

# Десять ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ



курса «Путь к стройности»



Мари Элери



# **Мари Элери**

## **Десять основных принципов курса «Путь к стройности»**

*<https://litres.ru/74637208>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Сколько понедельников вы уже начинали с новой диеты?

Запреты, срыв, вина. И снова обещание взять себя в руки. «Путь к стройности» предлагает начать с другого: разобраться, когда вы голодны, а когда пытаетесь заесть усталость или тревогу.

Возьмите эту книгу, если устали превращать каждый приём пищи в экзамен на силу воли. Внутри есть приёмы осознанного питания, работа с привычками, рецепты, планы приятной физической активности и чек-листы для наблюдения за собой. Вы сможете выбрать первые посильные изменения и встроить их в обычную жизнь. Начните с того, что готовы повторить завтра, а не с обещания терпеть любой ценой.

# Содержание

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Предисловие автора                                      | 4  |
| Почему важен новый подход к похудению                   | 10 |
| Глава 1. Страдания и неудачи в похудении: вы не одиноки | 17 |
| Заключение                                              | 47 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                       | 84 |

# **Мари Элери**

## **Десять основных принципов курса «Путь к стройности»**

### **Предисловие автора**

Ожирение стало глобальной проблемой здравоохранения: оно не только вредит физическому здоровью, но и сказывается на психологическом состоянии и качестве жизни. В мире постоянно появляются новые подходы и способы похудеть, однако борьба с лишним весом для многих так и остаётся бесконечной. Действительно ли традиционные методы помогают? Многочисленные неудачные попытки показывают, что строгие диеты и изнурительные тренировки трудно выдерживать: зачастую они лишают человека радости жизни.

Много лет занимаясь практикой и исследованиями в области здоровья, я задумался: можно ли помочь людям похудеть и укрепить здоровье так, чтобы они при этом не отказывались от радостей жизни? В ходе долгих поисков я постепенно сформировал новую концепцию — «Путь радостного

похудения».

Что такое «Путь радостного похудения»?

«Путь радостного похудения» — это новый подход, объединяющий психологию, поведенческую науку, медицину, философию и искусство жизни. Его основная идея — снизить вес, надолго сохранить результат и получать удовольствие от самого процесса. На основе этой концепции я разработал «Теорию сбалансированного счастья» и «Систему десяти основ». Они призваны помочь людям отказаться от мучительных способов похудения и изменить отношение к себе, привычки и физическое состояние.

В этой книге рассматриваются следующие десять основ:

1. Психологическое освобождение и осознанное питание: избавление от чувства лишения и переоткрытие радости от еды.

2. Управление эмоциями и поведением: научиться различать физический и эмоциональный голод, справляться со стрессом здоровыми способами.

3. Самопреобразование через единство знаний и действий: устранение несоответствия между мыслями и поведением, чтобы процесс похудения протекал естественно и плавно.

4. Формирование позитивных привычек: постепенное выработка здорового образа жизни с помощью позитивной мотивации.

5. Внутреннее равновесие: регулирование эндокринной

системы и микрофлоры кишечника, восстановление естественного баланса организма.

6. Искусство кулинарии: с помощью технологий молекулярной кухни и осознанного питания открывать для себя новые возможности здоровой и вкусной еды.

7. Удовольствие от физической активности: включение физической активности в повседневную жизнь, превращение её в опыт, приносящий радость телу и душе.

8. Баланс тела и разума: устранение негативного влияния стресса на здоровье с помощью медитации и управления эмоциями.

9. Повышение психологической устойчивости: преодолеть комплексы неполноценности и тревогу, укрепить стрессоустойчивость и уверенность в себе.

10. Наслаждение искусством жизни: включение принципов здорового образа жизни в чайную церемонию, гастрономию и искусство приготовления кофе, чтобы сделать жизнь более качественной.

Почему рынку книг о похудении нужна именно эта книга?

Рынок книг о похудении переполнен всевозможными диетами, программами тренировок и обещаниями мгновенных результатов, но подавляющее большинство методов игнорирует сложность человеческой психики, эмоций и образа жизни, что приводит к тому, что многие люди после кратковременного успеха быстро возвращаются к прежним привычкам. Рынку нужна книга, способная решить эти проблемы

в корне. Революционные идеи этой книги открывают совершенно новые возможности для похудения — не просто физические изменения, а всестороннее совершенствование, от психологического состояния до образа жизни.

Что читатель может извлечь из этой книги? Почему?

Прочитав эту книгу, читатель научится с удовольствием менять своё подсознание и поведенческие привычки, переосмысливая своё отношение к еде, физической активности и здоровью. Книга не только предлагает научно обоснованные теории, но и содержит практические методы, благодаря которым похудение станет лёгким и приятным занятием. Читатель обретёт не только здоровую фигуру, но и душевную свободу, а также счастье в жизни.

Кому особенно рекомендуется прочитать эту книгу?

Эта книга крайне необходима тем, кто испытывает страдания в процессе похудения, часто терпит неудачи или стремится к здоровью с помощью научно обоснованных и устойчивых методов. Особенно тем, кто чувствует себя беспомощным из-за неэффективности традиционных методов, эта книга подарит новую надежду.

Кто получит от этой книги наибольшую пользу?

Люди, полные любви к жизни и стремящиеся к более высокому качеству жизни, получают от этой книги больше вдохновения. Они поймут, что похудение — это не только физические изменения, но и часть искусства жизни, и благодаря этой книге откроют для себя новые радости жизни.

Какую пользу может принести предложенная автором революционная инновация?

Прорывные инновации, представленные в книге «Путь к радости от стройности», не только помогают людям достичь своих целей в области здоровья, но и позволяют обществу сэкономить огромные средства, затрачиваемые на лечение заболеваний, связанных с ожирением. Кроме того, эта концепция способствует более широкому просвещению и повышению осведомлённости в вопросах здоровья, что приводит к росту общего уровня благополучия общества.

Почему рынку похудения нужна революция? И почему эта книга является движущей силой этой революции?

Рынок похудения должен перейти от ориентации на краткосрочные результаты и «быстрые» решения к концепции устойчивого развития, направленной на долгосрочное здоровье и счастье, и именно в этом заключается миссия «Пути к радостному похудению». Сочетая науку и искусство, эта книга помогает читателям вырваться из рамок традиционных моделей и начать революцию в области здоровья и счастья. Это не только личное преобразование, но и обновление представлений о здоровье всего общества.

Почему я написал эту книгу?

Эта книга — мой подарок каждому читателю, который борется с лишним весом. Я надеюсь, что с помощью научных теорий и практических методов я помогу большему количеству людей избавиться от заблуждений и страданий, связан-

ных с похудением. Я верю, что здоровье и счастье — это не вопрос выбора между тем или другим, а результат, которого можно достичь одновременно.

«Путь к радости от стройности» — это не только метод управления здоровьем, но и философия жизни. Он учит нас находить радость в повседневной жизни, наслаждаться вкусной едой, полюбить спорт и тем самым достичь баланса и гармонии тела и духа.

### Видение и значение

Моя цель — сделать «Путь к радости похудения» глобальной концепцией управления здоровьем, которая принесет счастье и здоровье как можно большему количеству людей. Это не просто книга о похудении, а путеводитель, ведущий к новому уровню жизни. Я надеюсь, что благодаря этой книге читатели смогут найти свой собственный путь к похудению и легко шагнуть к здоровой и счастливой жизни.

Открыв эту книгу, вы перестанете мучиться ради похудения, а начнете наслаждаться жизнью, оставаясь стройными. Это совершенно новое путешествие, которым я хочу поделиться с вами, — прекрасная революция в области здоровья и счастья.

# Почему важен новый подход к похудению

В современном обществе мы окружены самыми разными методами похудения и обещаниями быстрого успеха. Будь то диеты, интенсивные тренировки или разнообразные продукты для похудения — эти методы кажутся разнообразными, но зачастую их трудно поддерживать в долгосрочной перспективе. Успешных людей очень мало, а большинство, переживая повторяющиеся неудачи, погружается в пучину страданий и беспомощности. Почему эти методы всегда оказываются неэффективными? Ответ заключается в том, что они игнорируют самый существенный элемент похудения: чувство счастья.

Почему подавляющее большинство людей терпит неудачу в похудении?

Основная причина неудач большинства людей заключается в конфликтном характере самих методов. Многие выбирают принудительные меры для контроля потребления пищи или чрезмерные физические нагрузки, что не только противоречит естественным потребностям организма, но и вызывает психологическое сопротивление. Похудение превращается в процесс борьбы с самим собой, а не в путь сотрудничества с собственным здоровьем. Когда тело и психика вынуж-

дены находиться в состоянии сильного стресса, откат становится неизбежным.

Почему подавляющее большинство людей не осознает, что ключ к успеху — это сотрудничество, а не противостояние?

Многие рассматривают лишний вес как врага и полагают, что успех заключается лишь в избавлении от него. Такой конфликтный подход игнорирует гармонию между телом и психикой. Сотрудничество означает уважение к сигналам тела и установление позитивных отношений с едой и физической активностью. Только когда люди откажутся от конфликтного подхода к похудению и начнут сотрудничать со своим телом, используя научные и устойчивые методы, их путь к похудению станет по-настоящему успешным.

Почему похудение — это отнюдь не простое дело, а процесс духовного возрождения человека?

Похудение — это не просто изменение цифр на весах, оно влечет за собой глубокие перемены в образе жизни человека, управлении эмоциями и самооценке. Это духовное возрождение, поскольку оно требует от нас переосмысления представлений о себе, отношения к здоровью и понимания счастья. Только когда человек готов изменить свои модели мышления и привычки жизни изнутри, можно реализовать истинный смысл похудения.

Почему те, кто рассматривает похудение как быстрый и простой процесс, терпят полную неудачу?

Восприятие похудения как задачи, которую можно выполнить быстро, является ключевой причиной неудач многих людей. Методы быстрого похудения, как правило, лишены научного обоснования и игнорируют вопрос долгосрочной устойчивости результатов. Хотя вес может быстро снизиться, такой подход, ориентированный на сиюминутный результат, нарушает естественный баланс организма и в конечном итоге приводит к «эффекту йо-йо». Похудение — это длительный процесс, требующий терпения и настойчивости, а не простое достижение краткосрочной цели.

Наше стремление к идеальному телу — это, на первый взгляд, стремление к стройности, но на самом деле — выражение глубоких психологических и жизненных состояний. Похудение не должно быть давлением на собственную жизнь, а должно стать путем к самореализации и личностному росту. Именно поэтому и появилась программа «Путь к радостному похудению». Это не просто метод похудения, а совершенно новая философия здоровья: найти баланс в радости и добиться результатов в похудении, оставаясь счастливым.

Как предложенная автором революционная инновация может помочь тем, кто неоднократно терпел неудачи в похудении?

Революционная инновация «Путь к радостному похудению» открывает совершенно новые возможности для тех, кто многократно терпел неудачи в похудении. Благодаря

«теории радостного баланса» и «системе десяти основ», эта книга помогает читателям отказаться от традиционных мучительных методов и найти свой собственный путь к здоровью. Она подчеркивает важность целостных изменений — от психологических до физиологических — и призывает сотрудничать с телом, а не бороться с ним, превращая похудение в лёгкое и приятное путешествие. Такая инновация не только помогает читателям добиться устойчивого эффекта похудения, но и дарит душевную свободу и всестороннее улучшение качества жизни.

Основная идея книги «Путь к радостному похудению» — «теория радостного баланса». Она гласит, что только когда мы достигаем приятного баланса на психологическом и физиологическом уровнях, изменения в здоровье могут стать по-настоящему устойчивыми. Основываясь на этой идее, я разработал «систему десяти столпов», охватывающую все аспекты психологии, поведения, питания, физической активности и искусства жизни, с целью помочь читателям всесторонне улучшить здоровье и качество жизни.

В этой книге вы узнаете, как избавиться от чувства лишения через психологическое освобождение, как восстановить отношения с едой с помощью управления эмоциями, как внедрить здоровые привычки в повседневную жизнь, а также как с художественным подходом наслаждаться едой и физическими упражнениями. Эта книга предлагает не единственный путь к похудению, а ваше собственное счаст-

ливое путешествие, полное возможностей и свободы.

Наше стремление к идеальному телу — это, на первый взгляд, стремление к стройности, но на самом деле — выражение глубокого психологического и жизненного состояния. Похудение не должно быть давлением на собственную жизнь, а должно стать путешествием к самореализации и личностному росту. Именно поэтому и появилась книга «Путь к радостному похудению». Это не просто метод похудения, а совершенно новая философия здоровья: найти баланс в радости и добиться результатов в похудении, оставаясь счастливым.

Основная идея «Пути к радостному похудению» — «теория радостного баланса». Она гласит, что только когда мы достигаем гармоничного баланса между психологическим и физическим состоянием, изменения в здоровье становятся по-настоящему устойчивыми. Основываясь на этой идее, я разработал «систему десяти основ», охватывающую все аспекты психологии, поведения, питания, физической активности и искусства жизни, призванную помочь читателям всесторонне улучшить здоровье и качество жизни.

Зачем нужна эта книга? Потому что современный рынок средств для похудения остро нуждается в революции. Традиционные методы похудения в большинстве случаев требуют жертвовать качеством жизни, игнорируя психологические потребности и долгосрочную устойчивость. А революционные инновации, представленные в этой книге, не только

помогут читателям легко похудеть, но и вернут им любовь к жизни и уверенность в себе.

Прочитав эту книгу, вы получите не только секреты похудения, но и новое понимание здоровья и счастья. Эта книга подходит тем, кто неоднократно терпел неудачи в попытках похудеть и разочаровался в традиционных методах, а также тем, кто стремится к более высокому качеству жизни. Независимо от того, нужно ли вам похудеть по состоянию здоровья или вы просто хотите привнести в жизнь больше радости, эта книга станет для вас незаменимым руководством.

В этой книге вы узнаете, как избавиться от чувства лишения через психологическое освобождение, как восстановить отношения с едой с помощью управления эмоциями, как внедрить здоровые привычки в повседневную жизнь, а также как с художественным подходом наслаждаться едой и физическими упражнениями. Эта книга предлагает не единственный путь к похудению, а ваше собственное счастливое путешествие, полное возможностей и свободы.

Проект «Путь к счастью в похудении» не только стремится помочь каждому человеку достичь своих целей в области здоровья, но и надеется стать движением, способным изменить общественные представления. Миссия этой книги — не просто предоставить вам методы, но и дать вам силу для перемен. Я надеюсь, что благодаря этой книге больше людей смогут избавиться от оков традиционных методов похудения и найти свой собственный путь к счастью и здоровью.

Откройте эту книгу, и давайте вместе начнём это прекрасное путешествие к счастью, здоровью и самопреобразованию.

# **Глава 1. Страдания и неудачи в похудении: вы не одиноки**

Иногда похудение похоже на войну, которую невозможно выиграть. Вы прилагаете все усилия, но каждый раз, кажется, возвращаетесь к исходной точке.

Полагаю, вы уже привыкли к такой картине: снова и снова вы принимаете решение и начинаете свой «план похудения». Возможно, с самого утра вы строго говорите себе: «Сегодня никакой вредной еды!» Вы смотрите на фрукты в холодильнике, обезжиренное молоко и тот безвкусный порошок-заменитель еды, а затем решительно прячете сладости в дальний угол шкафа.

Но к вечеру ты обнаруживаешь, что сидишь на диване, смотришь развлекательную передачу и, глотая чипсы один за другим, думаешь: «Ну, один чипс — разве от этого поправишься?» В результате пакет опустел, а твоё чувство вины переполнило душу.

Это чувство вам очень знакомо, правда? Это как невидимый замкнутый круг, из которого невозможно сбежать и вырваться. Каждый раз, когда у вас не получается, вы чувствуете себя бесполезным и лишенным силы воли. Вы даже можете начать сомневаться, не обречены ли вы навсегда оставаться полным.

Если ты тоже испытывал подобные чувства, то, пожалуйста, остановись и послушай меня:

Это не твоя вина, правда.

Ты пробовала диеты, упражнения и даже дорогие средства для похудения, но почему эффект всегда бывает кратковременным? На самом деле дело не в том, что ты недостаточно старалась, а в том, что твои методы создают слишком большую «нагрузку» и «сопротивление» как для тела, так и для психики.

Понимаете, организм — это очень умная система. Он не любит, когда его обманывают, и не любит, когда его «заставляют». Когда вы ради похудения насильно ограничиваете себя в еде, первая реакция организма: «Что происходит? Я должен защитить тебя! Я должен сэкономить энергию и накопить жир на всякий случай». Каков результат? Ваш метаболизм замедляется, а чувство голода становится всё сильнее. В конце концов вы не только не худеете, но и едите ещё больше — как слишком сильно сжатая пружина, которая, как только её отпустить, отскакивает ещё выше.

Хуже того, этот неудачный опыт заставляет вас чувствовать себя всё более слабым и подавленным. Угрызения совести и чувство вины, напротив, втягивают вас в другой вид «эмоционального переедания» — вы едите не для того, чтобы насытиться, а чтобы утешить себя и успокоить внутреннее беспокойство.

В этот момент еда становится вашим другом или, скорее,

единственным убежищем. Каждый кусочек десерта или перекуса словно говорит вам: «Ничего страшного, я с тобой».

Но как только ты доедаешь, это чувство облегчения исчезает без следа, уступая место ещё большему разочарованию и чувству вины...

Я знаю одну девушку, Ли, и её история, возможно, немного похожа на твою.

Сяо Ли — очень усердная карьеристка, которая каждый день настолько загружена работой, что у неё почти не остаётся времени на себя. Она любит поздно ночью открывать приложение для заказа еды на дом, заказывать порцию горячего жареного цыплёнка и стакан чая с молоком. Она говорит: «В тот момент, когда я это съедаю, кажется, что весь мир затихает».

Но на следующее утро, вставая на весы, она готова была отругать вчерашнюю себя: «Как ты могла снова съесть! Неужели ты не можешь взять себя в руки!» И тогда она решила сесть на диету. Утром она пьет только стакан воды, в обед ест немного зелени, а вечером, когда голод доводит её до головокружения, упорно отказывается от еды. В результате через несколько дней она снова «нарушает правила». После очередного переедания она рыдает, не в силах сдержать слёз, и считает себя полной неудачницей.

На самом деле подобные истории, как у Ли, не редкость. Но действительно ли это означает, что у нас нет силы воли? Нет, как раз наоборот: это происходит потому, что мы по-

стоянно «боремся с собственным телом». С одной стороны, мы заставляем себя есть меньше, а с другой — пытаемся восполнить внутренний дефицит с помощью еды. Этот дефицит называется «чувством безопасности» и «удовлетворением».

Дорогая, тебе нужна не борьба, а примирение.

Примиись с едой, пусть она станет твоим другом, а не врагом;

примиись со своим телом, уважай его, прислушивайся к нему, а не мучай его крайними методами;

примиись со своими эмоциями, найди лучшие способы утешить себя, а не полагаться на кусок торта или пачку снежков.

Настоящее похудение — это не то, чтобы сделать тебя «идеальным» человеком, а то, чтобы помочь тебе вернуть ту свободную, здоровую и счастливую часть себя. Ты должна знать: ты заслуживаешь приятного путешествия к похудению, а не мучительного голодания.

В следующих главах я проведу вас по совершенно новому пути похудения, который я назвала **«Путь удовольствия»**.

Это метод, не требующий диет и самоистязаний, который поможет вам:

- по-новому понять еду, чтобы вы могли наслаждаться вкусными блюдами и при этом естественным образом похудеть;
- понять свои эмоции и научиться утешать себя более нежным образом;

- вновь полюбить спорт, чтобы ваше тело обрело радость в легких растяжках и ритмичных движениях;
- Восстановите внутреннее равновесие, чтобы стать более легкой и свободной — как телом, так и душой.

А теперь я хочу предложить вам сделать одну маленькую вещь.

Возьмите ручку или откройте блокнот в телефоне и спросите себя:

«Что доставляло мне наибольшие страдания в процессе похудения в прошлом?»

Голод во время диеты? Отчаяние от набора веса? Или тот голос, который постоянно упрекает тебя?

Запишите это. Это больше не ваш враг, это просто часть вашего прошлого. Вместе мы мягко отпустим эти переживания и направимся к совершенно новому началу.

Ты не одинок — я здесь, рядом с тобой.

Сразу же начнём следующую главу, посвящённую секрету «счастья» — оказывается, отправной точкой похудения является именно счастье!

Полезный совет:

- Настоящее похудение — это не борьба, а нежное восстановление жизненного баланса.
- Только примирившись со своим прошлым, мы обретаем силу, чтобы шагнуть навстречу более лёгкому и здоровому будущему.

## **Глава 2.**

## **Почему попытки похудеть заканчиваются неудачей**

Вы когда-нибудь задавались таким вопросом:

«Я ведь ем очень мало, почему же мне так и не удастся похудеть?»

«Я так усердно тренируюсь, почему вес не снижается?»

«Почему те, кто явно не прилагает особых усилий, с легкостью поддерживают фигуру, а я, напротив, с каждым разом набираю вес?»

Это похоже на марафон, в котором никогда не удастся добежать до финиша: каждый раз, когда ты думаешь: «На этот раз у меня обязательно получится», результат оказывается тем же — неудача и разочарование. Ты начинаешь сомневаться в себе и даже винить себя: «Может, я слишком ленива? Или у меня нет силы воли?»

Дорогая, пожалуйста, сначала остановись и сделай глубокий вдох. Я хочу сказать тебе одну вещь: это действительно не твоя вина.

За неудачами в похудении скрываются некоторые глубинные причины, о которых тебе редко кто рассказывает. Сегодня мы вместе приоткроем завесу тайны над ними.

«Система автопилота» организма: сила подсознания

В нашем мозге существует своего рода «система автопилота». Эта система незаметно управляет нашей жизнью, включая то, что мы едим, пьем и как двигаемся, даже когда мы об этом не задумываемся.

Представьте себе: в один скучный день вы открываете пач-

ку чипсов. Первый чипс — потому что во рту пусто; второй — потому что вкус неплохой; а когда вы приходите в себя, большая пачка чипсов уже пуста. И вы с удивлением спрашиваете себя: «Почему я съел так много?»

Это ваше подсознание незаметно играет с вами злую шутку.

Подсознание работает как «фабрика старых привычек»: те действия, которые вы совершаете неосознанно — например, привычка заказывать еду на вынос после работы или желание съесть что-нибудь сладкое, когда вам грустно, — уже давно «запрограммированы» мозгом как привычки. Когда вы хотите что-то изменить, подсознание говорит: «Эй, не шевелись! Мы всегда так делали».

Другими словами, вы сражаетесь не с едой, а со своим собственным подсознанием. И этот «противник» зачастую оказывается гораздо более упрямым, чем вы думаете.

Вы едите не еду, а эмоции

Помните Ли? Ту девушку, у которой был огромный стресс на работе. Она говорила, что каждый раз, когда чувствовала тревогу или одиночество, ей достаточно было съесть кусочек торта, и казалось, будто весь мир успокоился.

Её проблема заключается не в еде как таковой, а в том, что еда стала для неё «спасательным кругом» от эмоций.

В стрессовых ситуациях ваш организм выделяет гормон под названием «кортизол», который не только вызывает напряжение, но и вызывает сильное желание съесть что-нибудь

с высоким содержанием сахара и жира. Это инстинкт, словно организм говорит вам: «Поешь что-нибудь, так тебе станет лучше».

Однако такое «эмоциональное переедание» не решает ваших проблем по-настоящему, а лишь на время маскирует вашу тревогу, стресс или одиночество. Но как только еда закончится, реальность останется прежней, а чувство вины сделает вас ещё более несчастными.

Это как упасть в глубокую яму: чем больше ты пытаешься выбраться, тем глубже погружаешься.

Ваше тело защищает вас: секрет гомеостаза

Давайте поговорим о вашем теле.

Наше тело — очень умный «мастер баланса». Оно делает всё возможное, чтобы поддерживать состояние, называемое «гомеостазом». Это слово звучит немного профессионально, но вы можете представить его как термостат — тело постоянно стремится сохранить свой баланс.

Например, когда вы начинаете сидеть на диете и организм ощущает «нехватку пищи», он автоматически снижает ваш метаболизм, уменьшает расход энергии и переходит в «режим защиты». Ваш мозг также начинает посылать более сильные сигналы голода, заставляя вас невольно искать еду.

Это не значит, что организм идет вам наперекор — он просто защищает вас. Он не знает, что вы едите меньше, чтобы «похудеть»; он знает только одно: «Наступает опасность, нужно сберечь энергию!»

Именно поэтому люди, худеющие с помощью диет, часто вначале теряют вес очень быстро, но вскоре вес возвращается, причём бывает, что даже больше, чем раньше.

Похудение — это не просто «меньше есть и больше двигаться»

Понимаете, причина неудач в похудении заключается не в том, что вы недостаточно стараетесь, а в том, что:

- ваше подсознание сформировало у вас автоматические привычки в питании;
- ваши эмоции управляют вами, заставляя рассматривать еду как «утешитель»;
- ваше тело инстинктивно защищает вас, превращая диету и чрезмерные физические нагрузки в бесполезную «борьбу».

Именно поэтому многие люди, прилагая все усилия, терпят неудачу раз за разом.

Примиритесь со своим телом, найдите истинное равновесие

Поэтому по-настоящему эффективное похудение — это не борьба с собственным телом, а умение понять его, уважать его и вместе с ним найти точку равновесия.

- Когда вы научитесь различать настоящие сигналы голода, исходящие от тела, и не поддаваться эмоциональным побуждениям, вы обнаружите, что еда становится вкуснее;
- Когда вы начнёте «общаться» со своим подсознанием и постепенно изменять старые привычки, ваше тело естественным образом станет более лёгким;

• Когда вы найдёте способ, позволяющий и вашему телу, и вашим эмоциям чувствовать себя накормленными и заботливо окружёнными, похудение станет естественным процессом, а не мучительной пыткой.

Дорогая, твоё тело всегда было твоим другом, оно никогда тебя не предавало. Ему просто нужно немного времени, чтобы ты научилась правильно с ним общаться.

Небольшое упражнение для тебя

Перед тем как закончить этот день, я хочу предложить тебе одно простое размышление:

• Вспомни свой последний случай «эмоционального переживания». Что стало причиной в тот момент: стресс, одиночество или скука?

• Представь, что если бы ты тогда не съел тот кусочек торта, каким ещё способом ты мог бы утешить себя? Например, послушать песню, прогуляться или записать свои чувства?

Эти размышления не для того, чтобы вы винили себя, а для того, чтобы помочь вам найти другие «выходы».

В дальнейшем я помогу вам постепенно понять: как изменить эти старые привычки, как примириться со своими эмоциями и телом, как похудеть, оставаясь счастливой.

Вы обнаружите, что похудеть вовсе не сложно — просто вам нужно выбрать совершенно новое направление, и я буду рядом с вами на этом пути.

Теплое заключение

Причина неудач в похудении — не ваша лень или недо-

статок силы воли, а то, что:

- подсознание заставило вас сформировать привычку «автопилота»;
- эмоции, из-за которых еда стала для вас утешением;
- организм, стремясь защитить вас, перешел в режим «энергосбережения».

Но теперь всё изменится. Начав с понимания, мы найдём ту точку равновесия в похудении, которая действительно подходит именно вам, и которая позволит вам постепенно стать лёгкой и свободной, оставаясь здоровой и счастливой.

Анонс следующей главы:

«Изменения начинаются с маленького шага». Вместе мы найдём первый ключ к счастливому похудению, благодаря которому похудение перестанет быть тяжёлой борьбой и станет нежным путешествием.

### Глава 3.

**Инновационная концепция «Путь к радостному похудению»: отправная точка радостного похудения**

Вы когда-нибудь задумывались, почему при упоминании слова «похудение» первое, что приходит на ум, — это «страдание»? Как будто похудение — это то, за что нужно платить: терпеть голод, стискивать зубы и потеть, бороться с собой до последнего.

Такое похудение похоже на бесконечную борьбу: вы выкладываетесь на полную, но чувствуете, что становитесь всё более уставшими и всё менее счастливыми. В конце кон-

цов, даже первоначальная мотивация к переменам постепенно иссякает.

Многие говорят вам: «Похудение — это значит меньше есть и больше двигаться; главное — не сдаваться, и тогда вы добьётесь успеха». Но почему, несмотря на то что вы так долго держались, результат вас разочаровал?

Я хочу сказать вам: дело не в том, что вы недостаточно стараетесь, и не в том, что у вас слабая сила воли. На самом деле вы просто пошли не в том направлении.

Попробуй представить, что твое тело — это сад.

В этом саду все цветы, травы и деревья — твой вес, здоровье, настроение, привычки — стремятся найти состояние сбалансированного роста. Но что произойдет с растениями, если ты с помощью «диеты» — как косы — насильно отрежешь их от питательных веществ? Они начнут увядать и даже отчаянно впитывать оставшиеся питательные вещества, чтобы защитить себя.

Вот почему, когда вы безумно сидите на диете, организм, напротив, отчаянно накапливает жир. Он думает, что вы столкнулись с «голодом», и поэтому должен сохранить энергию.

Когда вы заставляете себя потеть с помощью «чрезмерных физических нагрузок», этот сад подвергается еще одному удару. Он не выдерживает такого давления, растения начинают увядать, а вы — чувствовать усталость, утомление и даже начинаете ненавидеть саму идею занятий спортом.

Дорогая, твоё тело — это не поле битвы, которое нужно «покорять», а сад, который требует твоего заботливого ухода. Настоящие изменения никогда не достигаются с помощью наказаний и борьбы, а только благодаря пониманию и заботе.

Некоторые спрашивают: «Как можно похудеть, если это не больно?»

Я хочу задать тебе встречный вопрос: разве нужно причинять себе боль, чтобы считать, что ты прилагаешь усилия?

На самом деле наше тело движется радостью. Когда ты испытываешь радость, мозг выделяет вещество под названием дофамин, которое наполняет тебя энергией и помогает легче придерживаться поставленной цели.

Например, если вам нравится слушать музыку, вы с удовольствием тратите на это время каждый день; если вы любите гулять, то не чувствуете усталости; если вам нравится хорошая книга, вы испытываете удовлетворение от чтения.

И наоборот, когда вы воспринимаете «похудение» как мучительное занятие, ваш мозг и тело начинают сопротивляться этому. Они тихонько подсказывают вам: «Нам это не нравится, брось это».

Поэтому ключ к похудению заключается не в том, насколько усердно вы стараетесь, а в том, обеспечиваете ли вы своему телу и душе счастье и равновесие.

Здесь я хочу поделиться с вами новой концепцией, которая называется **«теория счастья и баланса»**.

Суть этой теории проста: только когда счастье превосходит страдание, происходят настоящие изменения.

Вы, возможно, спросите: «Действительно ли счастье и равновесие могут помочь мне похудеть?»

Да! Когда вы чувствуете счастье, уровень гормонов стресса снижается, ваше настроение становится более стабильным, а тело — более расслабленным.

Ваше подсознание постепенно примет новые привычки: вы перестанете воспринимать еду как символ «греха», а будете рассматривать её как источник энергии, питающий тело; вы также перестанете воспринимать физические упражнения как «наказание», а будете воспринимать их как увлекательную игру.

Вы с удивлением обнаружите, что когда ваше тело и душа находятся в расслабленном состоянии, здоровье и легкость незаметно придут к вам.

Позвольте мне рассказать вам одну историю.

Одна моя подруга когда-то была «неудачницей в похудении». Она бесчисленное количество раз пробовала сидеть на диетах, но каждый раз терпела неудачу из-за сильного голода, а в итоге набирала вес с ещё большей силой. Она даже начала думать, что «её уже не спасти», и говорила: «Неужели я обречена никогда не похудеть?»

Потом она решила попробовать другой подход. Она перестала заставлять себя сидеть на диете, а стала выбирать те продукты, которые ей нравятся и при этом полезны для здо-

ровья; она перестала заставлять себя бегать в спортзале, а нашла занятие, которое ей действительно нравится — танцы. Она говорит, что каждый раз, когда танцует, ей кажется, будто она наслаждается жизнью, а не «выполняет задание».

Постепенно она заметила, что с её телом начали незаметно происходить изменения: аппетит уменьшился, но чувство удовлетворения усилилось; вес постепенно снижался, а настроение становилось всё лучше. И самое главное — она чувствовала себя так легко и счастливо, как никогда раньше.

Она сказала мне: «Оказывается, похудеть вовсе не так мучительно».

В этом и заключается сила счастливого баланса.

Дорогая, тебе больше не нужно воспринимать похудение как войну и не нужно больше строго осуждать себя. Настоящее похудение — это новое понимание жизни, это опыт, который делает тебя более легкой и свободной.

В предстоящем путешествии я шаг за шагом проведу тебя по этому **«пути радостного похудения»**:

- Я расскажу тебе, как найти здоровые варианты среди вкусных блюд, а не мучить себя голодом;
- Я помогу вам найти физическую активность, которая вам действительно нравится, чтобы занятия спортом стали для вас удовольствием;
- Я также помогу тебе постепенно научиться понимать свои эмоции, чтобы ты больше не поддавался стрессу и тревоге.

Эти изменения не произойдут в одночасье, но поверь: когда ты начнёшь наслаждаться этим процессом, твое тело подарит тебе прекрасный ответ.

А теперь дайте себе нежное обещание:

скажи себе: «Я хочу попробовать сделать похудение радостным занятием».

Запишите эту фразу и положите её у изголовья кровати или в заметки на телефоне. Каждое утро, просыпаясь, говорите себе:

«Сегодня я хочу, чтобы и тело, и душа были счастливы, и я готова нежно заботиться о себе».

Не нужно торопиться и не нужно заставлять себя. Мы будем двигаться постепенно, с радостью в сердце, шаг за шагом приближаясь к более здоровой и прекрасной версии себя.

В следующей главе я помогу тебе понять: как твои «автоматические» привычки в питании незаметно влияют на твою жизнь и как их изменить.

Готовы? Я всегда буду рядом с вами.

Теплое заключение

Похудение — это не мучительная борьба с самим собой, а путь, наполненный пониманием и заботой.

Теория счастья и баланса говорит нам: настоящие изменения происходят только тогда, когда радость превосходит страдание.

Сделаем похудение радостным, вернём жизнь в равновесие — с этого момента мы вместе вступим на этот нежный

«путь радостного похудения».

## **Глава 4.**

### **Теория сбалансированного счастья: как разорвать порочный круг страданий при похудении**

Дорогая, ты уже привыкла к формуле «похудение = страдание»?

Нам всегда внушали, что для похудения нужно терпеть голод, заставлять себя бегать и, стиснув зубы, прощаться со всеми вкусными блюдами. Как будто только пережив страдания, можно заслужить результат похудения.

Но заметила ли ты, что когда ты снова и снова говоришь себе «еще немного терпения», маленький голосок в душе всегда сопротивляется? «А стоит ли это того? Где же счастье в такой жизни?»

Похудение — это ведь для того, чтобы мы могли жить лучше, так почему же весь этот процесс делает нас всё менее счастливыми?

Сегодня я хочу взять тебя за руку, сесть и поговорить по душам — о том, как с помощью более радостного и бережного подхода восстановить баланс в организме и превратить похудение в лёгкое и приятное путешествие.

Закройте глаза и представьте, что в вашем сердце стоят весы.

На одной чаше — страдания, которые ты испытываешь: голод, усталость, уныние, а также чувство вины за то, что «я такая бесполезная».

С другой стороны — твоё счастье: например, удовлетворённость от кусочка вкусной еды, расслабление, когда тело мягко растягивается, а также те маленькие моменты счастья в жизни, такие как тепло солнечных лучей, падающих на твоё лицо.

Сейчас эти весы наклоняются. Ты это чувствуешь?

Если чаша страдания значительно тяжелее, тебе будет казаться, что всё даётся с трудом, словно тело и разум сопротивляются, отчаянно пытаясь вернуть тебя на «старую дорожку».

Но когда чаша с радостью начинает набирать вес, когда каждый твой выбор приносит чуточку удовлетворения и радости, перемены становятся такими естественными, как прорастание весенних семян — незаметно, но полно жизни.

Как же разорвать этот круг?

В этом и заключается суть теории баланса счастья: только когда счастье превосходит страдание, происходит настоящее изменение.

Теория баланса счастья: секрет перемен скрыт в счастье

Здесь пригодится одно удивительное понятие: теория баланса счастья.

Проще говоря, теория баланса счастья гласит:

только когда индекс счастья превышает индекс страдания, ваше тело и подсознание по-настоящему принимают изменения.

Формула баланса счастья: первый шаг к легким перемене-

нам

Позвольте мне немного упростить эту теорию.

Формула баланса счастья выглядит следующим образом:

Индекс счастья > Индекс страдания = Произойдут изменения

Можно представить себе, что это своего рода «переключатель» для перемен.

Только когда вы чувствуете достаточно счастья, превосходящего страдания, связанные с похудением, вы готовы продолжать, и ваше тело естественным образом будет вам в этом помогать.

Я знаю, это звучит очень просто. Но вы, возможно, подумаете:

«Счастье поможет мне похудеть? Это звучит как-то неправдоподобно».

Позвольте привести пример.

Есть одна женщина, которая каждый день заставляет себя бегать. Она, задыхаясь, следит за временем, а в душе испытывает сильное сопротивление: «Почему время тянется так медленно? Почему я до сих пор не похудела?»

Её тело занимается спортом, но её настроение словно заперто в клетке. Каждый шаг доставляет ей страдания, и из-за этих страданий ей приходится каждый день прибегать к силе воли, чтобы продолжать. Но знаете ли вы? Сила воли ограничена, как батарейка — рано или поздно она разряжается.

Позже она решила попробовать другой подход. Она пре-

вратила тренировки в «удовольствие» — вместо бега она занялась любимыми танцами. Каждый день, раскачиваясь в такт музыке, она даже забывала о времени и просто чувствовала, как с радостью высвобождает энергию.

Через несколько месяцев она не только похудела, но и стала выглядеть гораздо лучше, а улыбка чаще появлялась на её лице. Она сказала: «Я наконец поняла, что настоящее похудение — это не мучение себя, а принесение радости телу и душе».

Вот почему я говорю, что радость — это движущая сила похудения.

Когда вы делаете то, что доставляет вам удовольствие, мозг выделяет вещество под названием «дофамин», которое наполняет вас энергией и побуждает повторять это действие каждый день.

Напротив, когда ваше сердце переполнено сопротивлением и страданием, ваш мозг, как капризный ребенок, тянет вас обратно к «знакомым, но вредным привычкам» — например, к тому, чтобы открыть пачку чипсов или лечь на диван и ничего не делать.

Дорогая, ни твое тело, ни твоя душа не любят, когда их заставляют; им гораздо больше нравится, когда их мягко направляют.

Поэтому, если ты хочешь разорвать этот мучительный круг похудения, тебе нужно сделать одно: добавить больше радости и убрать часть страданий.

Как это сделать?

Попробуй заново найти то, что доставляет тебе радость.

Например, найди здоровую еду, которая тебе нравится. Это может быть свежая клубника, горячая овсяная каша или даже кусочек темного шоколада. Каждый кусочек должен приносить тебе удовлетворение, а не чувство вины.

Например, найдите физическую активность, которая вам нравится. Не заставляйте себя бегать, а пойдите потанцуйте, поплавайте или прогуляйтесь по парку, чтобы тело могло расходовать энергию в расслабленном состоянии.

Например, научитесь уделять себе время тишины: послушайте музыку, почитайте хорошую книгу, или просто посидите, ничего не делая, чтобы освободиться от жизненного стресса.

Когда в вашей жизни появятся эти «маленькие радости», ваши веса постепенно начнут склоняться в сторону «равновесия», а ваше тело и подсознание, сами того не замечая, последуют за вами и изменятся вместе с вами.

Я знаю, что этот процесс не произойдёт в одночасье.

Возможно, вы немного беспокоитесь: «Смогу ли я действительно это сделать? Смогу ли я изменить свои привычки?»

Поверьте мне — у вас получится.

Вам не нужно менять всё сразу, достаточно делать по чуть-чуть каждый день, чтобы стать чуть счастливее, чем вчера.

Ведь каждое небольшое изменение, как капля, упавшая на поверхность озера, постепенно создаст красивые круги на воде.

А я буду рядом с вами и стану свидетелем этих чудесных перемен.

А сейчас я хочу предложить вам одно:  
попросите себя в душе:

«Что я могу сделать сегодня для себя, чтобы почувствовать радость? Попробовать новое полезное блюдо? Или выйти на прогулку и почувствовать тепло солнца? А может, просто крепко обнять себя?»

Сделай это, прямо сегодня, подари себе маленькую радость.

Ты обнаружишь, что первый шаг к переменам может быть таким простым и легким.

В следующей главе мы вместе поговорим об автоматических привычках, заложенных в «подсознании», о том, как они влияют на вашу жизнь, и о том, как мягко и постепенно их изменить.

Заключительные слова

Дорогая, похудение не должно быть мучительным — это путешествие, которое поможет тебе заново открыть для себя себя.

Когда радости станет больше, чем страданий, изменения произойдут незаметно.

Помните: вы достойны жизни, наполненной счастьем, а

здоровье и красота постепенно придут вместе с этим счастьем.

Я всегда буду рядом с тобой, и мы вместе пойдем навстречу светлому и теплому будущему.

## **Глава 5.**

### **Обзор десяти основных принципов метода «Путь к стройности»**

Дорогая подруга, дойдя до этого места, ты, наверное, уже начала немного заинтриговаться?

Ранее мы много говорили о цикле страданий, о балансе между похудением и счастьем. Возможно, вы уже смутно почувствовали, что этот «Путь к радостному похудению» действительно сильно отличается от тех методов похудения, которые раньше причиняли вам страдания.

Но вы, возможно, спросите:

«Что же такое этот «Путь к радостному похудению»? Как он поможет мне похудеть с удовольствием?»

Я хочу сказать вам, что «Путь к радостному похудению» — это не разрозненная концепция, а целостная, системная структура. Она подобна мосту, который помогает вам выбраться из трясины страданий и перейти на другой берег — к легкости, здоровью и счастью.

Этот мост прочно опирается на десять опор, и каждая из них играет незаменимую роль.

Сегодня я помогу вам увидеть этот мост во всей полноте, понять назначение каждой опоры и осознать, что это не про-

сто попытка похудеть, а путешествие, которое изменит вашу жизнь.

Представьте себе большое дерево: как десять основных столбов помогут вам расти

Если представить себя деревом, то здоровое тело, стройная фигура и радостная душа — это густая листва и яркие плоды этого дерева.

Однако для того, чтобы дерево росло пышно, нужны не поверхностные усилия, а фундамент — то, что скрыто под землей и прочно поддерживает всё дерево.

Десять основ «Пути к стройности» — это и есть «основа» вашего дерева.

Они с разных сторон питают ваше тело, душу и жизнь, помогая вам коренным образом изменить представления, привычки и опыт в отношении похудения.

### **Первый принцип: Психология «Пути к стройности»**

Это «психологический фундамент» похудения. Он поможет вам справиться с главными врагами в процессе похудения — психологическим чувством лишения и тревоги. Вы научитесь по-новому воспринимать еду, избавитесь от угнетающего чувства «я не могу это съесть» и сможете с удовольствием наслаждаться вкусной едой, одновременно двигаясь к здоровью.

### **Второй принцип: Методология «Пути радостного похудения»**

Методология — это «мудрость перестройки пищевого по-

ведения». Она поможет вам научиться различать «физический голод» и «эмоциональный голод». Вы научитесь слышать истинные сигналы своего тела, а не поддаваться эмоциям, и больше не будете использовать еду в качестве «утешителя».

### **Третий принцип: «Учение о самопреобразовании» метода «Наслаждайся похудением»**

Изменения никогда не зависят только от силы воли. Учение о самопреобразовании поможет вам проникнуть в глубины подсознания и увидеть старые привычки и автоматические реакции, скрытые в глубине души. Вы научитесь примиряться с собой, по-настоящему воплощать принцип «единства знания и действия», укоренять желаемые изменения в подсознании и превращать их в естественные привычки.

Четвертый столп: «Наслаждайся стройностью» — наука позитивного поведения

Этот принцип — настоящий секрет, который поможет вам выработать позитивные привычки. Основанный на принципах психологии и поведенческой науки, он позволит вам постепенно заменять старые модели поведения новыми привычками, делая изменения легкими, устойчивыми и даже «невозможными для отказа».

Пятый столп: «Медицина внутреннего равновесия» по методу «Наслаждайся похудением»

Похудение — это далеко не просто «меньше есть и боль-

ше двигаться». Вы обнаружите, что ключом к решению проблемы является внутреннее равновесие организма, например, регуляция гормонов, здоровье микрофлоры кишечника и улучшение качества сна. Этот принцип поможет вам восстановить «гармонию» тела на физиологическом уровне, благодаря чему ваше здоровье обновится изнутри и снаружи.

### **Шестая опора: гастрономия «Наслаждайся похудением»**

Кто сказал, что во время похудения нужно питаться «скучно и безвкусно»? «Гастрономия» научит вас заново наслаждаться едой — не только сделает здоровую пищу вкусной, но и научит вас «осознанному питанию», позволяющему прочувствовать каждый кусочек и по-настоящему удовлетворить потребности тела и духа.

### **Седьмой принцип: «Наслаждайтесь фитнесом»**

Физическая активность по сути своей должна быть радостным занятием. Она не должна сопровождаться страданиями или принуждением. Этот принцип поможет вам найти свой собственный «стиль» физической активности — будь то танцы, прогулки или прогулки на природе — чтобы каждое движение тела становилось приятным высвобождением энергии.

### **Восьмой принцип: «Наслаждайся стройностью» — наука о балансе тела и духа**

Тело и психика — как две стороны одной монеты. Эмоциональный дисбаланс и накопление стресса часто приводят к тому, что тело становится тяжелым. Этот принцип научит

вас управлять стрессом и регулировать эмоции, поможет обрести равновесие изнутри, чтобы ваше сердце стало спокойным и сильным.

### **Девятый принцип: «Путь к радости похудения» — психология**

Похудение — это не борьба с телом, а путь к личностному росту. Психология поможет вам увидеть свои уязвимости и препятствия, постепенно сформировать более зрелый и сильный внутренний мир, обрести стойкость и гибкость, необходимые для преодоления трудностей.

### **Десятый принцип: Искусство жизни «Наслаждайся стройностью»**

Жизнь нуждается в некотором «чувстве ритуала», чтобы питать нашу душу. Будь то дегустация чая, наслаждение чашкой кофе, приготовленного вручную, или приготовление собственноручно изысканного блюда — все эти небольшие «искусства жизни» позволят вам наслаждаться жизнью и при этом естественным образом двигаться к здоровью.

主动探索

五大方法：

享瘦心学

享瘦转变学

享瘦方法学

肥胖内稳态医学

享瘦技能学

## Общая структура и назначение

Эти десять основ подобны десяти колоннам, поддерживающим большой дом:

- Каждая колонна выполняет свою уникальную функцию, но все они взаимосвязаны и ни одна из них не может быть упущена.

- Только когда все столпы действуют совместно, вся система «Путь к радостному похудению» становится устойчивой и может по-настоящему помочь вам достичь цели — счастливого похудения и здорового образа жизни.

Цельный мост: ведущий вас к легкости и свободе

Вот они — **десять основ «Пути к стройности»**.

Они не существуют отдельно друг от друга, а связаны между собой и поддерживают друг друга, образуя цельный мост, который надежно несет вас, помогая вырваться из круга прошлых страданий и идти навстречу более легкому и свободному «я».

Представьте себе, что у вас есть этот мост:

- вам больше не нужно заставлять себя сидеть на диете, а нужно научиться примириться с едой;

- вы перестанете воспринимать физические упражнения как наказание, а обретете радость от движения;

- вы больше не будете мучиться эмоциями, а научитесь успокаивать себя здоровыми способами;

- Ваше тело станет легким, ваша душа — свободной, а ваша жизнь — еще прекраснее.

Это не недостижимая мечта, а реальное будущее. А я буду рядом с вами, чтобы вместе перейти этот мост и увидеть ваше обновлённое «я».

К размышлению: первый шаг на мост

Закройте глаза и представьте, что вы идёте по мосту. В конце моста вас ждёт здоровый, лёгкий и полный энергии человек.

Какая опора, по-твоему, нужна тебе больше всего? Изменить отношение к питанию или научиться примиряться со своими эмоциями? Найти удовольствие в спорте или улучшить внутреннее равновесие тела?

Не спешите с ответом — в следующих главах мы будем проходить по мосту, шаг за шагом, опора за опорой, медленно и осторожно, чтобы изменения произошли сами собой.

Готовы? В следующей главе мы начнём с «Психологии пути к радостному похудению», чтобы развязать психологические оковы, стоящие за похудением, и помочь вам в лёгкой и приятной атмосфере вновь примириться с едой и самим собой.

Я жду вас на другом конце этого моста — давайте пройдем его вместе.

# Заключение

Десять основ «Пути наслаждения похудением» — это не сложные теории, их можно постепенно внедрить в вашу жизнь с помощью небольших изменений. Когда вы начнете прислушиваться к своему телу, понимать свои эмоции, заново открывать для себя прелесть еды и находить удовольствие в физической активности, вы поймете: похудение — это, оказывается, дело, наполненное радостью.

Помните: изменения не происходят в одночасье, это неспешное путешествие. А я буду рядом с вами и помогу вам шаг за шагом прочно внедрить эти принципы в вашу жизнь. Начиная с сегодняшнего дня, делайте понемногу, чтобы жизнь стала лучше и легче.

## Глава 6.

**Сила подсознания — скрытая система, определяющая поведение**

Бывали ли у вас такие моменты? Вы стоите перед холодильником, явно не голодны, но всё равно протягиваете руку и берёте коробку мороженого. Или же вы заранее поставили будильник, сказав себе, что завтра нужно встать и пойти бегать, но на следующий день, как только будильник зазвенел, ваши пальцы автоматически выключили его. Вы с досадой говорите себе: «Почему я всегда не могу этого сделать? Почему я всегда не могу себя контролировать?»

На самом деле это не совсем ваша вина. В вашем мозгу есть таинственная и могущественная сила, которая незаметно управляет вашим поведением — это подсознание. Оно подобно «системе автопилота» в вашей жизни: когда вы не обращаете на это внимания, оно незаметно определяет ваши выборы и привычки.

Подсознание — скрытый управляющий

Наш мозг очень умён, но при этом довольно «ленив». Чтобы сэкономить энергию, он превращает некоторые повторяющиеся действия в автоматические режимы, благодаря чему вам не нужно тратить слишком много сил на размышления. Например, когда вы чистите зубы, вы не задумываетесь, с какой стороны начать — с левой или с правой, — рука движется сама собой; за рулём вы можете слушать музыку и отвлекаться, но машина всё равно плавно движется вперёд.

Так работает подсознание: оно помогает нам справляться с теми задачами, которые не требуют затрат энергии. Но в этом и заключается проблема: те вредные привычки, которые закрепились в подсознании, такие как эмоциональное переедание, откладывание занятий спортом, пристрастие к пище с высоким содержанием сахара и жира, также незаметно управляют вами. Со временем эти привычки становятся частью вашей жизни.

Помню, как-то раз я разговаривал с одной из моих учениц. Она рассказала, что каждый раз, когда испытывает стресс, подсознательно открывает шкафчик с закусками, бе-

рет горсть чипсов и начинает их есть. Она сказала: «На самом деле я не голодна, я даже не думала о еде, но просто не могу удержаться». В тот момент я сказал ей: «Это твоё подсознание играет с тобой злую шутку. Оно уже давно связало «стресс» и «еду», и каждый раз, когда на тебя наваливается стресс, твой мозг автоматически принимает за тебя решение „поесть“».

Подсознание похоже на «инерционную систему»: оно не различает правильное и неправильное, а просто повторяет привычные схемы. И всё, что ты можешь сделать, — это перепрограммировать его, сказав: когда ты испытываешь стресс, кроме еды есть и другие, более подходящие варианты.

Как подсознание влияет на похудение?

Препятствиями на пути к похудению зачастую являются не еда или физические упражнения сами по себе, а то, что наш мозг давно привык к прежнему образу жизни.

Представьте себе, что ваше подсознание — это тропинка, по которой вы проходили бесчисленное количество раз: каждый раз, когда наступает стресс, вы направляетесь по тропинке «перекусить»; каждый раз, когда тренировка становится сложной, вы возвращаетесь к перекрестку «сдаться». Постепенно эта тропинка вытаптывается, а у новой тропинки не появляется шанса проложиться.

Одна из моих учениц как-то рассказала мне, что считает физические упражнения «слишком мучительными». Поэтому

му каждый раз, когда она пыталась бегать, в душе говорила себе: «Это слишком утомительно, я не выдержу». Эта фраза постоянно крутилась у неё в голове, и в конце концов её мозг действительно поверил: упражнения = страдание, бег = сдача.

Она не осознавала, что эти негативные мысли и привычки уже давно стали «настройками по умолчанию» в её подсознании. И пока она верила в эти старые представления, её мозг препятствовал её продвижению вперёд.

Начало изменения подсознания: перенастройка «курса» мозга

Как же сделать подсознание нашим союзником, а не врагом? Ключ — в том, чтобы мягко осознавать его и постепенно перестраивать.

Есть одно простое упражнение, которым я всегда делюсь со своими учениками: когда вам хочется перекусить, отложить тренировку или впасть в старую привычку, остановитесь, сделайте глубокий вдох, а затем спросите себя: «Я делаю это сейчас потому, что действительно хочу, или потому, что так привыкла?»

Вы с удивлением обнаружите, что в большинстве случаев это просто привычка.

Одна из моих учениц всегда ела сладкое, когда испытывала стресс. Я посоветовал ей каждый раз, когда ей захочется сладкого, выпить стакан теплой воды, закрыть глаза и спросить себя: «Чего мне сейчас больше всего нужно? Еды или

расслабления?»

Через несколько недель она прислала мне сообщение: «Я обнаружила, что зачастую я просто устала или у меня плохое настроение. Достаточно выпить стакан теплой воды, немного подышать или даже выйти на прогулку, и я сразу чувствую себя намного лучше».

Когда вы начинаете осознавать «автоматические реакции» подсознания и находите для них новые альтернативы, оно постепенно перепрограммируется и встанет на более здоровый путь.

Слово к вам: примирение с подсознанием

Дорогие читатели, изменение подсознания — это не борьба, а нежное общение. Вам нужно, как терпеливому учителю, понять его и направить в нужное русло. Не вините себя за то, что вы всегда «не можете себя контролировать», потому что это просто привычки подсознания берут верх. А сейчас вы уже сделали самый важный шаг: осознание.

Осознайте эти автоматические действия, осознайте связь между эмоциями и едой, осознайте свои внутренние убеждения. А затем постепенно найдите для них новое направление.

В следующий раз, когда вы столкнётесь со стрессом, попробуйте выпить стакан тёплой воды или подойти к окну и сделать несколько глубоких вдохов. Скажите себе: «Мой выбор сейчас — ради моего здоровья и счастья».

Вы обнаружите, что ваше подсознание постепенно изме-

нится. Старая тропинка постепенно заростет травой, а новая дорога, ведущая к здоровью и свободе, будет постепенно прокладываться вами.

Это медленный и мягкий процесс, но каждое осознание — это новое начало. Поверьте мне, у вас получится.

Попробуйте — уже сегодня предложите своему подсознанию новый выбор.

## **Глава 7.**

**Психология и эмоции: почему чувство лишения заставляет вас набирать вес, несмотря на попытки похудеть**

Замечали ли вы, что в тот момент, когда вы решили начать худеть, жизнь как будто вдруг потеряла много красок? Вы больше не позволяете себе пить чай с молоком, не смеете прикоснуться к своему любимому кусочку торта и даже перед каждой тарелкой риса долго раздумываете.

Каждый раз, глядя на то, как другие свободно наслаждаются едой, вы испытываете в душе какое-то необъяснимое чувство утраты. Вы говорите себе: «Ничего страшного, я должна держаться, ради похудения это необходимо». Но это чувство лишения — словно застрявший в сердце шип: его не видно, но он постоянно причиняет тупую боль.

И это накопленное страдание подобно наводнению, которое вот-вот выльется из берегов. Как только ты не выдержишь, все эти подавленные желания мгновенно вырываются наружу и толкают тебя в бездну переедания. А когда ты

наедаешься, ты снова начинаешь упрекать себя: «Почему у меня так мало силы воли?»»

На самом деле дорогая, это не твоя вина. За этими повторяющимися циклами диет и потери контроля стоит невидимая нить, управляющая всем этим, — это чувство лишения. Оно вводит твоё тело и мозг в состояние напряжения, лишает тебя эмоционального равновесия и снова и снова сводит твои усилия на нет.

Ловушка чувства лишения: чем больше ты контролируешь, тем больше теряешь контроль

В человеческой природе существует любопытное психологическое явление: чем сильнее ты подавляешь что-то, тем более соблазнительным это становится. Это похоже на то, как в детстве родители не разрешали тебе есть конфеты, а в твоей голове крутился только их вкус; то, что тебе запрещали трогать, вызывало у тебя ещё большее желание.

Точно так же, когда вы говорите себе «нельзя есть» или «не прикасаться», ваше подсознание навешивает на эту еду ярлыки «ценность», «наслаждение» и «счастье». Таким образом, каждый раз, когда вы заставляете себя держаться подальше от еды, вы только усиливаете её привлекательность. А когда вы наконец не выдерживаете, вы выплескиваете всю подавленную жажду за один раз, съедая даже больше, чем раньше.

Одна из моих учениц поделилась со мной своей историей. Она сказала: «Каждый раз, когда я худею, я заставляю се-

бя есть очень мало и категорически не прикасаюсь к сладостям. Но когда я действительно не могу больше сдерживаться, я съедаю сразу целый кусок торта, а потом чувствую себя полной неудачницей. Мне всегда кажется, что у меня просто слабая сила воли».

Услышав это, я мягко ответил ей: «Дело не в твоей силе воли, а в том, что твой подход заманивает тебя в ловушку чувства лишения. Чем больше ты себя контролируешь, тем сильнее сопротивляется твое внутреннее желание, и в конечном итоге потеря контроля становится неизбежной».

Отношения с едой не должны быть войной

Представь, что еда — это друг. Хотела бы ты общаться с этим другом и наслаждаться жизнью? Или ты будешь рассматривать её как врага, постоянно находясь начеку, сопротивляясь ей и держась от неё подальше?

Когда вы рассматриваете еду как «врага», каждый приём пищи сопровождается чувством вины и страха. Такое негативное психологическое состояние, напротив, погружает вас в ещё более глубокую тревогу. А тревога, в свою очередь, вызывает ещё более сильное желание есть, заставляя вас вступить в замкнутый круг, из которого невозможно вырваться.

На самом деле еда никогда не была проблемой — проблема заключается в наших отношениях с едой. Еда — это источник энергии, питающий ваше тело и жизнь; она не должна становиться причиной чувства вины и страданий.

Однажды я посоветовал одной своей ученице, которая

любит чай с молоком, попробовать разрешить себе пить его, но установить для себя мягкие ограничения — например, выбирать вариант с низким содержанием сахара и меньшим количеством молока, пить не спеша и по-настоящему наслаждаться его ароматом и вкусом. Позже она рассказала мне: «Когда я перестала заставлять себя полностью отказаться от чая с молоком, я, напротив, перестала так сильно его хотеть».

Вот почему «позволять себе» зачастую эффективнее, чем «подавлять себя». Когда вы относитесь к еде с спокойным настроем, ваше тело и психика становятся более свободными.

Избавьтесь от чувства лишения: дайте себе новый выбор. Давайте попробуем выполнить простое упражнение, чтобы почувствовать своё тело и осознать свои эмоции. В следующий раз, когда вы столкнётесь с едой, дайте себе возможность остановиться и спросите себя:

«Я действительно голоден? Или мне хочется есть из-за эмоций?»

Если это из-за эмоций, попробуйте предложить себе альтернативу — например, выпейте стакан теплой воды или выйдите на улицу прогуляться, посмотрите на цвет неба, прислушайтесь к шелесту ветра. Когда вы научитесь с нежностью реагировать на свои потребности, а не просто заполнять эмоциональную пустоту едой, вы обнаружите, что этот импульс постепенно утихает.

Есть ещё один небольшой приём, который называется «осознанное питание». Каждый раз, когда вы едите, сосредоточьтесь на самой еде. Медленно пережевывайте, ощущайте вкус и текстуру пищи, наслаждайтесь процессом еды, а не спешите проглотить всё как можно быстрее. Когда вы научитесь по-настоящему наслаждаться едой, вы обнаружите, что даже съев немного меньше, вы будете чувствовать удовлетворённость и радость.

Слово для тебя: будь к себе нежной

Дорогая, тебе не нужно доказывать свою решимость «лишениями» и не нужно «подавлять» себя ради похудения. Настоящие изменения — это никогда не борьба, а примирение с самой собой.

На пути к похудению радость и удовлетворение — лучшая мотивация. Когда ты научишься делать более здоровый выбор для своего тела, наслаждаясь жизнью, ты обнаружишь, что похудеть можно так легко и естественно.

Поэтому с сегодняшнего дня ослабь эту напряжённую струну, дай себе немного свободы и отнесись к еде с нежностью. Восстанови гармоничные отношения — такие, которые питают тело и радуют душу.

Помните: вы достойны здоровья, и вы достойны счастья. И именно это счастье — ключ к долгосрочным изменениям.

Еда — не враг, а лишение — не выход. Чем счастливее вы, тем легче становится ваше тело.

## Глава 8.

## **Внутреннее равновесие — как ваше тело саморегулируется**

Задумывались ли вы когда-нибудь, что ваше тело на самом деле похоже на тщательно спроектированный сад? В этом саду каждый листок, каждый лучик солнца, каждая капля росы незаметно поддерживают тонкий баланс, позволяющий всему саду процветать. Если в саду станет меньше солнечного света, больше влаги или начнут буйно расти сорняки, этот баланс нарушится.

То же самое происходит и с нашим телом: оно обладает сложной и удивительной системой внутренней стабильности, которая незаметно помогает нам поддерживать здоровое равновесие. Например, тело регулирует температуру в соответствии с потребностями: когда у вас поднимается температура, оно старается помочь вам охладиться; когда вам так холодно, что вы дрожите, оно подсказывает вам надеть куртку. Эта способность к саморегуляции — врождённый защитный механизм.

Однако, дорогая, когда наш образ жизни отрывается от природы, когда питание, сон, стресс и физическая активность теряют равновесие, этот тонко настроенный сад начинает приходить в беспорядок. И первыми, кто выходит из строя, становятся те «маленькие садовники», которые тихо работают, но остаются незамеченными нами, — гормоны, эндокринная система и микрофлора организма.

Ваш организм — это трудолюбивый «хранитель»

В организме каждого человека есть «хранитель», главная обязанность которого — поддерживать равновесие. Этот хранитель — не какой-то отдельный орган, а целая система саморегуляции, функционирующая благодаря слаженной работе группы «посланников». Этими «посланниками» и являются гормоны, о которых мы так часто слышим.

Например, инсулин — один из особенно важных «посланников». Когда вы принимаете пищу, особенно богатую сахаром и углеводами, инсулин немедленно приступает к работе, доставляя глюкозу в клетки и снабжая организм энергией. Но если вы длительное время потребляете слишком много сахара, инсулин «переутомляется» и постепенно теряет свою первоначальную чувствительность.

Иногда вам может казаться, что вы постоянно чувствуете голод: вы только что съели обильный обед, но всё равно очень хочется что-нибудь перекусить. В этот момент маленький «посланник» по имени лептин, возможно, уже «заглушен» вашим организмом. Лептин — это «посланник», отвечающий за то, чтобы сообщить мозгу: «Ты уже наелся». Его присутствие помогает вам естественным образом остановиться и не переедать. Однако, если баланс в организме нарушен, сигнал лептина заглушается, и ваш организм больше не слышит сигнала о насыщении.

Микрофлора кишечника: «тайный сад» в вашем организме

В вашем кишечнике находится волшебная «почва». Здесь

обитают триллионы крошечных обитателей, которых называют кишечной микрофлорой. Эти микроорганизмы невидимы и неосвязаемы, но они участвуют практически во всех важных функциях вашего организма: помогают пищеварению, синтезируют питательные вещества, защищают от внешних воздействий и даже влияют на ваше настроение и аппетит.

Замечали ли вы, что после длительного употребления жирной или обработанной пищи в организме появляются вздутие живота, запоры, а настроение становится угрюмым? Это происходит потому, что «полезные бактерии» в вашем кишечнике подавлены, а «вредные» пользуются моментом и активно размножаются. Такой дисбаланс не только ухудшает пищеварение, но и вызывает всё более сильное желание употреблять вредную пищу, например, сладости и жареные блюда. Это похоже на то, как если бы почва в саду была заросла сорняками, и цветы, которые вы с такой заботой посадили, больше не могли бы хорошо расти.

Связь между здоровьем кишечника и контролем веса на самом деле гораздо теснее, чем вы думаете. Когда в кишечнике восстанавливается баланс, излишний аппетит естественным образом уменьшается, а тело становится более лёгким и энергичным.

Организм, находящийся в состоянии дисбаланса, незаметно посылает сигналы

Вы когда-нибудь испытывали такое чувство?

- Хотя вы явно не много едите, вес незаметно увеличивается.
- Весь день чувствуете себя вялым и не можете справиться с силами.
- Сон становится поверхностным и прерывистым, а утром вы по-прежнему чувствуете усталость.
- Настроение постоянно меняется, вы легко впадаете в тревогу или раздражение.

Эти, казалось бы, незначительные «отклонения» — это сигнал вашего организма: «У меня нарушилось равновесие».

В этот момент стоит обратить внимание на свой образ жизни. Может быть, вы едите слишком много и разнообразно? Может быть, вы постоянно ложитесь спать поздно, не давая организму времени на восстановление? Может быть, у вас слишком большой стресс, из-за чего гормональный фон нарушен?

Наш организм очень умен, он не сдаётся так легко. Когда вы начнёте корректировать свой образ жизни, давать себе достаточно отдыха, выбирать пищу, которая действительно питает тело, и поддерживать умеренную физическую активность, нарушенные системы постепенно восстановятся. Ваш «хранитель» снова начнёт стабильно работать, а ваш «сад» постепенно вновь обретёт жизненную силу.

Восстановление внутреннего равновесия начинается с небольших изменений

Дорогая, не волнуйся, тебе не нужно сразу совершать кар-

динальные изменения. Представь себе запущенный сад: ему нужны лишь терпеливые руки, которые постепенно вырывают сорняки, подстригают ветви и листья и заново сеют здоровые семена.

Вы можете начать с того, что вам легче всего. Например, попробуйте питаться проще: меньше полуфабрикатов, больше свежих овощей и фруктов. Или установите для себя фиксированное время сна каждый день, чтобы дать системам восстановления организма возможность полноценно работать. Или же выйдите на прогулку, почувствуйте энергию, циркулирующую в теле, и позвольте гормональному ритму вновь прийти в гармонию.

Когда вы будете так поступать, ваш инсулин станет более «послухным», голос лептина вновь станет слышен, а микрофлора кишечника восстановит равновесие в спокойной обстановке. К тому времени вы обнаружите, что ваш аппетит стал естественным и сдержанным, а энергия тела постепенно вернулась.

Слово к вам: тело — ваш самый понимающий друг

Наше тело всегда добро и мудро. Оно никогда не защищается от нас: даже если мы когда-то игнорировали его или изводили, оно по-прежнему молча помогает нам поддерживать равновесие. Когда вы начнете относиться к нему с нежностью, оно оплатит вам здоровьем и легкостью.

Поэтому не торопитесь и не вините своё тело. Давайте с этого момента начнём постепенно заботиться о нём и при-

слушиваться к его потребностям. Дайте ему настоящую пищу и помогите восстановить утраченное равновесие.

Поверьте мне: когда ваше тело вернётся к состоянию равновесия, вы почувствуете невиданную ранее легкость, ослабленность и свободу. Это как сад: когда солнце, дождь, воздух — всё в меру, даже те цветы, которые когда-то завяли, тихо зацветут заново.

Этот сад — ваше тело, а вы — его самый нежный хранитель.

## **Глава 9.**

### **Психология изменения поведения — как выработать привычки, обеспечивающие долгосрочное здоровье**

Был ли у вас такой момент, когда вы твердо решили измениться? Возможно, это произошло после лекции о здоровье, а может быть, в одно утро, когда вы стояли перед зеркалом и увидели, как устало вы выглядите. Вы сказали себе: «Я обязательно начну заниматься спортом, обязательно буду питаться правильно».

Первые несколько дней ты был полон энтузиазма. Утренняя пробежка, салаты, ранний сон — все хорошие привычки, казалось, развивались в идеальном направлении. Но через неделю тот первоначальный энтузиазм постепенно угас под натиском реальности. Утренний будильник выключался, салаты сменялись пиццей, а вечера снова превращались в бесконечное пролистывание телефона. Ты, возможно, не мог

удержаться от вопроса: «Неужели я никогда не смогу этого добиться?»»

Дорогая, я хочу сказать тебе: дело не в тебе и не в том, что у тебя недостаточно силы воли. На самом деле человеческий мозг от природы склонен защищать себя от перемен, ведь перемены означают выход из привычной зоны комфорта навстречу неизвестным вызовам. А выработка долгосрочной здоровой привычки — это не борьба с самой собой, а путешествие, сопровождаемое нежным диалогом с собой.

Изменения начинаются с мелочей

Наше поведение, по сути, похоже на приливы и отливы в океане: с виду хаотичное, но имеющее определённый ритм и закономерности. Мозг любит привычное и всегда с большей охотой повторяет те действия, которые уже доказали свою «безопасность». Например, первое, что вы делаете по утрам после пробуждения, — это чистите зубы, по возвращении с работы включаете телевизор, а в стрессовой ситуации едите кусочек шоколада. Эти привычки не плохие, они просто являются «настройками по умолчанию» вашего мозга.

Но если мы хотим измениться, нам нужно постепенно корректировать эти настройки. Представьте, что ваши привычки — это рельсы на колесе, а новая привычка — это прокладка нового пути рядом с этими рельсами. Поначалу он может быть узким и трудным для прохождения, но по мере того, как вы будете проходить по нему снова и снова, он постепенно станет ровным и чётким, пока однажды этот новый

путь не станет вашим «выбором по умолчанию».

Для перемен не обязательно с самого начала делать всё идеально. На самом деле достаточно одной маленькой вещи. Например, каждое утро после пробуждения выпивать стакан тёплой воды; один раз в неделю готовить себе здоровый обед, каждый вечер перед сном выключать телефон и уделять себе пять минут тишины. Эти небольшие изменения, как семена, постепенно укореняются в вашей жизни и в конечном итоге превращаются в густой зелёный лес.

Положительная мотивация: как сделать изменения радостными

Знаете ли вы? Наш мозг больше любит «вознаграждение», чем «наказание». Если что-то приносит вам радость и чувство удовлетворения, вы с большей охотой будете повторять это. Именно поэтому позитивная мотивация так важна при изменении поведения.

Помню, как однажды я посоветовал одной из своих учениц после каждой утренней пробежки баловать себя чашкой любимого цветочного чая. Сначала она отнеслась к этому скептически, посчитав, что такое «вознаграждение» — это немного по-детски. Но позже она рассказала мне, что эта чашка цветочного чая стала для неё своего рода ритуалом после утренней пробежки, давая ей чувство удовлетворения и делая утро ещё более желанным.

Положительное поощрение не обязательно должно быть дорогостоящим или сложным: это может быть тщательно

приготовленный полезный завтрак, покупка понравившейся книги или даже просто искреннее самоодобрение: «Сегодня у меня получилось, молодец!»

Как справляться с трудностями на пути перемен?

На пути к переменам всегда возникают трудности — это естественно. Когда ты привык каждый день засиживаться до двух часов ночи, а потом внезапно переходишь на режим, при котором ложишься спать в десять, и тело, и мозг будут сопротивляться. Но это сопротивление — не провал, а часть процесса перемен.

Попробуйте относиться к себе с добротой. Например, если в какой-то день вам не удалось выполнить поставленную цель в соответствии с планом, скажите себе: «Ничего страшного, завтра мы сможем начать заново». Не стоит полностью отказываться от всего плана из-за одной «ошибки». Представьте, что вы помогаете ребенку, который учится ходить: даже если он упал, вы будете поощрять его встать, а не упрекать. Точно так же относитесь и к себе.

Изменение — это процесс постепенной адаптации, а не мгновенная трансформация. Каждый шаг, даже самый маленький, — это большой шаг вперёд.

Три компонента формирования привычки: триггер, действие и вознаграждение

Давайте поговорим об одной интересной теории из области поведенческой науки: у всех привычек есть три ключевых элемента — триггер, действие и вознаграждение. Триг-

гер — это сигнал, который заставляет вас начать, действие — то, что вы должны сделать, а вознаграждение — чувство удовлетворения, которое вы получаете после выполнения этого действия.

Например, вы хотите выработать привычку ежедневно выпивать стакан теплой воды. В качестве триггера можно выбрать «после утренней чистки зубов», действие — выпить воду, а вознаграждением может стать ощущение свежести во время питья или фраза, которую вы скажете себе: «Это лучший подарок для моего тела на утро».

Когда эти три элемента объединяются, ваша привычка легче закрепляется и становится частью вашей жизни.

Слово к тебе: изменение — это процесс любви к себе

Дорогая, изменение поведения — это не стремление к «идеальному я», а способ лучше любить себя. Когда ты готова заменить старые привычки новыми, ты обнаружишь, что эти небольшие изменения в жизни постепенно делают тебя здоровее и счастливее.

Помните: изменения не должны происходить быстро и не обязательно должны происходить сразу. Достаточно того, что вы готовы начать сегодня и посеять в себе семя здоровья — каким бы крошечным оно ни было, оно принесет вам иное будущее.

Ты заслуживаешь жизни, наполненной энергией, гармонией и радостью. И этот путь перемен, начиная с того момента, как ты сделаешь первый шаг, уже будет невероятно

прекрасен.

## **Глава 10.**

### **Сочетание науки и искусства: новый комплексный подход к похудению**

Дорогие читатели, путь к похудению — это вовсе не одиночное и тяжёлое сражение, а сад, который можно бережно выращивать. В этом саду нам нужен не только наука — строгий садовник, но и искусство — творческий дизайнер. Вместе они не только засевают семена здоровья, но и придают саду краски и красоту.

Я знаю, что у многих, когда речь заходит о «похудении», в голове в первую очередь возникают образы изнурительных тренировок, подсчёта калорий с точностью до грамма или полного запрета на определённые продукты. Эти картины невольно вызывают чувство напряжённости и беспокойства. Однако я хочу сказать вам, что похудение не обязательно должно быть таким. Если мы готовы встать на стыке науки и искусства и посмотреть на похудение совершенно по-новому, то оно вполне может стать путешествием, наполненным радостью и удовлетворением.

Наука — это наша основа, она указывает направление и даёт обоснование

Похудение не может обойтись без науки — она подобна почве в этом саду, обеспечивающей прочную основу. Наука рассказывает нам, как с помощью регулирования питания и физических упражнений помочь организму сжигать жир;

она объясняет, как гормоны, обмен веществ и эмоции взаимосвязаны и влияют на состояние нашего тела; она с помощью четких данных и фактов помогает нам понять, какой подход действительно подходит именно нам.

Однако сила науки заключается не только в данных и формулах — это, прежде всего, мудрость, помогающая вам понять тайны тела. Представьте себе: когда вы поймёте, почему регулирование уровня инсулина влияет на ваше чувство сытости или почему спокойный ночной сон имеет решающее значение для сжигания жира, ваше тело перестанет быть непостижимой загадкой и станет партнёром, о котором можно заботиться и которого можно понять.

Искусство освещает наш путь, даря эмоции и радость

Но если будет только наука, а искусства не будет, этот путь неизбежно покажется несколько однообразным и скучным. Искусство — это как солнечный свет и роса на пути к похудению: оно наполняет каждое действие эмоциями и смыслом.

Вы когда-нибудь задумывались, что здоровое питание может напоминать творческий кулинарный конкурс? На кухне каждый ингредиент может стать произведением искусства, а вы — художником, владеющим кистью. Брокколи может служить сочным зелёным фоном, красный цвет помидоров — ярким акцентом, а щепотка специй — последним штрихом, придающим картине потрясающую деталь.

А спорт тоже может стать частью искусства. Он не обя-

зательно должен сводиться к монотонным тренировкам на беговой дорожке или механическим движениям в тренажерном зале. Танцы, скалолазание, йога и даже партия в бадминтон с друзьями в парке — всё это заставит ваше тело двигаться и одновременно поднимет настроение.

Сочетание науки и искусства превращает похудение в образ жизни

Когда наука и искусство сливаются воедино, похудение перестает быть сухим списком задач и становится образом жизни, гармонично вписывающимся в повседневность. Наука подсказывает нам, какие пищевые привычки и виды физической активности эффективны, а искусство помогает найти способы сделать эти привычки более интересными и близкими нам.

Одна из моих учениц поделилась со мной историей своих перемен. Сначала она пыталась контролировать питание с помощью строгого подсчёта калорий, но каждый подсчёт вызывал у неё сильный стресс. Позже она начала относиться к еде как к искусству. Она тщательно оформляла тарелки, используя яркие цвета и разнообразные формы, чтобы еда выглядела более аппетитно. Она сказала мне: «Теперь каждый приём пищи для меня — это не просто насыщение, а процесс, который я могу ценить и которым могу наслаждаться».

Она также обнаружила, что любит по утрам выполнять несколько расслабляющих йога-асан, потому что мягкое ощущение солнечных лучей, падающих на пол, наполняет её

энергией на весь день. В этом и заключается сила сочетания науки и искусства — оно делает процесс похудения не только полезным для тела, но и питательным для души.

Слово к тебе: тщательно спланируй свой путь к похудению

Дорогая, я надеюсь, ты почувствуешь, что похудение — это не выбор между «всё или ничего», не обязательно подавлять себя, чтобы добиться результата, и не нужно обменивать легкость на страдания. Ты можешь создать свой путь к похудению нежным и творческим образом.

Представь, что твоя жизнь — это картина, которая находится в процессе создания, а похудение — лишь одна из её частей. Это может быть яркий мазок на холсте, плавная линия или игра света и тени, скрытая в деталях. В какой бы форме это ни проявлялось, это должна быть часть, принадлежащая тебе и дарящая тебе прекрасные ощущения.

Поэтому, начиная с сегодняшнего дня, попробуйте понять своё тело с помощью научных знаний и создать свой собственный здоровый образ жизни с художественной точки зрения. Похудение — это не стремление стать идеалом в глазах других, а стремление стать той, которая действительно нравится вам самой.

Это ваше личное путешествие, и именно вы — лучший дизайнер этого путешествия.

## **Глава 11.**

### **Первый столп: Психология «Наслаждайся похуже-**

# **нием» (1): Переосмысление гастрономии: еда — не враг**

Дорогая, помнишь ли ты, как в последний раз боролась с желанием съесть кусочек торта? В тот момент, казалось, все противоречия вырвались наружу: ты хотела насладиться его сладостью, но в то же время боялась, что он разрушит все твои упорные усилия. Возможно, ты даже упрекала себя за то, что всегда не можешь устоять перед таким искушением.

Я хочу сказать тебе: в таких внутренних конфликтах нет твоей вины. На самом деле они проистекают из глубоко укоренившегося заблуждения — нас учили «бороться с едой» и рассматривать некоторые продукты как врагов. Но, дорогая, еда никогда не была твоим врагом — она всегда была твоим другом.

Сущность еды: связь, а не противостояние

Еда — часть жизни. Это не просто топливо, дающее энергию, — она несет в себе культуру, воспоминания, эмоции. Вспомни какой-нибудь семейный ужин из детства: разве та миска горячего супа не дарила тебе ощущение домашнего тепла? Или на одной из вечеринок по случаю дня рождения: разве тот кусочек торта не воплощал любовь и благословения друзей и родных?

Проблема не в еде, а в нашем отношении к ней. На протяжении долгого времени многие представления о питании заставляли нас бояться определённых продуктов, например: «углеводы приводят к набору веса» или «сладкое — враг по-

худения». Эти представления затягивают нас в круговорот «ограничения — тяги — чувства вины», и этот круговорот наносит нам гораздо больший вред, чем сама еда.

Вам нужно знать: еда не делится на хорошую и плохую. По-настоящему важно то, как мы её выбираем и как к ней относимся.

Новое определение удовольствия от еды: от страха к признанию

Дорогая, закрой глаза и представь себе свежую клубнику. Её ярко-красный цвет, нежная текстура, легкая сладость при первом укусе... Это прекрасное ощущение, которое дарит нам еда. У каждого продукта есть своя уникальная красота.

Переосмыслить гастрономию — значит перейти от страха перед едой к её восхищению. Еда — это дар, который питает не только наше тело, но и нашу душу. Будь то полезный салат или кусочек шоколадного торта — всё это стоит наслаждаться с благодарностью.

Когда вы начнёте воспринимать еду с душой, а не механически делить её на «хорошую» и «плохую», вы обнаружите, что каждый приём пищи — это диалог с собственным телом. Этот диалог нежен и спокоен, в нём нет осуждения или упреков.

Свобода в еде: разорвать оковы ограничений

Многие люди в процессе похудения испытывают глубокое чувство лишения. Мы говорим себе: «Я не могу съесть этот кусочек торта», «Я должен отказаться от любимого хлеба»,

«Чипсы категорически запрещены». Такие ограничения вызывают чувство подавленности и даже усиливают тягу к этим продуктам.

На самом деле нам не нужно полностью отказываться от этих продуктов. Напротив, нам нужно научиться более свободному и гибкому подходу к питанию. Свобода в еде не означает, что можно есть всё, что вздумается, а означает возможность выбирать здоровые варианты, когда это необходимо, и наслаждаться кусочком десерта, когда хочется, не испытывая при этом чувства вины.

Помните: похудение — это не война, и вам не нужно бороться с едой. Настоящая свобода — это способность в любой момент сохранять спокойное отношение к еде и чувствовать внутреннее спокойствие и удовлетворение, независимо от того, решите ли вы съесть что-то или нет.

Как построить здоровые отношения с едой

Чтобы изменить свое отношение к еде, можно начать с простых действий. Например, во время следующего приема пищи попробуйте есть медленнее: полюбуйтесь цветом блюда, вдохните его аромат и почувствуйте его вкус кончиком языка. Это не только позволит вам больше насладиться едой, но и поможет лучше прислушиваться к потребностям своего тела.

Когда вы научитесь есть осознанно, вы обнаружите, что те продукты, которые раньше казались вам «страшными», на самом деле не так опасны, как вы думали. Кусочек торта

не заставит вас мгновенно поправиться, а один гамбургер не сведет на нет все ваши усилия. Напротив, эти продукты приносят чувство удовлетворения, а это, в свою очередь, помогает вам избежать эмоционального переедания.

В то же время постарайтесь сделать здоровое питание интересным и разнообразным. Изучайте новые рецепты, пробуйте разные ингредиенты, добавляйте в каждый прием пищи немного удовольствия с помощью творческого подхода. Вы обнаружите, что здоровое питание вовсе не однообразно — оно может быть ярким и полным сюрпризов.

Слово к тебе: еда — это ещё один язык любви

Дорогая, еда — не твой враг, это ещё один способ выражения любви и заботы. Это подарок, который ты даришь себе для здоровья и счастья, это средство, связывающее тебя с миром.

С сегодняшнего дня попробуй относиться к ней с большей нежностью. Научись примиряться с едой, перестань бояться её, а начни ценить её прелесть и быть благодарной за то питание, которое она тебе дарит.

Я надеюсь, что ты поймёшь: процесс похудения не заключается в том, чтобы отдалиться от еды, а в том, чтобы построить с ней более здоровые и сбалансированные отношения. Эти отношения должны быть свободными и радостными, а не ограниченными и контролируемыми.

Помните: еда — это часть жизни, а не враг. Вы заслуживаете того, чтобы ваше отношение к еде было наполнено лю-

бовью и свободой. Давайте вместе переосмыслим понятие «вкусной еды» и сделаем её союзником вашего здорового образа жизни, а не препятствием.

## **Глава 12.**

### **Первый столп: Психология «Наслаждайся похудением» (2): избавление от чувства лишения, восстановление психологической свободы**

Дорогой читатель, когда вы начинали свой путь к похудению, испытывали ли вы когда-нибудь такие чувства? Вы смотрите на свои любимые лакомства, с одной стороны думая: «Я не могу это съесть», а с другой — испытывая глубокое чувство беспомощности и утраты. Как будто каждый кусочек еды насмехается над вашей самодисциплиной, а вы можете только стиснув зубы терпеть, но в какой-то момент полностью теряете контроль и попадаете в порочный круг переедания. Это чувство лишения не только делает похудение мучительным, но и безжалостно разрушает вашу волю к продолжению.

Чувство лишения — это невидимые оковы, которые делают наши отношения с едой сложными и противоречивыми. Хотя еда — это самая основная жизненная потребность, она превращается в поле битвы. Вы пытаетесь бороться не с голодом, а с внутренним желанием. На самом деле еда никогда не была вашим врагом, а является тем, что питает вас и сопровождает вас по жизни. Главное — научиться смотреть на еду по-новому и наслаждаться ею с более свободным и здо-

ровым настроем.

Начните с выбора — найдите ключ к свободе

Первый шаг к восстановлению психологической свободы — это переосмысление вашего права выбора. Многие считают, что похудение означает отказ от всего вкусного и строгое соблюдение различных диетических правил. Однако именно такой подход «всё или ничего» и является источником чувства лишения. На самом деле вы вполне можете выбирать еду, которая будет одновременно полезной и вкусной, принося удовлетворение как вашему телу, так и душе.

Представьте себе, что выбор здоровой и вкусной еды — это как создание собственной картины. Вы можете комбинировать разноцветные овощи, фрукты с разнообразными вкусовыми оттенками и питательные белки, чтобы составить свой собственный здоровый обед. Это не только питание для тела, но и искусство жизни. Когда вы сосредоточитесь на цвете, вкусе и текстуре еды, чувство лишения незаметно исчезнет, и вы обнаружите, что здоровое питание — это удовольствие, а не ограничение.

Встречайте каждый кусочек еды с благодарностью

Вместо того чтобы заикливаться на «калориях» и «ограничениях», попробуйте с благодарностью ощутить питательную силу еды. В следующий раз, когда будете есть, остановитесь и внимательно посмотрите на свою тарелку. Как эти продукты оказались перед вами? Возможно, они прошли через солнечный свет, дождь, питательную силу земли и уси-

лия бесчисленного множества людей. Это не просто еда — это глубокая связь с природой и жизнью.

Когда вы откусываете кусочек еды, медленно пережевывайте его, ощущая его вкус и текстуру. Обратите внимание на реакцию своего тела: приносит ли это чувство удовлетворения и удовольствия? Каждый раз, когда вы сосредотачиваетесь на благодарности во время еды, это становится процессом освобождения от чувства лишения. Это поможет вам понять, что еда — не только источник энергии, но и дар жизни.

Вступите в диалог со своим внутренним «я», чтобы обрести внутреннее равновесие

За чувством лишения часто скрывается глубокое чувство неуверенности. Возможно, вы боитесь, что не сможете контролировать свое питание, боитесь, что показатели веса станут неудовлетворительными. На самом деле этот страх проистекает из того, что мы игнорируем свои внутренние потребности. Медитация и самосознание могут стать для вас мощными инструментами, которые помогут вам вести диалог со своим внутренним «я».

Перед каждым приёмом пищи остановитесь и спросите себя: «Чего мне сейчас действительно нужно? Это физический голод или душевное утешение?» Когда вы с любопытством и добротой прислушиваетесь к своим потребностям, вы обнаружите, что ответ часто оказывается проще, чем вы думали. Благодаря таким упражнениям вы постепенно на-

учитесь сохранять спокойствие перед едой, а не погружаться в бесконечные раздумья.

Проявите к себе терпимость и дайте себе право выбора

Жизнь — это не экзамен, и никто не будет винить вас за то, что вы иногда съели кусочек торта. Терпимость к себе — это мощная способность, которая поможет вам избавиться от страха перед едой и восстановить доверие к себе. Когда вы позволяете себе время от времени наслаждаться небольшими «позволениями», вы обнаружите, что вам, напротив, становится легче сохранять равновесие.

Помните, что душевная свобода не достигается в одно мгновение. Это процесс, полный поисков и открытий. Каждый раз, когда вы делаете здоровый выбор, каждый раз, когда вы едите с благодарностью, каждый раз, когда вы ведёте внутренний диалог с собой, — это шаг на пути к свободе. И эти шаги в конечном итоге приведут вас к более лёгкому и радостному образу жизни.

Слово к тебе

Дорогая, не позволяй больше чувству лишения захватывать твой путь к похудению. Ты заслуживаешь того, чтобы наслаждаться жизнью свободно, здорово, с любовью и уважением, а также находить радость и удовлетворение в каждом кусочке еды. Давай вместе вступим на этот путь восстановления психологической свободы, чтобы похудение перестало быть бременем, а стало праздником наслаждения жизнью.

## Глава 13.

### **Первый столп: Психология «Наслаждайся похудением» (3): Примирение с едой: практика осознанного питания**

Дорогие читатели, разве у нас не бывают такие моменты, когда после еды вы не можете вспомнить, как она вам показалась на вкус, словно всё происходило на автопилоте? Или, может быть, вам доводилось под давлением стресса откусывать кусочек десерта, испытывая при этом чувство вины и внутренний конфликт? Эти моменты — не единичные явления, они глубоко отражают наши сложные и тонкие отношения с едой.

Но знаете ли вы? Вы вполне можете изменить эти отношения. Вы можете выбрать более мягкий и осознанный подход, чтобы примириться с едой. Речь идет не о контроле и не о противостоянии, а о том, чтобы прислушиваться к себе, доверять своему телу и наслаждаться едой. Давайте вместе погрузимся в мир осознанного питания, чтобы обрести давно утраченное чувство покоя и удовлетворения.

Пусть каждый глоток станет моментом осознанности

Когда вы садитесь за стол, уделите себе немного времени, чтобы по-настоящему прочувствовать этот момент. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, почувствуйте окружающую обстановку. Сосредоточьте всё своё внимание на настоящем моменте, а не на работе, семье или других стрессах. Скажите себе: «Этот момент принадлежит мне, и я буду наслаждаться

им всем сердцем».

Когда вы берете кусочек еды, попробуйте остановиться и понаблюдать за ним. Обратите внимание на его цвет, форму и текстуру. Приблизьтесь к нему и вдохните его аромат. Это не пустая трата времени, а возможность установить связь — связь с сущностью еды и с вашим собственным внутренним миром.

Сбавьте темп, прислушайтесь к своему телу

Суть осознанного питания заключается не в том, чтобы есть меньше, а в том, чтобы есть правильно и сосредоточенно. Снижение темпа — хорошее начало. Каждый раз, когда вы откусываете кусочек, тщательно пережевывайте его, ощущая, как он меняется во рту. Как он постепенно тает, раскрывая различные оттенки вкуса? Это процесс исследования и путешествие к новому открытию.

Если вы привыкли есть быстро, вначале вам, возможно, придётся немного привыкнуть. Не беспокойтесь, сама по себе эта практика — это рост. Благодаря такому медленному ритму вы сможете чётче слышать голос своего тела — когда вы действительно почувствуете сытость, вы это поймёте и вам будет легче остановиться, а не продолжать есть бессознательно.

Еда — не враг, а ваш союзник

Мы часто испытываем противоречивые чувства по отношению к некоторым продуктам. Те высококалорийные десерты, те жирные, но вкусные закуски — являются ли они ис-

точниками радости или причиной беспокойства? Ответ, на самом деле зависит от вашего настроя.

Когда вы едите эти «запретные» продукты с осознанностью, вы обнаружите, что они не вызывают такого «чувства вины», как вам казалось. Когда вы перестанете мучить себя чувством вины, а начнете наслаждаться ими с благодарностью и удовлетворением, их привлекательность для вас изменится. Каждый кусочек шоколада, каждая картошечка фри могут стать источником удовольствия, а не поводом для конфликта.

Внедрите осознанность в каждый прием пищи

Представьте, как будет выглядеть ваш прием пищи в духе осознанности. Возможно, вы выберете тихое место, где вас не будет отвлекать мобильный телефон, и где будете только вы и ваша еда. Вы будете внимательно ощущать каждую деталь, а не механически проглатывать пищу.

Осознанное питание — это не только удовольствие для чувств, но и возможность лучше познать себя. Благодаря этой практике вы обнаружите, как ваши эмоции связаны с едой. Те закуски, которые раньше казались вам неотразимыми, возможно, утратят свою «магию», а здоровая пища, по-настоящему питающая тело, займет в вашей жизни более важное место.

Постройте мост примирения с самим собой

Примирение с едой — это, по сути, примирение с самим собой. Зачастую наше стремление контролировать еду отра-

жают наши чрезмерные требования к себе. Когда вы научитесь есть осознанно, вы обнаружите, что истинное удовлетворение приходит от внутреннего покоя, а не от внешних ограничений.

Дорогая, это не произойдет за одну ночь, но каждый приём пищи — это возможность. Возможность заново соединиться с едой, заново познать себя. Поверь, такая практика осознанности принесёт глубокие изменения. Она поможет тебе больше любить своё тело и больше наслаждаться каждой мелочью жизни.

Слово к вам

Дорогие читатели, еда никогда не была врагом — она часть вашей жизни, друг, питающий ваше тело и душу. Когда вы научитесь воспринимать её с осознанностью, она подарит вам ещё больше счастья и удовлетворённости. Начните с сегодняшнего дня относиться к каждому приёму пищи с вниманием. Пусть осознанность станет вашим путеводителем, еда — вашим спутником, а ваша жизнь станет более лёгкой, прекрасной и спокойной.

## Глава 14.

**Второй столп: «Психология здорового похудения» (1): как отличить физический голод от эмоционального**

Дорогой читатель, бывали ли у вас такие моменты: вы только что пообедали сытно, но, увидев десерт в холодильнике, почувствовали сильное желание съесть его? Или, пе-

режив напряженный и стрессовый день, вы, сев за стол, первым делом тянетесь за пакетом чипсов? В такие моменты вам может казаться, что вы утратили контроль над едой, но поверьте: это не ваша вина. Это сложная история, сотканная нашим мозгом и эмоциями, и главная линия этой истории — умение различать физический и эмоциональный голод.

# 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.