

М И А В А Н

**САМЫЕ
СЧАСТЛИВЫЕ -
ЭТО ЖЕНЩИНЫ,
КОТОРЫЕ
НАСЛАЖДАЮТСЯ
СТРОЙНОСТЬЮ**



Миа Ван

**Самые счастливые -
это женщины, которые
наслаждаются стройностью**

«Автор»

2026

Ван М.

Самые счастливые - это женщины, которые наслаждаются
стройностью / М. Ван — «Автор», 2026

Сколько ещё понедельников вы потратите на одну и ту же диету? Запретили себе любимое, сорвались, обругали себя, начали заново. Знакомо до злости? Откройте разговор Тинтин с доктором Гао: она задаёт именно те вопросы, которые мучают после очередного возвращения веса. Почему тянет есть, когда тревожно? Как отказать за общим столом? Что делать, если вся радость за день помещается на тарелке? Здесь есть за что зацепиться тем, кто устал воевать с собой: внимание к голоду и эмоциям, небольшие изменения в питании, отказ от вечного самобичевания. Возьмите эту книгу, прежде чем снова составлять список запрещённых продуктов. Вы уже умеете себя ругать. Пора попробовать другой подход.

© Ван М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1. Перестройка мышления, направленного на похудение	8
Глава 2. Взгляд на себя, новое понимание похудения	11
Глава 3. Примирение тела и души	13
Глава 4. Как разорвать порочный круг «отскока» веса	15
Глава 5. Истинная цель похудения	17
Глава 6. Создание условий, предотвращающих возвращение веса	19
Глава 7. Методы долгосрочного похудения без диет: правило «выбирай одно из двух»	21
Глава 8. Метод долгосрочного похудения без диет: диета 2514	23
Глава 9. Обманываем мозг, устанавливаем новый режим	25
Глава 10. Хвалите себя, отказывайтесь от упреков	27
Глава 11. Связь между счастьем и похудением: только счастливый человек может похудеть	29
Глава 12. Сила воли ограничена — относитесь к себе с добротой	31
Глава 13. Превратите процесс похудения в удовольствие от жизни	33
Глава 14. Страна стройных и Страна тучных	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Самые счастливые - это женщины, которые наслаждаются стройностью

Предисловие

Самые счастливые — это женщины, которые наслаждаются стройностью

Персонажи и события, описанные в этой книге, вымышлены. Любое сходство с людьми, живущими ныне или жившими прежде, случайно и не было задумано автором.

Никакую часть этой книги нельзя воспроизводить, сохранять в информационно-поисковых системах или передавать в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иным способом — без письменного разрешения издателя.

ISBN-13: 9781234567890 ISBN-10: 1477123456

Дизайн обложки: Art Painter Контрольный номер Библиотеки Конгресса: 2018675309
Напечатано в Соединённых Штатах Америки

Я хочу посвятить эту книгу своим двум любимым внукам: Риду и Марвину; именно их жизнерадостность дала мне смелость и вдохновение для творчества!

Введение

Книга построена как диалог 25-летней Тинтин с опытным врачом-эндокринологом Гао. Они подробно обсуждают проблемы ожирения и трудности похудения. Тинтин набрала лишний вес из-за переедания во время подготовки к экзаменам в старшей школе и пережила десятки неудачных попыток похудения. Каждый раз после снижения веса килограммы быстро возвращались, и она чувствовала себя беспомощной. Тинтин, пережив множество разочарований, пыталась похудеть с помощью физических упражнений и контроля питания, но снова начинала переедать, избегала физической активности и набирала вес. Её мучили вопросы: почему, даже едя меньше и больше двигаясь, я всё равно не могу похудеть? Почему я худею, но потом быстро набираю вес обратно? Почему каждая попытка похудения заканчивается провалом? Почему я худею, но потом быстро набираю вес обратно? Почему я всегда не могу избежать судьбы неудач в похудении?

Опираясь на профессиональные теории и свой опыт, доктор Гао терпеливо отвечает на вопросы Тинтин и помогает ей заново осмыслить истинную цель похудения. В ходе беседы доктор Гао отмечает, что похудение — это не только физические изменения, но и гармонизация психологических потребностей и самопознания. Он утверждает, что благодаря самосознанию и простым корректировкам поведения мозг может сформировать здоровую пищевую привычку «чем больше ешь, тем худеешь», что позволит легко избавиться от проблемы избыточного веса и по-настоящему взять свою жизнь в свои руки.

Книга написана в форме диалога, в котором чередуются сомнения Тинтин и профессиональные мнения доктора Гао, и призвана помочь читателю понять, что похудение касается не только тела, но и духовного роста и примирения с собой. Благодаря этому процессу читатель сможет найти более легкий и устойчивый способ похудения и вновь обрести чувство контроля над собой.

Стиль изложения книги:

Книга представляет собой диалог между девушкой, страдающей из-за лишнего веса, и эндокринологом, обладающим обширными знаниями и глубоким сочувствием, на тему ожирения и похудения. Через переживания девушки и профессиональные мнения врача в ходе беседы заново осмысливаются цели и смысл похудения и поддержания стройности. В книге используется диалогическая форма повествования: то главная героиня задает вопросы, а главный герой отвечает, то главный герой задает вопросы, а главная героиня отвечает.

Основная идея книги:

Через самопознание и осмысление игнорируемых психологических потребностей достичь примирения с собой; с помощью простых изменений в поведении можно приучить мозг к пищевым привычкам, при которых «чем больше ешь, тем худеешь», и таким образом легко распрощаться с «ожирением» и вернуть себе контроль над собственной жизнью.

Первая встреча

(Сцена: в кабинете доктора Гао. Тинтин сидит на диване, выглядя слегка встревоженной; она невольно сжимает руки в кулаки и задумчиво смотрит в окно. Доктор Гао ласково смотрит на неё, ожидая, пока она заговорит.)

Тинтин: (Глубоко вздыхая, с оттенком беспомощности) Доктор Гао, я действительно не понимаю... Я уже бесчисленное количество раз пыталась похудеть, пробовала и меньше есть, и больше двигаться, но... почему я так и не могу похудеть? Или, даже если мне удастся похудеть, вес очень быстро возвращается? Я даже начала подозревать, что со мной что-то не так... Почему мой организм, кажется, отличается от других, и жир в некоторых местах никак не уходит?

Доктор Гао: (улыбается, кивает и тихо говорит) Тинтин, ты не первая пациентка, у которой возникают такие сомнения. На самом деле я принимал много женщин, похожих на тебя, с таким же опытом и вопросами. Сегодня мы можем вместе разобраться в этих проблемах — не только с физиологической точки зрения, но и с психологической и эмоциональной.

Тинтин: Психологической? (с недоумением хмурится) Разве дело не в том, что у меня недостаточно силы воли, или в неправильном питании и физических нагрузках? Я каждый день говорю себе, что нужно меньше есть и больше двигаться, но в итоге всегда теряю контроль, особенно ночью... Голод становится невыносимым.

Доктор Гао: (мягким, но твёрдым тоном) Тинтин, похудение — это не просто «меньше есть и больше двигаться». Если бы всё сводилось к испытанию силы воли, почему тогда так много людей терпят неудачу? Нас интересует не только цифра на весах, но и твои внутренние потребности. Ты задумывалась, почему каждый раз, продержавшись некоторое время, ты снова набираешь вес? Или почему жир в некоторых местах так и не уходит? Возможно, за этим скрываются твои неудовлетворенные психологические потребности.

Тинтин: (некоторое время в раздумьях) Психологические потребности... Это потому, что у меня слишком большой стресс? Или потому, что я всегда хочу от чего-то сбежать? Я действительно чувствую, что после каждого переизбытка я на мгновение обретаю спокойствие, как будто еда заглушает все эти тревоги и стресс...

Доктор Гао: (легко кивает) Вы совершенно правы. Наше тело и психика тесно связаны. Зачастую наше поведение, связанное с приемом пищи, направлено не только на удовлетворение физического голода — за ним могут скрываться более глубокие психологические потребности. Сегодня мы можем начать с этой точки зрения и постепенно разобраться в ваших истинных проблемах. Похудение — это не только изменение вашего внешнего облика, но и помощь в понимании ваших внутренних потребностей, а также в примирении с собственным телом.

Тинтин: (кивает, в глазах читается надежда) Я готова попробовать. Доктор Гао, с чего же нам начать?

Доктор Гао: Прежде всего, нам нужно развеять традиционные представления о похудении и заново определить взаимосвязь между «худобой» и «здоровьем». Далее мы вместе, с помощью нескольких простых вопросов, постепенно раскроем ваши истинные внутренние потребности. Вы обнаружите, что зачастую ваш организм — не ваш главный враг, а просто вы ещё не нашли способ обеспечить ему комфорт и здоровье. Давайте вместе пройдем этот путь и найдем способ, который позволит вам и наслаждаться едой, и похудеть без ущерба для здоровья.

Голос за кадром: В введении ясно обрисовано замешательство Тинтин, которое проявляется в её многократных неудачах в похудении и внутренних психологических конфликтах. Благодаря наставлениям доктора Гао история выходит на новый уровень: от традиционного подхода «меньше есть, больше двигаться» к исследованию более глубоких психологических потребностей и эмоциональных связей. Это не просто физическое преобразование, а переосмысление психологического состояния и самоидентичности.

Глава 1. Перестройка мышления, направленного на похудение

(Сцена: в уютном кафе Тинтин и доктор Гао сидят лицом к лицу; атмосфера непринуждённая, но разговор постепенно становится всё более глубоким. Аромат кофе витает в воздухе; Тинтин держит в руках чашку горячего кофе и время от времени хмурится, погружаясь в раздумья.)

Тинтин: (тихо) Доктор Гао, в прошлый раз вы упомянули, что моя проблема с лишним весом связана не только с физиологическими причинами, но и с психологическими потребностями. Но... я всё ещё не совсем понимаю, что это значит? Я просто хочу похудеть, разве это имеет какое-то прямое отношение к моей психике?

Доктор Гао: (улыбается, делает небольшой глоток кофе) Тинтин, ваши сомнения вполне обоснованы. Большинство людей связывают ожирение исключительно с переизбытком и недостатком физической активности, но на самом деле корни многих случаев ожирения тесно связаны с нашими внутренними психологическими потребностями. Эти психологические потребности зачастую трудно заметить, они, как подводные течения, влияют на наше поведение, включая питание и образ жизни.

Тинтин: (нахмурившись, отставила чашку с кофе) Психологические потребности? Не могли бы вы объяснить это подробнее? Например, какие именно потребности приводят к ожирению?

Доктор Гао: (мягким тоном, внимательно глядя на Тинтин) Существует несколько наиболее распространённых категорий психологических потребностей: потребность в безопасности, в признании, в ответственности, а также в самостоятельности. Когда эти потребности остаются неудовлетворёнными, наш организм реагирует на это определённым образом, и питание, а также ожирение являются одним из проявлений такой реакции.

Тинтин: (поразмыслив немного, медленно спрашивает) Чувство безопасности... чувство признания? Вы имеете в виду, что я ем больше из-за внутреннего беспокойства?

Доктор Гао: (кивает) Именно так. Многие люди ищут чувство безопасности в еде. Например, когда ты испытываешь тревогу, одиночество или беспокойство, еда может стать для тебя своего рода утешением. Она на мгновение дарит тебе тепло, уют и даже пробуждает воспоминания о счастье, которое ты испытывала в детстве, пробуя что-то вкусное. На самом деле это удовлетворяет твою глубокую внутреннюю потребность в безопасности.

Тинтин: (в глазах мелькнуло понимание) Это действительно очень похоже на меня... Каждый раз, когда у меня плохое настроение, особенно когда я испытываю сильный стресс, я не могу сдержаться и хочу что-нибудь съесть. Эти высококалорийные продукты дают мне кратковременное чувство удовлетворения, но потом я испытываю сильное чувство вины.

Доктор Гао: (мягко улыбается) Это и есть следствие отсутствия чувства безопасности. Еда временно заполняет твою эмоциональную пустоту, но в долгосрочной перспективе это не решает проблему по-настоящему. Ты замечала, что после каждого переизбытка это чувство беспокойства не исчезает, а, наоборот, становится ещё сильнее?

Тинтин: (кивает, в голосе слышится некоторое уныние) Да, это действительно так. Еда — лишь временное утешение, а после я чувствую ещё большее беспокойство и даже начинаю винить себя.

Доктор Гао: Это не только твоя личная проблема, многие люди попадают в этот замкнутый круг. Помимо чувства безопасности, чувство признания также является распространённой психологической потребностью. Многие люди ищут признания и похвалы со стороны окружа-

ющих через свой вес и внешний вид. У тебя когда-нибудь было такое ощущение? Что только похудев, ты сможешь по-настоящему понравиться другим и заслужить их признание?

Тинтин: (слегка задумчиво, тихо) Да... Мне всегда казалось, что только похудев, я смогу по-настоящему почувствовать уверенность в себе и заставить других заметить меня. Но каждый раз, когда я худела, получала кратковременные похвалы, а потом снова теряла мотивацию. После того как вес возвращался, я чувствовала, что подвела всех...

Доктор Гао: (легко вздыхает) Отсутствие чувства признания часто заставляет нас попадать в такой замкнутый круг. Ты слишком заботишься об ожиданиях других, но при этом игнорируешь свои настоящие чувства и потребности. Мы часто меняемся, чтобы соответствовать взглядам окружающих, но когда эти изменения не укоренились глубоко внутри, их очень трудно сохранить.

Тинтин: (тихо) Тогда что мне делать? Как перестать полагаться на признание других, чтобы определять себя?

Доктор Гао: (мягким, но твёрдым тоном) Во-первых, тебе нужно научиться принимать себя такой, какая ты есть сейчас, и такой, какой ты будешь в будущем. Каждое изменение, которое ты вносишь в свою жизнь, должно исходить из любви и заботы о себе, а не из желания оправдать ожидания других. Похудение не должно быть средством для получения одобрения, а должно служить твоему истинному здоровью и счастью.

Тинтин: (кивает, немного задумчиво) Кажется, я кое-что поняла. А что насчёт чувства ответственности и самостоятельности, о которых вы говорили? Какое отношение они имеют к избыточному весу?

Доктор Гао: Чувство ответственности обычно проявляется либо в недостаточной ответственности за себя, либо в том, что вы берете на себя чрезмерную ответственность за других, что приводит к тому, что в жизни вы уделяете недостаточно внимания своему здоровью. Например, не бывает ли так, что вы часто пренебрегаете своими потребностями и здоровьем ради работы, семьи или друзей?

Тинтин: (некоторое молчание, кивает) Да... Мне всегда кажется, что у меня много дел: семья, друзья, работа — всё это занимает всё моё время. В итоге единственное, что позволяет мне почувствовать, что я всё ещё контролирую свою жизнь, — это, кажется, только еда.

Доктор Гао: (мягко улыбается) Это и есть проблема чувства самостоятельности. Многие люди в жизни теряют ощущение контроля над своими решениями, особенно в условиях загруженности и стресса, и еда становится для них единственной вещью, которую они могут «контролировать». Поэтому, когда ты чувствуешь себя беспомощной, еда становится для тебя средством компенсации.

Тинтин: (вздыхнула) Так вот в чём дело... Значит, я борюсь не только с едой, но и со своей жизнью и собственным внутренним миром.

Доктор Гао: Именно так, Тинтин. За избыточным весом скрывается множество психологических потребностей, о которых мы не подозреваем, и как только эти потребности будут поняты и удовлетворены, тело естественным образом постепенно вернётся к здоровью. Далее мы шаг за шагом рассмотрим, как удовлетворить эти потребности и одновременно найти подходящий именно вам путь к похудению.

Тинтин: (решительно кивает) Спасибо вам, доктор Гао. Сегодня я почувствовала, что наконец-то увидела суть проблемы — это уже не просто цифра на весах, а потребности, скрытые в глубине моей души. Я готова столкнуться с ними и найти решение, которое действительно подходит именно мне.

Голос за кадром: В диалоге этой главы Тинтин начинает осознавать, что ожирение — это не только физическая проблема, но и проявление неудовлетворенных внутренних потребностей. Доктор Гао, глубоко проанализировав чувство безопасности, самопринятия, ответственности и самостоятельности, помог ей раскрыть сложные эмоциональные связи, связывающие

её с едой. Это заложило прочную основу для её дальнейшего глубокого самопознания и перестройки менталитета в процессе похудения.

)

Глава 2. Взгляд на себя, новое понимание похудения

(Сцена: в кабинете врача теплые солнечные лучи проникают через окно и падают на стол. Тинтин и доктор Гао встречаются снова. Выражение лица Тинтин гораздо более расслабленное, чем в прошлый раз, но в нем все еще проскальзывает легкое замешательство.)

Тинтин: (тихо) Доктор Гао, в прошлый раз вы много со мной говорили, и это заставило меня задуматься о своих внутренних потребностях. Но меня всё ещё беспокоит один вопрос. Какой же должен быть мой цель в похудении? Я всегда думала, что, как только похудею, стану счастливее... Но, кажется, каждый раз, когда я худею, моё чувство счастья не увеличивается, а иногда даже усиливается ощущение пустоты.

Доктор Гао: (кивает, мягким тоном) Тинтин, это ключевой вопрос, который многие люди склонны упускать из виду в процессе похудения. Мы часто думаем, что, похудев, станем счастливее, или что, достигнув определенного стандартного веса, вся наша жизнь станет лучше. Но на самом деле истинная цель похудения должна заключаться в самоудовлетворении, а не в том, чтобы угодить другим или соответствовать каким-то общественным стандартам.

Тинтин: (слегка нахмурившись, задумчиво) Самоудовлетворение... Значит, все это время я худела ради других? Ради чужих взглядов, ради чужого одобрения?

Доктор Гао: (легко улыбается) Попробуй вспомнить: что было движущей силой каждый раз, когда ты раньше решала начать худеть? Это было потому, что ты действительно хотела стать здоровой и счастливой, или потому, что надеялась получить похвалу и одобрение от других? Эти мысли часто трудно уловить в нашем подсознании.

Тинтин: (опустив голову, задумалась; через мгновение вздохнула) Кажется, я поняла... Действительно, каждый раз, когда я принимала решение похудеть, в основном я хотела произвести на других хорошее впечатление, надеялась, что меня заметят и полюбят. Но даже когда я теряла вес, я так и не чувствовала настоящего удовлетворения. Мне всегда казалось, что чего-то не хватает.

Доктор Гао: (мягким тоном) Это потому, что ты связываешь чувство счастья с цифрами на весах или с оценками окружающих, игнорируя свои истинные внутренние потребности. Только когда душа наполнена внутренним спокойствием и удовлетворением, процесс похудения становится долгосрочным и значимым. Похудение не должно быть средством для получения признания со стороны, а должно служить тому, чтобы ты чувствовала себя здоровой, комфортно и обрела душевное равновесие.

Тинтин: (задумчиво кивает) Я никогда так об этом не задумывалась... Я думала, что цифра на весах придаст мне уверенности, но на самом деле она, похоже, не делает меня счастливее. Так какая же цель похудения является правильной?

Доктор Гао: (легко положив руку на стол, твёрдым тоном) Тинтин, настоящая цель похудения должна заключаться в том, чтобы ты сама чувствовала себя счастливой и здоровой, а не в том, чтобы оправдать ожидания других или соответствовать общественным стандартам. Тебе нужно заново определить, что для тебя значит «хорошее тело» и что такое настоящее счастье. Это не какая-то конкретная цифра или идеальная фигура, а общее равновесие и гармония твоего тела и духа.

Тинтин: (поразмыслив немного, слегка поднимает голову) То есть, чтобы по-настоящему и надолго похудеть, мне сначала нужно обрести внутреннее спокойствие?

Доктор Гао: (улыбается) Совершенно верно. Процесс похудения — это, по сути, процесс самопознания и принятия. Только когда ты по-настоящему примешь себя, включая ту, кем ты являешься сейчас, независимо от того, соответствуешь ли ты какому-то так называемому стандарту, ты сможешь почувствовать удовлетворение и счастье изнутри. И именно это состояние внутреннего покоя позволит похудению стать легким и естественным.

Тин-Тин: (мягким тоном, с ноткой облегчения) Похоже, похудение — это уже не только физический вызов, но в большей степени психологический. Раньше я всегда воспринимала это как борьбу, но теперь я понимаю, что, возможно, мне нужно не сражаться, а примириться с самой собой.

Доктор Гао: (кивает) Да, похудение не должно быть процессом, в котором вы враждуете со своим телом, а должно быть частью сотрудничества с самой собой, заботы и внимания к себе. Вес — это всего лишь цифра, она не может определять вас и не должна становиться единственным критерием вашего счастья. Чувство счастья исходит изнутри, а не получается извне.

Тинтин: (помолчала, затем заговорила более решительным тоном) Как же мне обрести этот внутренний покой и удовлетворение?

Доктор Гао: (улыбаясь, смотрит на Тинтин) Во-первых, тебе нужно изменить своё отношение к себе, научиться принимать себя такой, какая ты есть сейчас, независимо от веса. Во-вторых, ты можешь начать ощущать маленькие радости жизни, научиться наслаждаться, а не контролировать. Когда ты сможешь находить удовлетворение в каждом мгновении жизни, давление, связанное с похудением, естественным образом уменьшится. К тому времени похудение, напротив, станет легче, потому что ты уже найдёшь источник счастья внутри себя.

Тинтин: (легко кивает, в глазах мелькает решительный блеск) Я поняла. Я научусь жить в гармонии с собой и перестану жить только для того, чтобы оправдать ожидания других. Похудение больше не будет средством для получения одобрения окружающих, а станет способом стать здоровее и счастливее.

Доктор Гао: (нежно улыбается) Это и есть самое главное. Истинный смысл похудения заключается в изменениях, которые вы делаете для себя, а не для других. Помните: похудение — это лишь часть вашей жизни, а не вся ваша жизнь. Найдя внутреннее счастье, вы обнаружите, что похудение — это просто естественный результат.

Голос за кадром: В этой главе Тинтин постепенно осознает, что истинная цель похудения — не соответствовать ожиданиям окружающих, а удовлетворить свои внутренние потребности. Доктор Гао, направляя её, помог ей переосмыслить цель похудения — теперь она преследует не цифры на весах или оценки окружающих, а стремление к внутреннему счастью и удовлетворённости. Это изменение заложило новую основу для дальнейшего пути Тинтин к похудению.

Глава 3. Примирение тела и души

(Сцена: Тинтин и доктор Гао находятся в тихой небольшой комнате для переговоров; на столе стоят две чашки горячего чая. Солнечный свет, пробивающийся сквозь шторы, мягко освещает обоих. Тинтин выглядит немного взволнованной, но в её глазах читается жажда знаний.)

Тинтин: (легко отпив глоток чая, нахмурилась) Доктор Гао, в последнее время я по-прежнему время от времени не могу сдержаться и переедаю. Я ведь говорю себе, что нужно сдерживаться, но иногда чувствую, будто меня увлекает какая-то непреодолимая сила. Я не знаю, в чём дело... Мне кажется, я постоянно борюсь сама с собой.

Доктор Гао: (медленно кивает) Это как раз и является проявлением внутреннего конфликта. В душе каждого из нас звучат разные голоса, и иногда они противоречат друг другу: с одной стороны — рациональный голос, призывающий к самодисциплине и контролю над питанием, с другой — эмоциональная потребность расслабиться и насладиться едой. Когда эти голоса не могут гармонично сосуществовать, конфликт проявляется в переедании или других формах потери контроля.

Тинтин: (с недоумением смотрит на него) Но мне всё время кажется, что если я полностью расслаблюсь, то не смогу себя контролировать, и мой вес обязательно взлетит. Как можно принять себя такой, какая я есть, и при этом не позволить себе становиться всё толще и толще?

Доктор Гао: (улыбаясь, покачал головой) Ваше беспокойство вполне понятно, но на самом деле это страх, скрытый в глубине вашей души: страх потерять контроль, страх, что, как только вы отпустите ситуацию, всё будет потеряно. На самом деле, настоящее примирение — это не отказ от контроля, а поиск нового равновесия — принятие себя, отказ от борьбы со своими эмоциональными потребностями, а вместо этого — понимание их, уважение к ним и разумное реагирование на них.

Тинтин: (некоторое время задумчиво молчит) Но я всё время старалась подавлять эти эмоциональные потребности... Ведь так легче контролировать питание, не так ли?

Доктор Гао: (мягким тоном) Когда ты пытаешься подавлять свои внутренние потребности, они, как правило, проявляются с ещё большей силой. Это как резинка, которую слишком сильно натянули — в конце концов она порвётся. Напротив, только принятие своих эмоциональных потребностей и признание их существования позволят тебе по-настоящему обрести гармоничные отношения с едой.

Тинтин: (вздыхает) Тогда что мне делать? Как мне примириться со своим телом, чтобы больше не испытывать этого внутреннего конфликта?

Доктор Гао: (мягко поставив чашку, решительным тоном) Во-первых, вам нужно научиться принимать себя — как физические, так и эмоциональные потребности. Ваше тело — не враг, на самом деле оно передает вам важную информацию: чувство голода, усталость, эмоциональные потребности — все это язык вашего тела. Вам нужно научиться прислушиваться к нему, а не игнорировать его.

Тинтин: (задумчиво) Мне кажется, я всегда рассматривала своё тело как объект, который нужно контролировать, а не пыталась понять его потребности...

Доктор Гао: (улыбаясь) Да, когда ты сможешь посмотреть на своё тело с этой точки зрения, многое изменится. Теперь тебе нужно спросить себя: почему я иногда переедаю? Не скрываются ли за этим неудовлетворённые эмоциональные потребности?

Тинтин: (слегка кивая, немного приглушённым голосом) Иногда я испытываю сильную тревогу, особенно когда на работе большая нагрузка, и еда кажется единственной вещью, которая помогает мне расслабиться. Я знаю, что переедать вредно, но в тот момент я не могу себя контролировать...

Доктор Гао: (внимательно смотрит на неё) Вы совершенно правы, очень часто еда используется как способ справиться с эмоциями. Ваше тело использует еду, чтобы облегчить тревогу, но на самом деле вам нужно эмоциональное утешение. Переедание — это лишь поверхностная проблема, а её корень заключается в том, что вы не справляетесь с внутренним эмоциональным давлением.

Тинтин: (слегка нахмурившись) А как же мне справляться с этим эмоциональным напряжением? Мне всегда кажется, что еда — это моё единственное спасение.

Доктор Гао: (нежно улыбаясь) Именно этому нам и нужно научиться — как удовлетворять свои эмоциональные потребности более здоровым способом. Во-первых, ты можешь попробовать глубже понять себя, понять, что именно вызывает у тебя тревогу или стресс. Во-вторых, когда ты осознаешь, что хочешь с помощью еды облегчить свои эмоции, попробуй остановиться и дать себе немного пространства, чтобы прочувствовать эти эмоции, а не сразу подавлять их едой.

Тинтин: (немного колеблясь) Остановиться и прочувствовать эмоции... Это звучит немного сложно, я привыкла использовать еду, чтобы уйти от этих неприятных ощущений.

Доктор Гао: (кивает) Действительно, сначала это будет немного сложно. Но каждый раз, когда вы останавливаетесь, у вас появляется возможность примириться со своим внутренним «я». Вы можете спросить себя: «Чего мне сейчас действительно нужно? Еды, отдыха или чувства безопасности?» Когда вы будете всё лучше понимать свои истинные потребности, еда перестанет быть вашим единственным утешением.

Тинтин: (помолчала, взгляд стал решительным) Я хочу попробовать. Возможно, мне действительно нужно лучше понимать свои эмоции, а не просто подавлять их или маскировать едой.

Доктор Гао: (улыбается) Это и есть ваш первый шаг к примирению тела и духа. Когда вы сможете понять и принять свои эмоциональные потребности, вы перестанете рассматривать еду как единственное решение. А когда вы установите такую гармоничную связь со своим телом, похудение станет гораздо легче и естественнее.

Тинтин: (кивает) Я поняла: похудение — это не просто борьба с едой и весом, а поиск гармонии с собственным внутренним миром. Я должна научиться прислушиваться к своему телу, а не просто подавлять его.

Голос за кадром: В этой главе доктор Гао помогает Тинтин проанализировать с психологической точки зрения проблему потери контроля над питанием и осознать, что конфликт между телом и душой является первопричиной переедания. Приняв свои эмоциональные потребности, Тинтин начинает учиться примиряться со своим телом и постепенно переходит к более здоровому подходу к похудению.

Глава 4. Как разорвать порочный круг «отскока» веса

(Сцена: Тинтин и доктор Гао находятся в просторном кабинете, на стенах висят несколько картин с умиротворяющими пейзажами. Тинтин выглядит несколько подавленной, сидит на стуле и нервно потирает руки.)

Тинтин: (вздыхает) Доктор Гао, у меня в последнее время снова набрался вес. Я ведь уже похудела, но... теперь вес вернулся. Мне кажется, что у меня просто не хватает силы воли, я никогда не могу продержаться долго. Может, я действительно не достаточно сильная?

Доктор Гао: (покачал головой, взгляд его был мягким) Тинтин, вопрос, который ты сегодня подняла, волнует многих людей. Набор веса не означает, что у тебя слабая сила воли. На самом деле причины набора веса зачастую не имеют к силе воли особого отношения.

Тинтин: (на мгновение озадачившись) Как это не связано с силой воли? Я каждый раз твердо решаю похудеть, но всегда сдаюсь через некоторое время.

Доктор Гао: (откинувшись на спинку кресла, спокойным тоном) Давай посмотрим на эту проблему с другой стороны. Ты задумывалась, сколько стресса на самом деле доставляет тебе процесс похудения? Заставляешь ли ты себя делать многое из того, чему инстинктивно сопротивляешься? Например, жестко контролировать питание, заставлять себя заниматься спортом или полностью отказываться от любимой еды.

Тинтин: (кивает, хмурясь) Да, я часто чувствую, что борюсь со своим телом. Я заставляю себя есть так называемую «здоровую» пищу, вкус которой мне совершенно не нравится, а после каждой тренировки чувствую себя совершенно измотанной, как будто наказываю себя.

Доктор Гао: (улыбается) В этом и заключается суть проблемы. Настоящая причина возврата веса — не в недостатке силы воли, а в том, что из-за «чрезмерных усилий» у тебя накопилось слишком много стресса и внутреннего сопротивления. Когда ты заставляешь себя, и тело, и психика запускают механизмы сопротивления. Ваше тело — не враг, на самом деле оно защищает вас: когда вы чрезмерно контролируете его и лишаете его естественных потребностей, оно сопротивляется этому давлению посредством возврата веса.

Тинтин: (с недоумением смотрит на него) Значит, возвращение веса происходит не потому, что я недостаточно стараюсь, а потому что... я, возможно, слишком усердно занимаюсь похудением?

Доктор Гао: (кивает) Именно так. Ваше тело и психика постоянно сопротивляются вашим чрезмерным усилиям. Возможно, вы каждый раз принимаете решение «сделать лучше», еще строже контролировать себя, но на самом деле это только усиливает ваше внутреннее напряжение и тревогу. Длительный стресс и тревога влияют на уровень гормонов, механизмы регулирования аппетита и даже вызывают тягу к более калорийной пище — все это приводит к отскоку веса.

Тинтин: (вздыхает и тихо говорит) Но как же я смогу похудеть, если не буду заставлять себя?

Доктор Гао: (мягким тоном) Цель похудения — не заставлять себя, а найти мягкий способ сотрудничества с собственным телом. Вам не нужно полагаться на «чрезмерные усилия», чтобы похудеть; напротив, вам следует попробовать более расслабленный и сбалансированный подход. Суть похудения заключается не в том, чтобы постоянно усиливать давление на себя, а в том, чтобы научиться, как заставить тело и психику работать в гармонии.

Тинтин: (взгляд немного расслабляется) Тогда что мне делать? Как не попасть снова в этот круг стресса?

Доктор Гао: (улыбается) Во-первых, вам нужно изменить свое отношение к похудению — это не должно быть мучительным самопожертвованием и принуждением, а должно стать сотрудничеством между вами и вашим телом. Вы можете поставить перед собой несколько

умеренных целей, например, двигаться небольшими шагами, постепенно корректируя рацион, а не отказываться от всех удовольствий сразу. В то же время нужно научиться заботиться о внутреннем равновесии и меньше критиковать себя.

Тинтин: (задумчиво) Значит, мне не нужно больше заставлять себя стремиться к «идеальному питанию» или «ежедневным интенсивным тренировкам», а нужно научиться больше уважать своё тело и найти свой ритм, верно?

Доктор Гао: (кивает) Совершенно верно, мягкий подход часто оказывается более эффективным, чем принуждение. Вам не нужно всегда доходить до предела. Попробуйте прислушаться к своему телу и дать ему достаточно времени, чтобы привыкнуть к каждому небольшому изменению. Расслабленное состояние ума уменьшит тревогу и позволит вам легче придерживаться этого подхода в долгосрочной перспективе.

Тинтин: (как будто что-то поняла) Раньше я все время пыталась похудеть с помощью контроля и самоотречения, но при этом игнорировала настоящие потребности своего тела... Наверное, именно поэтому у меня был «эффект йо-йо».

Доктор Гао: (улыбаясь) Именно так. Возврат веса происходит не потому, что ты недостаточно сильная, а потому, что ты слишком строга к себе. Представь себе: если мы постоянно держим струну натянутой, рано или поздно она порвётся. Расслабиться и найти баланс — вот настоящий путь к устойчивому похудению.

Голос за кадром: В этой главе Тинтин благодаря разговору с доктором Гао поняла, что основная причина возврата веса — не недостаток силы воли, а внутреннее напряжение, вызванное «чрезмерными усилиями» в процессе похудения. Под руководством доктора Гао она постепенно осознала, что суть похудения заключается в поиске мягкого и сбалансированного подхода, а не в постоянном давлении на себя. Как сказал доктор Гао, похудение не должно быть сражением, а должно быть процессом гармоничного сосуществования с собственным телом.

Глава 5. Истинная цель похудения

(Сцена: Тинтин и доктор Гао сидят в кабинете, солнечный свет проникает через окно. На лице Тинтин читается легкое недоумение, она, похоже, погрузилась в глубокие размышления о похудении.)

Тинтин: (нахмурившись, задумчиво) Доктор Гао, я все время стараюсь похудеть, и кажется, что каждый раз гонюсь за каким-то «идеальным весом». Но чем ближе я подхожу к этой цифре, тем больше беспокоюсь. Чего же я на самом деле добиваюсь? Неужели цель похудения заключается лишь в том, чтобы увидеть на весах меньшую цифру?

Доктор Гао: (улыбаясь) Это очень хороший вопрос, Тинтин. На самом деле, многие люди в процессе похудения допускают одну ошибку — сосредотачивают внимание на цифре на весах. А на самом деле настоящая цель похудения — не эта цифра, а поиск баланса и гармонии в жизни.

Тинтин: (с недоумением) Баланс в жизни? Вы имеете в виду...?

Доктор Гао: (кивая) Верно. Зачастую мы связываем похудение с внешними стандартами, пытаюсь доказать, что соответствуем определенным общественным ожиданиям, или стремимся к так называемой идеальной фигуре. Но настоящий, устойчивый и здоровый процесс похудения заключается в поиске баланса между телом, душой и образом жизни. Речь идет не просто о достижении конкретного показателя веса, а о том, чтобы вы чувствовали себя комфортно и непринуждённо в повседневной жизни, сохраняя позитивный настрой и хорошее физическое состояние.

Тинтин: (как будто что-то поняв) Значит, похудение — это не просто стремление стать стройнее, а стремление к более здоровой и сбалансированной жизни?

Доктор Гао: (улыбается) Верно. Вес — это лишь внешний признак, гораздо важнее то, как ты взаимодействуешь со своим телом и душой. Найти то состояние, в котором ты чувствуешь себя непринуждённо, гораздо значимее, чем достижение какой-то целевой цифры на весах. Именно поэтому нам нужно переосмыслить то, что ты понимаешь под словом «худоба». Ты должна спросить себя: зачем я хочу похудеть? Ради других или ради себя?

Тинтин: (вздыхает) Думаю, раньше я худела только из-за того, как на меня смотрят другие. Комментарии друзей, стандарты в социальных сетях — всё это заставляло меня чувствовать себя недостаточно хорошей. Но даже когда я похудела, я по-прежнему не была довольна.

Доктор Гао: (мягким тоном) Это процесс, через который проходят многие люди. Похудение, если оно направлено только на то, чтобы угодить другим или оправдать внешние ожидания, часто ввергает нас в состояние вечной неудовлетворённости. Возможно, вам кажется, что достижение определённого веса принесёт удовлетворение, но на самом деле только тогда, когда вы обретёте внутренний покой и примиритесь с собой, вы сможете по-настоящему почувствовать счастье.

Тинтин: (нахмурившись, задумчиво) Но как мне узнать, где находится моя «точка равновесия»?

Доктор Гао: (улыбается) Именно об этом я и хочу поговорить с тобой — о концепции «точки набора веса». У каждого человека есть своя уникальная физиологическая и психологическая точка равновесия. Эта точка связана не только с генетикой и метаболизмом, но и тесно зависит от наших глубинных эмоций, умения справляться со стрессом и образа жизни. Зачастую ожирение возникает не потому, что ты много ешь или мало двигаешься, а потому, что ты не нашла тот образ жизни, который дарит тебе душевное равновесие.

Тинтин: (глаза засияли) Значит, мне нужно найти тот баланс, который будет приемлем как для моего тела, так и для моего психического состояния, а не слепо стремиться к похудению?

Доктор Гао: (кивает) Именно так. Настоящая цель похудения должна заключаться в том, чтобы вы могли вести здоровую и счастливую жизнь, а не быть прикованными к цифрам на весах. Вашему телу и душе нужно состояние гармонии, а похудение — это лишь один из способов достичь этого баланса, а не цель сама по себе.

Тинтин: (подумав немного) Тогда... если я перестану стремиться к какому-то идеальному весу, а вместо этого найду состояние, в котором буду чувствовать себя комфортно, станет ли процесс похудения легче?

Доктор Гао: (улыбается) Именно так. Ты обнаружишь, что когда перестанешь давить на себя и перестанешь беспокоиться о цифрах на весах, твое тело само по себе естественным образом придет в состояние, подходящее именно тебе. В этом и заключается ключ к решению проблемы психогенного ожирения. Твое тело реагирует на твои внутренние потребности, и когда ты обретишь душевное спокойствие, тело постепенно придет в равновесие.

Тинтин: (задумчиво) Так вот в чём дело... Раньше я всегда считала, что чем худее, тем лучше, но при этом игнорировала свои внутренние чувства и наполняла свою жизнь стрессом. Теперь я понимаю, что настоящее здоровое похудение должно служить для того, чтобы жить лучше и спокойнее, а не для того, чтобы соответствовать стандартам, установленным другими людьми.

Доктор Гао: (мягко кивая) Да, Тинтин, похудение — это для тебя самой, для того, чтобы ты стала здоровее и счастливее, а не для того, чтобы оправдать ожидания окружающих. Тебе нужно найти свою собственную точку равновесия, научиться бережно относиться к своему телу и уважать его, а не слепо стремиться к худобе.

Тинтин: (улыбается) Спасибо вам, доктор Гао. Мне кажется, я начинаю понимать, что похудение — это не только физические изменения, но и душевные. Я постараюсь найти свой баланс и перестану стремиться только к цифрам на весах.

Голос за кадром: В этой главе Тинтин благодаря разговору с доктором Гао постепенно осознала истинную цель похудения. Доктор Гао помог ей понять, что похудение не должно быть направлено на то, чтобы оправдать ожидания других или достичь определённой цифры, а должно служить поиску собственного жизненного баланса. Тинтин начала осознавать, что здоровое похудение — это не только физические изменения, но и внутренние преобразования. Этот процесс больше не заключается в том, чтобы заставлять себя, а в том, чтобы научиться жить в гармонии со своим телом и душой.

Глава 6. Создание условий, предотвращающих возвращение веса

(Сцена: кабинет врача. Тинтин и доктор Гао сидят на диване, вокруг разложены различные предметы, символизирующие здоровый образ жизни. Тинтин хмурится — очевидно, она не знает, как избежать возврата веса.)

Тинтин: (вздыхает) Доктор Гао, я наконец поняла, почему набор веса обратно — это не вопрос силы воли, и нашла истинную цель своего похудения. Но я немного беспокоюсь: как мне избежать набора веса обратно после того, как я похудею? Это похоже на бесконечный круг.

Доктор Гао: (улыбается) Твои опасения вполне естественны, Тинтин. На самом деле проблема возврата веса — это не только вопрос личного поведения, но зачастую она тесно связана с нашей жизненной средой. Чтобы избежать возврата веса, мы должны научиться менять окружающую нас среду, чтобы она перестала быть препятствием и стала силой, поддерживающей тебя в поддержании здорового веса в долгосрочной перспективе.

Тинтин: (с недоумением) Окружение? Вы имеете в виду обстановку в моей квартире или на моём рабочем месте?

Доктор Гао: (кивает) Да, окружение — это не только физическое пространство, но и ваши межличностные отношения, повседневные модели поведения, а также то, как вы организуете и планируете свою жизнь. Окружение часто оказывает незаметное влияние, и мы обычно недооцениваем его силу. Создание окружения, способствующего вашему здоровому образу жизни, может эффективно снизить риск возврата веса.

Тинтин: (слегка разглаживая лоб) Звучит логично, но с чего мне начать?

Доктор Гао: (непринуждённым тоном) Для начала давайте обратимся к пищевой среде. Посмотрите, что у вас в холодильнике: много ли там калорийных и вредных для здоровья закусок? Сведите эти искушения к минимуму и замените их здоровой и питательной едой. Например, разместите свежие овощи и фрукты на видном месте, а не прячьте чипсы в глубине шкафа.

Тинтин: (улыбается) Судя по всему, мне действительно нужно переставить вещи в холодильнике. Но достаточно ли одного только изменения пищевой среды? Я обычно очень занята на работе, и фаст-фуд иногда бывает действительно удобным.

Доктор Гао: (кивает) Я понимаю, напряжённый ритм жизни действительно создаёт трудности для здорового питания. Здесь речь заходит об управлении временем и формировании привычек. Вы можете установить для себя фиксированное время для приёма пищи и занятий спортом, а также заранее планировать меню на неделю — так вы сможете избежать выбора вредной еды на ходу из-за спешки. Внедрите эти полезные привычки в свою повседневную жизнь, и постепенно вы обнаружите, что они станут для вас естественными.

Тинтин: (задумчиво) Похоже, заранее подготовка и планирование действительно помогут мне сократить количество случаев, когда я ем бездумно.

Доктор Гао: (улыбается) Именно так. Помимо пищевой среды, очень важна и социальная среда. Подумайте, не влияют ли ваши друзья и родственники часто невольно на ваш выбор? Например, когда они приглашают вас на шведский стол или на поздний ужин, вам, возможно, трудно отказаться. Научитесь устанавливать границы в общении и выбирать здоровые виды деятельности, например, прогулки с друзьями или участие в интересных спортивных мероприятиях, вместо того чтобы всегда собираться за столом.

Тинтин: (кивает) У меня есть несколько друзей, которые действительно очень любят перекусывать поздно вечером, и мне каждый раз неловко им отказывать... Похоже, мне нужно научиться более активно выбирать подходящие для меня формы общения.

Доктор Гао: (улыбается в знак согласия) Да, социальная поддержка играет ключевую роль. Вам нужно найти людей, которые вас поймут и поддержат в стремлении вести здоровый образ жизни. Возможно, стоит присоединиться к каким-нибудь сообществам, посвящённым здоровью, чтобы делиться опытом и мотивацией с теми, у кого такие же цели. Вы увидите, что благодаря такой позитивной социальной поддержке вести здоровый образ жизни зачастую становится гораздо легче.

Тинтин: (некоторое время размышляет) В таком случае мне нужно не только скорректировать свой рацион и привычки, но и научиться делать в общении выбор, который пойдёт мне на пользу. Это действительно требует некоторых изменений, но, похоже, вполне выполнимо.

Доктор Гао: (улыбается) Верно, изменение окружения — это долгосрочный процесс, но когда вы будете вносить коррективы шаг за шагом, вы обнаружите, что эти изменения постепенно станут частью вашей жизни. Кроме того, очень важно поддерживать баланс между физическим и душевным состоянием. Тебе нужно создать для себя пространство, где ты сможешь расслабиться и получить удовольствие, чтобы снизить уровень стресса и избежать эмоционального переедания. Например, ты можешь попробовать обустроить дома специальный уголок для релаксации, где можно будет медитировать, читать или практиковать глубокое дыхание. Это место не должно быть большим, но оно должно стать гаванью, где твоя душа сможет отдохнуть.

Тинтин: (с блеском в глазах) Звучит замечательно! Я всегда хотела иметь собственное тихое пространство, может быть, я попробую обустроить уголок для расслабления.

Доктор Гао: (улыбаясь) Да, так у вас появится место, где вы сможете снять стресс и восстановить душевное и физическое равновесие. Помните: возвращение к прежнему весу происходит не потому, что вы недостаточно стараетесь, а потому, что окружающая среда не оказывает вам достаточной поддержки. Когда мы начинаем менять свою жизненную среду, уменьшая количество соблазнов и стрессов и увеличивая количество факторов, способствующих здоровью, вы обнаружите, что поддерживать здоровый вес становится гораздо проще и естественнее.

Тинтин: (восхищённо) Похоже, похудение — это действительно не только личное дело, но и окружающая среда играет очень важную роль. Я постараюсь изменить свою среду обитания, чтобы она больше способствовала поддержанию здорового веса в долгосрочной перспективе.

Доктор Гао: (мягко улыбаясь) Ты уже на правильном пути, Тинтин. Изменив окружающую среду, ты обнаружишь, что тебе больше не нужно вести бессмысленную борьбу со своим телом, а сможешь естественным образом вести здоровый образ жизни. Ключ заключается в постоянной оптимизации окружающей среды, чтобы каждая мелочь поддерживала тебя.

Голос за кадром: В этой главе Тинтин научилась снижать риск возврата веса за счёт корректировки окружающей среды. Доктор Гао помог ей понять, что оптимизация жизненной среды — это не только изменение содержимого холодильника, но и управление временем, выбор социального окружения, а также создание пространства для физического и душевного расслабления. Благодаря этим изменениям Тинтин начала осознавать, что похудение — это изменение образа жизни, а не одномоментные усилия.

Глава 7. Методы долгосрочного похудения без диет: правило «выбирай одно из двух»

(Сцена: в кафе Тинтин и доктор Гао сидят у окна, солнечный свет проникает в помещение, на столе стоят две чашки горячего кофе и несколько пирожных. Тинтин смотрит в меню, погружившись в раздумья.)

Тинтин: (наморщив лоб) Я только начала менять свой образ жизни и стараюсь избежать возврата веса. Но сейчас у меня возникла проблема: мне хочется сладкого, но я боюсь съесть слишком много калорий, и это ставит меня в затруднительное положение. Доктор Гао, я же не могу всю жизнь полагаться только на самоконтроль?

Доктор Гао: (улыбается) Тинтин, похудение не означает, что вам нужно полностью отказаться от всех вкусных блюд. На самом деле, сегодня я хочу поделиться с вами простым и эффективным приёмом, который поможет вам достичь цели здорового похудения без строгих диет. Этот приём называется — «правило выбора одного из двух».

Тинтин: (с недоумением) «Правило «выбирай одно из двух»?» Что это такое?

Доктор Гао: (отставляя чашку с кофе) Этот метод очень прост. Каждый раз, когда тебе предстоит выбрать еду, просто предложи себе два варианта — не нужно проводить в уме сложные расчёты или накладывать ограничения. Так ты не будешь испытывать стресса от чрезмерных ограничений, а также сможешь постепенно выработать здоровые пищевые привычки. Тебе не нужно полностью отказываться от любимых блюд, а достаточно сознательно делать выбор, чтобы достичь баланса.

Тинтин: (кивает) Звучит довольно просто, но как это конкретно работает? Я сейчас смотрю на торт и фруктовый салат в меню... Мне что, выбирать одно из двух?

Доктор Гао: (улыбается) Верно, в этом и заключается суть «правила выбора из двух вариантов». Когда перед вами два варианта, например, торт и фруктовый салат, вы можете спросить себя: «Хочу ли я сейчас удовлетворить кратковременное желание полакомиться, или выбрать более здоровый вариант, который пойдет на пользу моему здоровью и контролю веса в долгосрочной перспективе?» Такой подход позволит вам принимать более разумные решения при каждом выборе, не подавляя при этом свои желания каждый раз.

Тинтин: (улыбается) А что, если сегодня я захочу съесть торт? Это значит, что я сделала неправильный выбор?

Доктор Гао: (качает головой) Нет. «Правило выбора из двух вариантов» не означает, что ты не можешь выбрать торт, просто, выбирая торт, тебе нужно сбалансировать это другими аспектами. Например, если сегодня ты выбрала торт, то на ужин можешь выбрать более здоровую пищу или в следующие несколько дней немного увеличить физическую нагрузку. Речь идет о балансе, а не о принудительных ограничениях.

Тинтин: (задумчиво) То есть мне не нужно чувствовать вину, главное — сохранять баланс в целом?

Доктор Гао: (кивает) Именно так. Мы не призываем к крайнему контролю над питанием, ведь это не только сложно выдержать, но и может вызвать обратный эффект. Благодаря принципу «выбирай одно из двух» ты можешь и наслаждаться любимой едой, и вести здоровый образ жизни.

Тинтин: (улыбается) Получается, я могу гибко подходить к разным ситуациям с питанием и не заставлять себя каждый раз есть только «полезную» пищу.

Доктор Гао: (улыбается) Да, правило «выбирай одно из двух» даёт вам больше свободы выбора и одновременно помогает выработать долгосрочные привычки здорового питания. Вы также можете применять этот подход к другим сферам жизни, например, к физическим упраж-

нениям. Допустим, сегодня у вас нет времени пойти в спортзал — тогда вы можете выбрать прогулку домой или выполнить комплекс простых упражнений дома. Такая гибкость позволяет легче придерживаться вашего плана по укреплению здоровья.

Тинтин: (с озарением) Звучит замечательно! Так я не буду чувствовать, что «борюсь» с едой, а смогу жить более естественно.

Доктор Гао: (кивает) Верно, в этом и заключается прелесть правила «выбор из двух». Оно позволяет тебе больше не попадать в ловушку крайнего мышления «или есть, или не есть», а научиться находить баланс в каждом выборе. Таким образом, будь то питание или другие жизненные вызовы, ты сможешь принимать решения, которые будут наиболее полезны для тебя.

Тинтин: (улыбаясь) Мне нравится такой подход. Я могу наслаждаться едой в любое время, а также делать разумный выбор ради своего долгосрочного здоровья. Более того, благодаря этому я больше не чувствую, что «сиду на диете», а воспринимаю это как более естественный образ жизни.

Доктор Гао: (улыбается) Именно так, похудение — это не мучительный процесс, а умение жить более разумно. Помните, что при каждом выборе «правило выбора из двух вариантов» станет вашим верным помощником, который поможет вам незаметно стать более здоровой.

Голос за кадром: Благодаря советам доктора Гао Тин-Тин научилась применять «правило выбора из двух вариантов», чтобы найти баланс между питанием и здоровьем. Этот простой приём не только избавил её от внутренних конфликтов при выборе еды, но и позволил с лёгкостью делать выбор в пользу долгосрочного похудения. Гибкий подход «выбор из двух» помог Тинтин понять, что здоровое похудение не означает мучительных диет, а представляет собой серию легких и разумных решений.

Глава 8. Метод долгосрочного похудения без диет: диета 2514

(Сцена: доктор Гао и Тинтин находятся в тихой чайной, на столе стоят несколько тарелок с полезными закусками и чай. Тинтин берет кусочек фрукта и задумчиво смотрит на доктора Гао.)

Тинтин: (откусив кусочек фрукта) Доктор Гао, вы раньше упоминали мне о «диете 2514» — это самое странное название, которое я когда-либо слышала. Что же оно означает?

Доктор Гао: (улыбается) Название действительно немного необычное, но идея, лежащая в его основе, очень проста и полностью соответствует естественному ритму нашего организма. Вы же помните, как мы раньше обсуждали, что похудение достигается не за счёт слепого соблюдения диеты, а благодаря сотрудничеству с физиологическими законами организма, верно?

Тинтин: (кивает) Да, вы говорили, что организм сопротивляется чрезмерному ограничению питания, и это может привести к «отскоку» веса. Поэтому я особенно заинтересовалась этой новой диетой.

Доктор Гао: Отлично! Тогда я сейчас объясню вам, что же такое «2514». За этими цифрами скрывается определенный ритм питания: «25» означает, что ежедневный цикл питания должен повторяться в течение 25 часов, а «14» — что вам нужно соблюдать 14-часовое голодание.

Тинтин: (удивлённо) 25 часов? Но ведь это на час больше, чем сутки! Как это вообще может сработать?

Доктор Гао: (улыбаясь) На самом деле это нужно для того, чтобы ваш организм постепенно привык к гибкому режиму питания, а не механически следовал 24-часовому циклу. Наши биологические часы не работают с абсолютной точностью 24 часов, поэтому периодическое нарушение этого «24-часового» ритма помогает организму сохранять адаптивность и не попадать в застывшие метаболические шаблоны.

Тинтин: (с недоумением) Но зачем голодать 14 часов? Разве это не означает, что в день остается всего 10 часов, когда можно есть?

Доктор Гао: (кивает) Верно, 14-часовой период голодания нужен в первую очередь для того, чтобы дать организму достаточно времени на самовосстановление и регулирование обмена веществ. В течение этого времени организм будет использовать запасы энергии для метаболических процессов, а не постоянно полагаться на пищу, поступающую извне. Такой ритм питания не только способствует похудению, но и оптимизирует ваше здоровье.

Тинтин: (обеспокоенно) Значит ли это, что в течение этих 14 часов я не могу есть вечером? Я же привыкла перекусывать вечером...

Доктор Гао: (улыбается) Не стоит слишком переживать. Вы можете адаптировать период голодания в соответствии со своим образом жизни. Например, если вы привыкли поздно завтракать, то период голодания можно установить с 22:00 до 12:00 следующего дня. Так вы не будете чувствовать, что чего-то лишаетесь. Суть диеты «2514» заключается не в том, чтобы строго предписывать, когда нужно есть, а в том, чтобы помочь вам найти режим питания, подходящий именно вашему ритму жизни.

Тинтин: (вздыхает с облегчением) Так это звучит не так уж и сложно. Но почему так важен 25-часовой цикл?

Доктор Гао: 25-часовой цикл — это биологическая корректировка, которая помогает преодолеть инерцию организма и не дает вашему метаболизму застрять в одном и том же режиме. Такой гибкий ритм поможет вам избежать перехода организма в режим энергосбережения, а эффект похудения будет более устойчивым.

Тинтин: (с пониманием) А, вот как! Значит, если я буду следовать правилу «2514», мне не придётся беспокоиться о возврате веса?

Доктор Гао: (улыбается) Диета «2514» помогает вам выработать более здоровый ритм питания, но она не является панацеей. Вам также необходимо сочетать её с другими здоровыми привычками, такими как умеренные физические нагрузки, полноценный сон и управление эмоциями. Однако правило «2514» действительно поможет вам разорвать порочный круг чрезмерного ограничения питания, снизить уровень стресса и надолго сохранить результат похудения.

Тинтин: (задумчиво) То есть этот метод не обязывает меня есть только столько-то раз в день, а больше ориентирован на то, когда и сколько есть, верно?

Доктор Гао: (кивает) Да! Именно в этом и заключается гибкость правила «2514». Вы можете гибко корректировать время и состав приёмов пищи в зависимости от своего распорядка дня. В ходе этого процесса ваш организм постепенно приспособится к такому ритму, а пищеварительная система сможет полноценно отдохнуть и восстановиться.

Тинтин: (улыбается) Звучит как сотрудничество с организмом, а не как борьба с ним. Мне нравится эта концепция! В отличие от того, как раньше, когда мне всегда казалось, что нужно бороться с аппетитом.

Доктор Гао: (улыбается) В этом и заключается основная идея диеты «2514» — примирение с телом, а не борьба с ним. Вы обнаружите, что для похудения не нужны страдания и терпение, а достаточно просто понять свой организм и найти подход, который подходит ему лучше всего. Каждый период голодания и каждого приема пищи — это возможность «перезагрузить» организм и дать ему возможность восстановиться.

Тинтин: (удовлетворенно кивая) Тогда я готова попробовать! По крайней мере, это не звучит так, будто мне придётся «голодать», да и ритм жизни я смогу лучше контролировать.

Доктор Гао: (улыбаясь, делает глоток чая) Тогда начнём с сегодняшнего дня! Помните, правило «2514» — это не строгая схема, а образ жизни, позволяющий вам лучше взаимодействовать со своим телом. В ближайшие дни постарайтесь найти свой наиболее комфортный ритм и дайте телу время постепенно адаптироваться.

Голос за кадром: Благодаря объяснениям доктора Гао Тинтин поняла, что «диета 2514» — это гибкий и непринуждённый способ похудения. Разумно распределив время голодания и приёма пищи, она перестала воспринимать похудение как мучительный процесс борьбы с собственным телом, а наладила с ним гармоничные отношения. Эта диета не только помогла ей более эффективно контролировать вес, но и позволила открыть для себя новый здоровый образ жизни.

Глава 9. Обманываем мозг, устанавливаем новый режим

(Сцена: солнечный день, Тинтин и доктор Гао сидят на скамейке в парке. Дует лёгкий ветерок, они держат в руках холодный кофе и обсуждают последние успехи Тинтин в похудении.)

Тинтин: (маленькими глотками) Доктор Гао, в последнее время я чувствую себя гораздо лучше благодаря диете и новому ритму жизни, но иногда я всё равно не могу удержаться от желания съесть много. Особенно когда я испытываю сильный стресс, мозг всегда подсказывает мне: «Съешь что-нибудь сладкое, тебе станет легче». Что мне делать?

Доктор Гао: (улыбается) Это совершенно нормально, Тинтин. На самом деле, это просто твой мозг тебя «обманывает». Столкнувшись со стрессом, мозг всегда ищет самое простое решение, и еда — особенно продукты с высоким содержанием сахара — является одной из его привычных стратегий. Нам нужно **«поступить наоборот»**, научиться «обманывать» свой мозг и помочь ему настроить новый режим реакции.

Тинтин: (удивлённо) «Обмануть» мозг? Как это сделать?

Доктор Гао: (кивает) Да. Наш мозг привык быстро реагировать и, основываясь на прошлом опыте, автоматически принимает решения, которые не всегда идут тебе на пользу. Изменив привычки мышления и модели поведения, мы можем «перепрограммировать» мозг, чтобы он научился новым, более здоровым способам реагирования.

Тинтин: (с недоумением) Это звучит немного сложно. Не могли бы вы подробнее рассказать, как именно это сделать?

Доктор Гао: (улыбается) Конечно. Вы слышали о «психологических внушениях» и «позитивном самовознаграждении»?

Тинтин: (кивает) Слышала, но не совсем понимаю, как это применить к похудению.

Доктор Гао: На самом деле это очень просто. Мы можем использовать психологические внушения, чтобы мозг создавал другие ассоциации при виде еды. Например, ты можешь поставить себе цель: каждый раз, когда ты выполняешь что-то, чем гордишься, например, рабочее задание или эффективную тренировку, ты можешь вознаграждать себя, но это «вознаграждение» не обязательно должно быть едой — это может быть что-то другое, что приносит тебе удовлетворение, например, любимая книга, приятная прогулка или просмотр фильма.

Тинтин: (задумывается) То есть я должна переключиться с вознаграждения в виде еды на другие формы вознаграждения?

Доктор Гао: Верно! Ключ заключается в том, чтобы переосмыслить понятие «удовлетворения». Раньше ты, возможно, считала, что сладости помогают тебе расслабиться и поднять настроение, но если ты начнёшь заменять это чувство удовлетворения другими способами, мозг постепенно примет эту новую модель. Каждый раз, когда ты чувствуешь стресс и хочешь снять его с помощью еды, попробуй «обмануть» мозг таким образом. Скажи себе: «У меня уже есть лучший способ справиться с этой ситуацией».

Тинтин: (задумчиво) Я поняла. А как это связано с «позитивным самовознаграждением»?

Доктор Гао: Позитивное самовознаграждение — это когда вы принимаете решение, соответствующее вашим целям в области здоровья, и сразу же даёте себе положительную обратную связь. Это может быть небольшое вознаграждение, например, похвала самому себе или занятие чем-то, что доставляет вам радость. В долгосрочной перспективе это поможет вам создать «цикл положительной обратной связи». Мозг осознаёт, что здоровый выбор не только не приносит страданий, но и делает вас более счастливым и удовлетворённым.

Тинтин: (кивает) Я поняла. Так мой мозг постепенно привыкнет связывать здоровые решения с удовольствием, а не будет каждый раз, когда возникает проблема, тянуться к еде.

Доктор Гао: (улыбаясь) Именно так. Процесс «обмана» мозга на самом деле заключается в том, чтобы помочь ему сломать старые шаблоны и создать новые нейронные связи. Чем чаще вы будете укреплять эти новые поведенческие привычки с помощью позитивной обратной связи, тем легче мозгу будет сформировать новые модели реакций, а риск возврата веса значительно снизится.

Тинтин: (с некоторым волнением) Звучит очень убедительно! Но сколько времени нужно, чтобы это действительно сработало?

Доктор Гао: Это зависит от человека, но, как правило, 21 день — ключевой период для формирования новой привычки. Если ты будешь упорно реагировать на стресс и пищевые соблазны по-новому, постепенно эта привычка станет твоей «автоматической реакцией». Конечно, в процессе неизбежны взлеты и падения, но каждый раз, когда ты не сдаёшься, ты становишься на шаг ближе к цели.

Тинтин: (решительно) Я поняла! Я обязательно буду «обманывать» свой мозг с помощью позитивных поощрений и психологических настроек, чтобы помочь ему освоить новый способ реагирования.

Доктор Гао: (одобрительно улыбаясь) В этом и заключается ключ к вашему будущему успеху. Помните, изменить модели реакции мозга невозможно за один день — для этого нужно время и терпение. Но если вы будете настойчивы, мозг постепенно начнёт действовать в унисон с вашими целями в области здоровья.

Голос за кадром: Благодаря советам доктора Гао Тинтин освоила технику «обмана» мозга и поняла важность психологических настроек и позитивного самопоощрения. Она осознала, что успех в похудении зависит не только от питания и физических упражнений, но и от изменения глубинных моделей мышления и поведения. По мере того как она постепенно избавлялась от старых привычных реакций, путь Тинтин к похудению становился всё более лёгким и устойчивым.

Глава 10. Хвалите себя, отказывайтесь от упреков

(Сцена: в кафе Тинтин и доктор Гао сидят у окна, на столе стоят две чашки с дымящимся зелёным чаем. Солнечный свет проникает сквозь шторы, создавая расслабленную и приятную атмосферу.)

Тинтин: (легко вздыхая) Доктор Гао, за это время я старалась следовать методам, которые мы обсуждали ранее, но несколько раз всё же не смогла себя контролировать. Каждый раз, когда я переедала, я чувствовала сильную вину и думала, что мне не хватает самодисциплины.

Доктор Гао: (нежно улыбаясь) Тинтин, на самом деле такие мысли очень распространены. Большинство из нас, сталкиваясь с неудачами, по привычке винят себя. Но ты не задумывалась, что самообвинение не улучшает ситуацию, а наоборот, создаёт дополнительный стресс, из-за чего тебе становится ещё труднее держаться?

Тинтин: (с недоумением) Но мне кажется, что если не винить себя, разве я не стану расслабляться? Как будто исчезнет эта «стимулирующая» сила.

Доктор Гао: (покачивая головой) Самообвинение и «хлест» — это не долгосрочное решение. Ты замечала, что каждый раз после самообвинения твоё настроение становится ещё хуже, а мотивация — слабее? Это потому, что самообвинение — это негативная эмоция, которая подрывает твоё чувство собственной ценности и заставляет тебя думать, что ты делаешь недостаточно хорошо, недостаточно идеально. А эта эмоция затягивает тебя в замкнутый круг.

Тинтин: (задумчиво) Это действительно так. Каждый раз после самообвинения я чувствую, что у меня всё меньше сил продолжать.

Доктор Гао: В этом и заключается суть проблемы. Нам нужно научиться быть добрее к себе, чаще хвалить себя, а не только упрекать. Помните: процесс похудения — это долгий путь, а не кратковременная битва. Вам не нужно идеально проходить каждый шаг, но каждый маленький прогресс заслуживает того, чтобы вы себя за это похвалили.

Тинтин: (с недоумением) А что мне нужно сделать, чтобы избавиться от этой привычки винить себя?

Доктор Гао: (улыбаясь) Очень просто: начиная с сегодняшнего дня, каждый раз, когда ты замечаешь, что начинаешь винить себя, остановись и посмотри на ситуацию с другой стороны. Спроси себя: «Что у меня получилось хорошо? В чём я добились прогресса?» Например, хотя ты, возможно, однажды переела, вспомни: разве ты в остальное время не следила за своим питанием? Разве ты не занималась спортом чаще? Все это — поводы, чтобы похвалить себя.

Тинтин: (медленно кивает) Хм... Иногда я действительно упускаю из виду свои успехи. Просто по привычке закидываюсь на том, что у меня не получается.

Доктор Гао: Верно, именно этот образ мышления нам и нужно изменить. Каждое усилие и каждый прогресс в процессе похудения, даже самые незначительные, заслуживают похвалы. Это поможет вам сформировать позитивный настрой, а такой настрой станет вашей силой, которая поможет вам не сдаваться.

Тинтин: (улыбаясь) Похоже, нужно постоянно «подбадривать» себя.

Доктор Гао: (кивает) Именно так. Вы можете рассматривать процесс похудения как опыт самовознаграждения, а не как наказание. Каждый раз, когда вы делаете здоровый выбор, дарите себе небольшую награду — например, чашку любимого зелёного чая или несколько минут расслабляющей музыки. Это не только усилит вашу мотивацию, но и сделает весь процесс более приятным.

Тинтин: (улыбается) Мне нравится эта идея! В таком случае похудение уже не кажется таким мучительным, а превращается в способ наслаждаться жизнью.

Доктор Гао: Именно такого результата мы и добиваемся. Цель похудения должна заключаться не только в погоне за цифрами на весах, но и в том, чтобы в ходе этого процесса вы

научились ценить и заботиться о себе. Когда вы начинаете смотреть на похудение именно так, успех перестает быть недостижимым.

Тинтин: (с надеждой) Я поняла, доктор Гао! С сегодняшнего дня я научусь хвалить себя, а не винить. Я постараюсь наслаждаться этим процессом, а не воспринимать его как обязанность.

Доктор Гао: (улыбаясь) Вот это правильное отношение, Тинтин. Помни, ты достойна похвалы. Неважно, как далеко ты продвинулась в этом путешествии, важно то, что ты уже движешься вперед. И каждый шаг закладывает фундамент для более здоровой жизни.

Голос за кадром: Благодаря этой беседе Тинтин осознала, что самообвинение — не путь к успеху в похудении. Она научилась смотреть на свои успехи с позитивной точки зрения и мотивировать себя на дальнейшие шаги похвалой, а не упреками. В последующие дни Тинтин постепенно обнаружила, что процесс похудения не только сделал её тело здоровее, но и придал её душе больше уверенности и удовлетворённости.

Глава 11. Связь между счастьем и похудением: только счастливый человек может похудеть

(Сцена: Тинтин и доктор Гао снова встречаются на скамейке в парке; солнечный свет рассыпается по листьям окружающих деревьев, атмосфера спокойная и умиротворённая. Тинтин выглядит гораздо более расслабленной, но всё ещё с лёгким оттенком недоумения.)

Тинтин: (глядя на небольшое озеро вдаль) Доктор Гао, у меня есть вопрос. Вы ранее упомянули, что чувство счастья особенно важно для похудения. Но какое это имеет отношение к похудению? Неужели счастье действительно может помочь мне похудеть?

Доктор Гао: (улыбается) Хороший вопрос. Действительно, может показаться, что счастье и вес не связаны напрямую, но на самом деле между ними очень тесная связь. Вы замечали, что когда у вас плохое настроение или вы испытываете стресс, вам часто хочется переесть или вы теряете контроль над тем, что едите?

Тинтин: (кивает) Да, это действительно так. Когда у меня плохое настроение, я всегда хочу перекусить чем-нибудь или съесть сладкое — как будто это на время помогает мне почувствовать себя лучше.

Доктор Гао: В этом и заключается ключ. Наши эмоции и пищевые привычки тесно взаимосвязаны. Когда человек чувствует себя счастливым и удовлетворённым, его тело и мозг переходят в состояние расслабленности, и в этот момент вам легче сделать здоровый выбор. Напротив, когда вы испытываете стресс или у вас плохое настроение, организм выделяет больше гормонов стресса, таких как кортизол, что побуждает вас с большей склонностью выбирать продукты с высоким содержанием сахара и жира.

Тинтин: (задумчиво) Значит, сильный стресс и подавленное настроение способствуют набору веса?

Доктор Гао: (кивает) Совершенно верно. И дело не только в переедании. У людей, постоянно находящихся в состоянии стресса, чаще возникают проблемы со сном и нарушения обмена веществ, а все эти факторы негативно сказываются на результатах похудения. Таким образом, чувство счастья — это своего рода «защитный зонтик» для нашего организма. Когда вы чувствуете себя счастливыми, ваше тело находится в состоянии баланса, и в таком состоянии вам легче контролировать питание, у вас появляется больше мотивации для занятий спортом, и в целом улучшаются ваши привычки.

Тинтин: (улыбается) Мне кажется, это объяснение помогло мне по-новому понять, что такое «счастье». Но как же обрести чувство счастья в процессе похудения? Честно говоря, похудение иногда доставляет мне настоящие мучения, особенно когда я вижу, что вес не меняется.

Доктор Гао: (слегка улыбается) Похудение действительно сопряжено с некоторыми трудностями, но вы должны помнить, что чувство счастья не зависит исключительно от цифр на весах. Чувство счастья зависит от того, как ты смотришь на жизнь и на саму себя. Если ты воспринимаешь похудение как задачу, которая давит на тебя и заставляет себя что-то делать, конечно, тебе будет тяжело. Но если ты сможешь изменить свой настрой, научишься радоваться каждому маленькому прогрессу в этом процессе и наслаждаться другими прекрасными вещами в жизни, то обнаружишь, что путь к похудению станет не таким уж и трудным.

Тинтин: (задумчиво) То есть я должна научиться наслаждаться процессом, а не только фиксироваться на результате?

Доктор Гао: Именно так! Например, когда вы чувствуете, что ваше питание становится более здоровым, это уже само по себе является успехом. Каждый раз, когда вы выбираете более здоровую пищу или идете на прогулку, занимаетесь спортом, — это повод для радости. Такие

положительные переживания постепенно накапливаются, позволяя вам не только испытывать счастье в процессе похудения, но и по-настоящему изменить свой образ жизни.

Тинтин: (улыбается) Если так посмотреть, то я, на самом деле, уже добилась прогресса в некоторых аспектах. Хотя вес почти не изменился, я заметила, что в последнее время стала более терпеливой, не спешу покончить с едой, а наслаждаюсь каждым кусочком.

Доктор Гао: (кивает) Это очень хороший пример. Вы уже начали ощущать прелесть еды, научились жить в гармонии с собой, а не бороться с собой. Когда вы сможете находить радость и удовлетворение в каждой мелочи жизни, похудение перестанет быть тяжёлым трудом, а станет естественным результатом.

Тинтин: (немного удивлённо) Оказывается, связь между счастьем и похудением настолько глубока. Раньше я об этом так не задумывалась. Похоже, чтобы действительно достичь желаемой цели, мне нужно не только изменить привычки в питании и физической активности, но и научиться повышать уровень своего счастья.

Доктор Гао: (улыбаясь) Вы совершенно правы. Чувство счастья — это, по сути, сила, которая не только помогает вам похудеть, но и, что гораздо важнее, позволяет обрести в жизни равновесие и удовлетворение. Когда вы начнете стремиться к внутреннему счастью, а не просто к цифрам на весах, здоровый вес придет сам собой.

Тинтин: (решительно кивая) Я поняла. Я буду жить счастливее и с большим чувством удовлетворения, а не просто давить на себя ради похудения. Только так я смогу по-настоящему сохранить здоровье надолго.

Доктор Гао: (улыбается) Отлично, Тинтин. Ты уже идешь по правильному пути. Именно счастье поможет тебе похудеть, потому что настоящее здоровье исходит из внутреннего удовлетворения. С этого момента научись ценить маленькие радости жизни, дари себе больше поддержки и любви — и ты обнаружишь, что похудение больше не является проблемой, а становится процессом, который делает тебя лучше.

Голос за кадром: Благодаря этому разговору Тинтин осознала, насколько важно чувство счастья для её пути к похудению. Она начала понимать, что настоящее похудение — это не только физические изменения, но и внутренний рост и душевное равновесие. Когда она постепенно научилась относиться к жизни с позитивным настроем, её здоровье и вес естественным образом достигли желаемого состояния.

Глава 12. Сила воли ограничена — относитесь к себе с добротой

(Сцена: этот разговор происходит в уютном кафе. Тинтин и доктор Гао сидят у окна, на столе стоят две чашки с дымящимся кофе, в воздухе витает легкий аромат кофе. Тинтин выглядит расслабленной, но в её взгляде проскальзывает некоторая неуверенность.)

Тинтин: (медленно помешивая кофе) Доктор Гао, в последнее время, когда я худею, мне иногда кажется, что очень трудно держаться. Я прекрасно знаю, что такое здоровый выбор, но иногда, особенно когда я испытываю сильный стресс, я просто не могу удержаться и позволяю себе полакомиться чем-нибудь. Может быть, у меня недостаточно силы воли?

Доктор Гао: (улыбается) Тинтин, прежде всего я хочу сказать вам одну очень важную вещь: сила воли ограничена, и у каждого человека есть свой «запас» силы воли. Дело не в том, что у вас недостаточно силы воли, а в том, что вы слишком на неё полагаетесь.

Тинтин: (поднимает глаза, удивлённо) Сила воли тоже может иссякнуть? Я всегда думала, что если достаточно настойчиво стремиться к цели, то обязательно её достигнешь.

Доктор Гао: (кивает) Верно, сила воли похожа на батарейку: если ее слишком много использовать, она разряжается. Особенно когда в жизни приходится сталкиваться с различными вызовами, такими как стресс на работе, светские обязательства, личные эмоциональные проблемы — все это расходует нашу силу воли. Когда сила воли иссякает, мы становимся более склонными к импульсивным решениям, например, к перееданию или отказу от тренировок.

Тинтин: (с легким разочарованием вздыхает) Неудивительно, что я всегда чувствовала, как после некоторого времени я начинаю сдавать позиции — оказывается, это из-за того, что сила воли иссякла. Но если так, разве не очень сложно сохранять постоянство? Что же тогда делать?

Доктор Гао: (слегка улыбнувшись) Именно об этом я и хочу с тобой поговорить. Мы не можем полагаться исключительно на силу воли, а должны научиться относиться к себе с добротой и найти другие, более эффективные стратегии. Процесс похудения не должен быть борьбой, а должен стать процессом примирения с самой собой.

Тинтин: (с недоумением) Примириться с собой? Что это значит?

Доктор Гао: Примирение с собой — это принятие своих ограничений, осознание того, что ты не идеальна и не должна требовать от себя совершенства в каждый момент. Нам нужно научиться, когда сила воли ослабевает, давать себе возможность отдохнуть и расслабиться, а не заставлять себя упорно держаться. Ты замечала, что когда ты расслабляешься и перестаёшь строго судить себя, тебе, напротив, становится легче делать здоровый выбор?

Тинтин: (задумчиво) Да, кажется, иногда, когда я не так строго к себе отношусь, у меня не возникает желания переесть.

Доктор Гао: (кивает) В этом-то и заключается ключ к успеху. Похудение не заключается в том, чтобы каждый день заставлять себя сопротивляться искушениям, а в том, чтобы улучшить окружающую обстановку, скорректировать свой настрой и уменьшить зависимость от силы воли. Например, приготовьте дома несколько полезных перекусов. Когда вы чувствуете усталость или сильный стресс, выбирайте эти здоровые альтернативы, и вам не придется каждый раз полагаться на силу воли, чтобы противостоять искушению.

Тинтин: (улыбается) Это звучит гораздо проще. Мне больше не нужно постоянно быть в напряжении, а нужно научиться давать себе немного свободы, когда я устала.

Доктор Гао: (смеясь) Именно так. Нам всем нужно постоянно напоминать себе: только бережно относясь к себе, мы сможем пройти дальше. Когда вы чувствуете сильный стресс, позвольте себе немного отдохнуть или займитесь чем-нибудь, что помогает вам расслабиться —

например, прогуляйтесь, послушайте музыку или даже пообщайтесь с друзьями. Эти действия, казалось бы, не имеющие отношения к похудению, на самом деле помогают вам восстановить силы и дают больше мотивации для здорового образа жизни.

Тинтин: (кивает, в глазах промелькнуло облегчение) Я поняла. Я всегда слишком много требую от себя, и в результате, как только совершаю ошибку, чувствую себя особенно подавленной и хочу просто сдаться.

Доктор Гао: (улыбается) Это очень часто встречается. Для многих людей самым сложным в процессе похудения на самом деле является не контроль питания или физические нагрузки, а психологическое самопрощение. Надо помнить, что случайное расслабление не разрушит весь процесс — главное в том, как реагировать на эти небольшие колебания. Если вы сможете как можно скорее вернуться на путь здорового образа жизни, это не окажет большого влияния.

Тинтин: (вздыхает с облегчением) Услышав ваши слова, я почувствовала, что мне стало гораздо легче на душе. Оказывается, похудение может быть способом позаботиться о себе, а не наказанием для себя.

Доктор Гао: (кивает) Верно, доброта к себе нужна не только для того, чтобы процесс был легче, но и для того, чтобы выдержать его в долгосрочной перспективе. Когда вы научитесь заботиться о себе как психологически, так и физически, похудение перестанет быть краткосрочной целью и станет частью вашей жизни.

Тинтин: (улыбается) Кажется, я начинаю понимать. Сила воли ограничена, невозможно использовать её каждую минуту, чтобы справляться с трудностями. Мне нужно найти больше способов, которые помогут мне поддерживать здоровый образ жизни, а не слишком сильно себя ограничивать.

Доктор Гао: (улыбается) Вы всё правильно поняли. Лучший способ похудеть — это научиться балансу, понимать, когда нужно быть настойчивой, а когда — расслабиться. А когда вы относитесь к себе с заботой, вы обнаружите, что вам легче идти до конца и сохранять здоровый настрой на протяжении всего этого процесса.

Голос за кадром: По мере развития разговора Тинтин постепенно осознала, что сила воли — не единственное оружие в её борьбе с лишним весом. Она начала учиться бережно относиться к себе в условиях стресса и трудностей, перестала слепо полагаться на силу воли и стала с лёгкостью справляться с жизненными изменениями, корректируя окружающую обстановку и свой настрой.

Глава 13. Превратите процесс похудения в удовольствие от жизни

(Сцена: Тинтин и доктор Гао сидят в залитой солнцем чайной, за окном — сад, усыпанный цветущими цветами. Тинтин делает глоток травяного чая, её лицо расслаблено, и она выглядит гораздо более непринуждённо, чем раньше.)

Тинтин: (легко вздыхает) Доктор Гао, я всегда думала, что похудение — это тяжёлая работа, полная стресса и жертв. Но вы раньше сказали, что похудение может быть удовольствием? Я всё ещё не совсем понимаю, как сделать его приятным?

Доктор Гао: (улыбается) Тинтин, во-первых, ты должна понимать, что процесс похудения не должен противоречить жизни, а должен гармонично вписываться в неё. Многие, как только слышат слово «похудение», сразу думают, что придётся отказаться от всего хорошего: вкусной еды, моментов расслабления и тех маленьких удовольствий, которыми можно себя побаловать. Но на самом деле процесс похудения вполне может стать частью твоей жизни и даже превратиться в настоящее удовольствие.

Тинтин: (с недоумением смотрит на доктора Гао) Удовольствие? Но мне всегда казалось, что здоровое питание и физические упражнения — это «мучение», я как будто постоянно заставляю себя. Как это может доставлять удовольствие?

Доктор Гао: (улыбается) Это распространённое заблуждение большинства людей. Они считают, что только страдания приносят результаты. Но на самом деле, если вы найдёте способ, который приносит вам радость и удовлетворение, процесс похудения станет не только лёгким, но и позволит вам не сдаваться. Какой образ жизни вам нравится? Есть ли какие-то занятия, которые доставляют вам особое удовольствие?

Тинтин: (подумав) Мне нравится путешествовать, пробовать новые блюда, гулять с друзьями или кататься на велосипеде. Но мне кажется, что все это не имеет особого отношения к похудению.

Доктор Гао: (кивает) Именно этим вы и можете воспользоваться. Вы можете включить эти любимые занятия в свой план похудения. Любите путешествовать? Тогда пробуйте здоровую кухню разных стран или выбирайте места, которые можно исследовать пешком. Любите кататься на велосипеде? Тогда регулярно устраивайте с друзьями приятные велопогулки. Достигать результатов в похудении, занимаясь тем, что вам нравится, — вот ключ к тому, чтобы превратить процесс похудения в удовольствие от жизни.

Тинтин: (глаза загорелись) В таком случае похудение действительно не будет таким скучным, как раньше. А как насчёт здорового питания? Мне всегда казалось, что эти так называемые «здоровые продукты» не имеют вкуса, и есть их просто неинтересно.

Доктор Гао: (улыбается) Это ещё одно заблуждение. Здоровое питание не означает, что нужно жертвовать вкусом и удовольствием. Вы можете научиться делать каждый свой приём пищи вкусным и полезным с помощью приправ, способов приготовления и сочетания ингредиентов. Вы когда-нибудь пробовали готовить из полезных продуктов блюда, которые вам нравятся?

Тинтин: (качает головой) Раньше нет, я всегда думала, что здоровое питание — это только безвкусные овощи и прозрачные бульоны.

Доктор Гао: (смеясь) Тогда нам нужно изменить это представление. Вы можете попробовать использовать специи, травы и даже фрукты, чтобы придать вашим блюдам дополнительный вкус. Например, смешайте лимонный сок с оливковым маслом, чтобы приготовить простой салатный соус, добавьте немного свежих трав и перца — он ничуть не уступает тем высококалорийным заправкам. Кроме того, процесс наслаждения здоровой пищей не только

порадует ваши вкусовые рецепторы, но и даст вам ощущение, что вы заботитесь о своём теле, что, в свою очередь, придаст вам больше уверенности в себе и принесёт чувство удовлетворения.

Тинтин: (задумчиво) Похоже, это не так уж и сложно. Я могу попробовать приготовить что-нибудь вкусное, но полезное. А как насчёт физических упражнений для похудения? Раньше я всегда считала, что спорт — это наказание, к которому нужно себя принуждать.

Доктор Гао: (кивает) Это ещё одно представление, которое нам нужно изменить. Физические упражнения не обязательно означают бег по беговой дорожке или поднятие тяжестей в тренажёрном зале. Вы можете выбрать любой вид активности, который вам нравится: йогу, танцы, плавание или даже велосипедные прогулки. Любой вид активности, который доставляет вам удовольствие, поможет вам незаметно сжигать калории. Кроме того, физическая активность может быть способом расслабиться и снять стресс, а не только средством для похудения.

Тинтин: (улыбается) В таком случае мне очень нравятся занятия на свежем воздухе. Может быть, я буду чаще ходить в походы или кататься на велосипеде с друзьями — так я и позанимаюсь, и наслажусь природой.

Доктор Гао: (одобрительно кивает) Именно об этом я и говорю. Похудение не должно лишать вас радостей жизни, а, напротив, благодаря правильной организации, эти радости должны стать частью вашей жизни и помогать вам оставаться здоровыми. Когда вы найдете подходящий для себя режим питания и вид физической активности, похудение перестанет быть «борьбой», а станет естественным выбором в повседневной жизни.

Тинтин: (Глубоко вздохнула и улыбнулась.) Если так посмотреть, то, кажется, я действительно больше не боюсь похудения. На самом деле, если удастся совместить похудение с радостями жизни, это, напротив, позволит мне получать от жизни ещё больше удовольствия.

Доктор Гао: (улыбается) Совершенно верно. Процесс похудения — это не только снижение веса, но и определенный образ жизни. Когда вы научитесь наслаждаться каждым днём, каждым приёмом пищи и каждой тренировкой в этом процессе, вы обнаружите, что больше не испытываете беспокойства, а ваше тело естественным образом станет двигаться в сторону здоровья. Процесс похудения должен делать вас счастливее и увереннее в себе, а не вызывать ощущение жертвы и страдания.

Тинтин: (улыбаясь, кивает) Теперь я чувствую, что процесс похудения стал гораздо интереснее, и мне уже не так сложно его выдерживать. Думаю, я постепенно найду подходящий для себя способ и сделаю его частью своей жизни.

Доктор Гао: (удовлетворенно смотрит на Тинтин) Да, это самое главное. Похудение — это длительный процесс, и только если вы получаете удовольствие от этого процесса, у вас будет возможность действительно довести его до конца. Перестаньте воспринимать это как обязанность, а наслаждайтесь каждым небольшим изменением, которое вы вносите в свою жизнь каждый день. В конце концов вы обнаружите, что это не только делает вас здоровее, но и счастливее.

Голос за кадром: Тинтин постепенно поняла, что похудение не означает отказ от радостей жизни, а заключается в том, чтобы, изменив образ жизни, сделать здоровое питание и физические упражнения источником удовольствия. Когда она начала наслаждаться этим процессом, похудение перестало быть таким трудным и стало естественной привычкой в её жизни.

Глава 14. Страна стройных и Страна тучных

(Сцена: Тинтин и доктор Гао гуляют по просторному парку. Солнечный свет, пробиваясь сквозь листву, создает пеструю игру теней и светов, а воздух наполнен ароматом свежей травы и цветов. Тинтин выглядит расслабленной и довольной, время от времени опуская взгляд на свои ноги.)

Тинтин: (с любопытством) Доктор Гао, вы ранее упоминали два понятия: «Страна стройности» и «Страна ожирения». Это звучит как сказка, но я полагаю, что за этим стоит более глубокий смысл, верно?

Доктор Гао: (кивая и улыбаясь) Верно, Тинтин. На самом деле это метафора, помогающая нам понять, как образ мышления и образ жизни влияют на здоровье и вес. Представьте себе, что в этом мире есть две «страны»: «Страна стройности» и «Страна ожирения».

Тинтин: (улыбаясь) Звучит интересно. А что символизируют эти две страны?

Доктор Гао: (объясняет) «Страна ожирения» символизирует определенный образ жизни и образ мышления. В этой стране люди привыкли к нездоровому питанию, сидячему образу жизни и пренебрежению своим телом. Жители «Страны ожирения» обычно считают, что похудение — это мучительный процесс, требующий больших затрат, а счастье и удовольствие можно получить только через еду, питье и лень.

А «Страна наслаждения стройностью» олицетворяет совершенно иной образ жизни. В этой стране люди ставят на первое место здоровье, энергию и заботу о себе. Жители «Страны наслаждения стройностью», найдя подходящий для себя подход, с удовольствием придерживаются здорового питания и привычек, и похудение перестает быть тягостным занятием, а становится естественной частью жизни.

Тинтин: (подумав) Значит, разница между этими двумя странами заключается не только в изменении веса, но и в том, как люди относятся к здоровью и жизни?

Доктор Гао: (кивает) Совершенно верно. Выбирать, жить в «Стране стройности» или в «Стране ожирения», зависит исключительно от вашего образа мышления, ценностей и поведения. Это не только вопрос внешнего веса, но в большей степени — ваше отношение к собственному телу и выбор образа жизни.

Тинтин: (с любопытством в глазах) А что делать человеку, родившемуся в «Стране ожирения», который хочет переехать в «Страну стройности»?

Доктор Гао: (улыбается) Это отличный вопрос. Процесс «иммиграции» похож на изменение образа жизни и образа мышления. Переехать из «страны ожирения» в «страну стройности» нелегко — как и в случае с настоящей иммиграцией, вам придётся приложить усилия и пойти на определённые жертвы. Эти жертвы могут заключаться в отказе от некоторых вредных пищевых привычек или в необходимости скорректировать свой повседневный образ жизни, например, увеличить физическую активность или научиться лучше управлять своими эмоциями. В этом процессе очень важны сила воли и самодисциплина.

Тинтин: (задумчиво) Значит, этот процесс «переезда» — это, по сути, процесс похудения, верно? Требуется постоянно менять свои привычки.

Доктор Гао: (кивает) Именно так. Более того, после успешной «иммиграции» в «страну стройности» вам нужно будет и дальше поддерживать этот образ жизни. В противном случае вас могут «депортировать» обратно в «страну ожирения», ведь любая временная расслабленность или возвращение к старым привычкам может вернуть вас к исходной точке.

Тинтин: (вздыхает) Похоже, это действительно нелегко. А что, если я уже «иммигрировала» в «Страну стройности», но иногда в жизни возникают соблазны, которые могут сбить меня с пути? Может ли случиться так, что я случайно потеряю дорогу обратно?

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.