде тортиков или «ночных дожоров», напоминала себе, что не сегодня. И так стали появляться результаты на весах.

# Цель

Важно определиться с целью, понять для чего это именно мне? То, что стройность сейчас в моде или что это способ насолить бывшему — это слабые аргументы, которые могут привести только к временным результатам, нужна глубокая, личная цель.

Я много раз пыталась снижать вес, но он предательски всегда возвращался. Ставила цели на сроки или на килограммы. Вроде того, что «до лета скину 10 кг». Но, цель не была достигнута, наступало разочарование, появлялось чувство вины.

Целью должно стать изменение своей жизни, своих пищевых привычек, увеличение физической активности, это способно принести не только временное снижение веса, но и фиксацию веса, улучшение самочувствия, здоровья.

# Вода

Вода важна, вода нужна. Существует много различных мнений относительно питьевого режима. Кто-то это поддерживает, кто-то отрицает. Кто-то включает в общий объем суточного потребления воды — чай и супы, кто-то наоборот, только чистую воду.

Я выбрала вариант — пить воду. И начала пить много воды, стали появляться отеки, постоянные походы в туалет, по утрам головная боль. Потом подумала, что здесь что-то не так. И решила, что надо высчитать свою норму воды 30мл/1кг веса. И оказалось, что я пила на много больше воды, чем мне требовалось. А когда начала пить свою норму, не считая чая и супов, то все нормализовалось.

Примерно в течении двух недель прошла перестройка организма, частые позывы в туалет сократились, прошли отеки и организм привык к этой норме.

Пить воду необходимо планомерно, в течении всего дня. А не только утром или вечером, пытаюсь таким образом компенсировать всю дневную норму.

Еще относительно воды. Бывает такое, что организм путает чувство голода и жажду. В это время мозг посылает одинаковые импульсы, и мы начинаем думать, что пора поесть, но на самом деле хочется пить. Вода помогает контролировать аппетит, съедается меньшее количество еды в течении

дня.

Лайфхак, если у меня был долгий перерыв в еде, то прием пищи стараюсь начинать со стакана воды. Это помогает меньше съесть за раз.

Все получится, верь в себя.

# Спорт

Затем наступила весна.

Мне захотелось продвинуться в своем снижении веса. Так мою жизнь вернулся спорт.

Начала с домашних тренировок. Удобно, можно заниматься в любое свободно время, в комфортном режиме. Мой выбор пал на веревочный тренажер Долинова. Это такой тренажер, который дает возможность заниматься лежа на полу, не перегружая спину. При этом удастся хорошо снижать вес, т.к. работают разные группы мышц.

В комплекте с тренажером была брошюра для ежедневных записей веса и продолжительности тренировки, что дает дополнительную мотивацию.

После начала тренировок стала взвешиваться каждый день, с указанием веса в килограммах, до сотых долей. Так же сделала замеры своих объемов — талии, бедер, шеи. И на регулярной основе контролировала свои параметры. Это помогает замечать результаты. Даже если вес стабилен, объемы все равно могут уходить. Это происходит за счет роста мышц, они имеют больший вес, но меньший объем, относительно жира. Взвешиваться лучше утром, после туалета, в одной и той же одежде. Такое регулярное взвешивание способно стать еще одной мотивацией, т.к. по одежде или отражению в зеркале не всегда можно заметить результат, а по

своим записям наглядно видно, что процесс идет.

# 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.