

МИНУС 10 КГ ПОСЛЕ 35

Спокойный путь к лёгкости,
энергии и любви к себе

Тамара С.

Тамара Саргсян

Минус 10 кг после 35

«Автор»

2026

Саргсян Т.

Минус 10 кг после 35 / Т. Саргсян — «Автор», 2026

Вы много раз начинали худеть с понедельника? Покупали продукты для «новой жизни», обещали себе больше двигаться, отказывались от сладкого — но через время всё возвращалось? Возможно, проблема не в вашей силе воли. После 35 меняется не только тело, но и наш образ жизни. Стресс, усталость, семья, нехватка времени на себя — всё это влияет на питание и самочувствие. Эта книга поможет вам по-другому взглянуть на путь к снижению веса. Вы узнаете: почему после 35 становится сложнее поддерживать прежнюю форму; как уменьшить тягу к сладкому без жёстких запретов; как выстроить питание, которое подходит вашей жизни; как создать привычки, которые помогут сохранить результат. Внутри вас ждёт не очередная «волшебная диета», а спокойная система маленьких изменений. Эта книга для женщин, которые хотят не просто увидеть цифру на весах, а снова почувствовать лёгкость, уверенность и заботу о себе. Минус 10 кг начинается не с наказания. Он начинается с уважения к себе.

© Саргсян Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Слово автора	5
Об этой книге	6
Содержание	7
Введение	8
Глава 1	9
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Тамара Саргсян

Минус 10 кг после 35

Слово автора

Дорогая читательница,

если ты открыла эту книгу, возможно, ты уже не раз пыталась изменить своё тело.

Возможно, ты начинала новую жизнь с понедельника. Покупала продукты для «правильного питания», обещала себе больше двигаться, отказывалась от любимых сладостей... А потом приходил сложный день, усталость, стресс — и всё начиналось сначала.

Я хочу сказать тебе самое важное: с тобой всё нормально. Ты не слабая. Тебе не не хватает силы воли. Просто иногда мы пытаемся решить проблему не тем способом.

После 35 многие женщины замечают изменения: вес становится сложнее контролировать, энергии меньше, а заботы о других людях часто занимают всё пространство.

Мы привыкли быть сильными. Мы заботимся о детях, семье, доме, работе. Но часто забываем о самом важном человеке — о себе.

Эта книга не про наказание и строгие ограничения. Здесь не будет обещаний «минус 10 кг за несколько дней» и волшебных способов, которые изменят жизнь за ночь.

Здесь будет другой путь.

Путь маленьких шагов:

научиться слышать своё тело;

понять свои привычки;

перестать воевать с едой;

вернуть движение и заботу о себе в обычную жизнь.

Твоё тело — не враг.

Оно прошло с тобой через годы жизни, радости, трудности, бессонные ночи и множество забот. Оно заслуживает не наказания, а поддержки.

Пусть эта книга станет твоим первым шагом к изменениям. Не ради идеальной картинки. А ради того чувства, когда ты снова смотришь на себя и думаешь:

«Я вернулась к себе».

Об этой книге

«Минус 10 кг: спокойный путь к лёгкости, энергии и любви к себе после 35»

Эта книга не про жёсткие диеты, запреты и постоянную борьбу с собой. Она для женщин, которые однажды посмотрели в зеркало и подумали: «Почему мне стало сложнее вернуться в форму?»

Для тех, кто много раз начинал новую жизнь с понедельника, пробовал разные диеты, ограничивал себя, но снова возвращался к прежним привычкам. Возможно, вы устали от чувства вины за еду. Возможно, вы устали постоянно думать о том, что нельзя.

Возможно, вы хотите не просто увидеть другую цифру на весах, а снова почувствовать лёгкость, уверенность и энергию.

Эта книга поможет вам посмотреть на похудение по-другому.

Вы узнаете:

почему после 35 вес может меняться;

почему строгие диеты часто приводят к срывам;

как перестать жить в режиме «всё или ничего»;

как уменьшить тягу к сладкому;

как выстроить питание без постоянного голода;

почему белок и движение так важны;

как создать привычки, которые останутся с вами надолго.

Здесь нет обещаний мгновенного результата. Потому что настоящее изменение — это не волшебная неделя. Это маленькие шаги, которые постепенно меняют ваше тело и ваше отношение к себе.

Минус 10 кг — это не только про вес.

Это про женщину, которая снова начинает выбирать себя.

Важно: эта книга носит информационный характер и не заменяет консультацию врача или специалиста по питанию. Каждый человек индивидуален, поэтому изменения в образе жизни стоит адаптировать под свои особенности здоровья и состояния.

Содержание

Слово автора

Об этой книге

Введение.

Глава 1. Почему после 35 худеть становится сложнее

Глава 2. Главная ошибка всех диет

Глава 3. Похудение — это не наказание

Глава 4. Почему нас тянет на сладкое

Глава 5. Почему вес стоит, даже если кажется, что вы мало едите

Глава 6. Как перестать начинать новую жизнь с понедельника

Глава 7. План на 30 дней: первые шаги к минус 10 кг

Глава 8. Пример питания на неделю: вкусно и без голода

Глава 9. Калории без страха: как понять свою норму

Глава 10. Белок после 35: секрет сытости и красивого тела

Глава 11. Движение после 35: как худеть без изнурительных тренировок

Глава 12. Почему вес возвращается и как этого избежать

Глава 13. План на 90 дней: твой путь к результату

Заключение

Об авторе

Введение

Почему мы снова и снова начинаем сначала

«С понедельника я начинаю новую жизнь».

Сколько раз мы произносили эту фразу?

Мы покупаем продукты для правильного питания, обещаем себе больше двигаться, убираем из дома сладкое и с уверенностью думаем: «На этот раз всё получится».

Первые дни проходят легко. Появляется гордость за себя, ощущение контроля и надежда: «Я наконец-то смогу». Но потом приходит обычная жизнь. Усталость после тяжёлого дня. Заботы о семье. Стресс. Недосып. Праздник или просто желание съесть что-то вкусное. И вдруг один кусочек сладкого превращается в мысль:

«Я всё испортила».

После этого многие женщины возвращаются к прежнему питанию и ждут следующего понедельника.

Но проблема не в том, что у вас нет силы воли. Проблема в том, что многие из нас пытаются изменить себя через борьбу. Мы злимся на своё тело за лишние килограммы. Мы сравниваем себя с другими. Мы запрещаем себе любимые продукты. Мы ждём, когда наконец станем «достаточно хорошими», чтобы снова полюбить себя. Но тело не становится лучше от ненависти. Оно меняется, когда мы начинаем о нём заботиться.

После 35 всё может измениться

Многие женщины замечают: то, что раньше работало, теперь даётся сложнее. Можно есть примерно так же, как несколько лет назад, но вес постепенно растёт. Появляется ощущение: «Я себя не узнаю». Это может расстраивать. Особенно если раньше вы легко возвращались в форму.

Но возраст — это не приговор. После 35 можно снова почувствовать себя энергичной, сильной и уверенной. Только подход должен быть другим. Не через жёсткие ограничения. Не через наказание. А через понимание своего тела.

Эта книга не про идеальное тело

В интернете мы часто видим фотографии людей, которые выглядят идеально. Но за красивой картинкой мы не видим:

сколько времени человек к этому шёл;

какой у него образ жизни;

какие условия ему помогали;

какие сложности были за кадром.

Ваша цель не стать кем-то другим. Ваша цель — стать лучшей версией себя.

Эта книга поможет вам разобраться:

почему вес может меняться после 35;

почему так сложно отказаться от сладкого;

как выстроить питание без постоянного чувства вины;

как добавить движение в обычную жизнь;

как создать привычки, которые останутся с вами надолго.

Начните не с идеального дня

Не ждите понедельника. Не ждите момента, когда будет больше времени. Не ждите, когда исчезнут все проблемы. Такого момента может не наступить. Начните с маленького шага. Один полезный завтрак. Одна прогулка. Один осознанный выбор. Большие изменения всегда начинаются с маленьких действий, которые мы повторяем снова и снова.

Минус 10 кг — это не только цифра на весах. Это путь к женщине, которая снова выбирает себя.

Глава 1

Почему после 35 худеть становится сложнее

Однажды многие женщины сталкиваются с моментом, когда понимают: «Что-то изменилось».

Вроде бы питание осталось привычным. Вроде бы раньше можно было немного ограничить себя — и лишние килограммы уходили. Но теперь всё происходит иначе.

Вес прибавляется постепенно. Одежда становится теснее. В зеркале появляется человек, которого ты не всегда узнаёшь.

И тогда возникает самый болезненный вопрос:

«Почему раньше я могла похудеть, а сейчас у меня не получается?»

Первое, что хочется сделать, — обвинить себя.

«Я стала ленивой».

«У меня нет силы воли».

«Я просто не умею держать себя в руках».

Но чаще всего дело не в этом.

После 35 меняется не только тело. Меняется вся жизнь.

Мы больше не живём так, как в 20 лет

В молодости организм часто легче справляется с ошибками.

Можно было:

поздно лечь спать;

пропустить тренировку;

съесть больше сладкого;

несколько дней питаться не идеально.

И казалось, что тело быстро возвращается в привычное состояние. Но со временем образ жизни становится другим. Появляется больше ответственности:

семья;

дети;

работа;

домашние дела;

постоянная забота о других.

И очень часто женщина оказывается последней в списке людей, о которых она заботится.

Она помнит, что нужно купить продукты детям.

Она думает о делах мужа.

Она решает бытовые вопросы.

А вопрос:

«Как я себя чувствую?»

часто остаётся без ответа.

Причина не только в возрасте

Иногда женщины думают:

«Мне уже 35, значит, теперь я обречена на лишний вес».

Но возраст сам по себе не делает человека полным.

На вес влияет множество факторов:

1. Меньше движения

Современная жизнь стала намного менее активной.

Мы больше сидим:

за компьютером;

в машине;

дома с телефоном.

Даже если кажется, что день был насыщенным, иногда тело получает гораздо меньше нагрузки, чем ему нужно.

2. Меньше мышечной активности

Мышцы требуют энергии.

Когда человек мало двигается и не тренирует тело, постепенно становится сложнее поддерживать прежнюю форму.

Именно поэтому после 35 важно думать не только о цифре на весах, но и о качестве тела.

Цель — не просто стать легче.

Цель — стать сильнее.

3. Больше стресса

Стресс стал привычной частью жизни многих женщин.

Мы переживаем:

за детей;

за семью;

за деньги;

за будущее.

И иногда еда становится способом успокоиться. Не потому что мы голодны. А потому что хочется хоть немного почувствовать удовольствие и отдых. Тёплый чай с чем-то вкусным вечером может стать единственным моментом за день, когда женщина делает что-то для себя.

Почему так тянет к сладкому?

Многие женщины говорят: «Я весь день держусь, а вечером не могу остановиться».

Это очень распространённая ситуация.

В течение дня мы часто:

едим слишком мало;

пропускаем приёмы пищи;

постоянно спешим;

откладываем отдых.

К вечеру организм и мозг требуют быструю энергию и приятные эмоции. И появляется желание: «Мне нужно что-нибудь вкусное».

Это не означает, что у вас нет характера. Это сигнал, что нужно пересмотреть систему.

Почему старые диеты больше не работают

Самая большая ошибка — пытаться похудеть так же, как много лет назад.

Например:

«Я просто буду меньше есть».

Несколько дней получается.

Но потом появляются:

сильный голод;

усталость;

раздражение;

желание всё бросить.

Проблема не в том, что диета «плохая». Проблема в том, что она не учитывает вашу реальную жизнь. Если система требует постоянного терпения, рано или поздно человек от неё устанет.

Что нужно изменить после 35?

Не искать новую жёсткую диету. А построить новую систему.

Систему, где есть:

нормальное питание без крайностей;

достаточно белка;

движение, которое вам подходит;

сон и восстановление;

забота о себе без чувства вины.

Самый важный вывод

Если после 35 стало сложнее худеть — это не значит, что всё потеряно.

Это значит, что пришло время другого подхода. Вам больше не нужно воевать со своим телом. Вам нужно научиться его понимать. Тело не пытается вам мешать. Оно каждый день показывает, что ему нужно. И когда женщина начинает слышать эти сигналы, изменения становятся намного спокойнее и устойчивее.

Маленький шаг на эту неделю

Не начинайте с запретов.

Просто понаблюдайте:

В какое время мне больше всего хочется есть?

Какие эмоции чаще всего приводят меня к сладкому?

Когда я последний раз делала что-то только для себя?

Иногда путь к минус 10 кг начинается не с тарелки.

Он начинается с понимания себя.

Глава 2

Главная ошибка всех диет: почему запреты приводят к срывам

Если бы похудеть было достаточно просто, большинство женщин давно достигли бы своей цели.

Мы знаем основные правила:

нужно меньше есть;

нужно больше двигаться;

нужно выбирать полезные продукты.

Информации вокруг нас огромное количество. Но почему тогда так много людей годами находятся в цикле:

«Начала диету → продержалась → сорвалась → чувствую вину → снова начала диету»?

Потому что проблема часто не в знаниях.

Проблема в подходе.

Диета, которая начинается с наказания

Многие женщины начинают похудение с жёстких решений:

«Больше никаких сладостей».

«Хлеб под запретом».

«После шести не ем».

«Теперь только правильная еда».

В первые дни появляется чувство контроля. Кажется: «Вот теперь я точно справлюсь».

Но проходит время.

Наступает обычный день.

Ребёнок заболел.

Было много работы.

Не выспалась.

Настроение плохое.

И в этот момент мозгу хочется самого простого способа получить удовольствие. Например, сладкого. Женщина съедает то, что запретила себе.

И вместо мысли: «Ничего страшного, я продолжаю дальше» появляется: «Я всё испортила».

И начинается переедание.

Почему запрет делает продукт ещё желаннее

Есть интересная особенность психологии человека: Когда нам что-то полностью запрещают, это часто становится ещё привлекательнее.

Если сказать себе: «Мне нельзя шоколад никогда» мозг начинает воспринимать шоколад как что-то особенное. Кажется: «Нужно успеть съесть сейчас, пока можно». Поэтому полный запрет часто создаёт напряжение.

Гораздо спокойнее работает другой подход: «Я могу это есть. Но я выбираю, когда и сколько».

Еда — это не только еда

Очень часто мы едим не потому, что организм требует энергии.

Мы едим потому что:

устали;

расстроились;

нам скучно;

хочется награды;

хочется заботы.

Представьте женщину, которая весь день решала проблемы других людей.

Утром дети.

Днём дела.

Вечером домашние обязанности.

И наконец наступает тишина. Она садится с чашкой чая и берёт что-то сладкое. Для неё это может быть не просто десерт. Это пять минут покоя.

Поэтому иногда бороться нужно не со сладким. А с причиной, которая заставляет искать утешение в еде.

Почему жёсткие диеты часто заканчиваются возвратом веса

Когда питание становится слишком ограниченным, организм и психика начинают сопротивляться.

Человек может испытывать:

постоянные мысли о еде;

сильный голод;

раздражительность;

усталость;

желание «наесться впрок».

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.