БЕРЕЖНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ

Похудеть

и полюбить своё тело



Устойчивые привычки, доброта к себе
и 28-дневный план для реальной жизни

ROMANCE KING

Romance King

Похудеть и полюбить своё тело

«Автор»
2026

King R.

Похудеть и полюбить своё тело / R. King — «Автор», 2026

Надоели диеты, которые работают неделю, а потом оставляют чувство вины? Эта тёплая практичная книга показывает, как худеть спокойно и в реалистичном темпе, выстраивая более доброе отношение к своему телу.Внутри — простые привычки в питании, питьевом режиме, ходьбе, силовых упражнениях, сне и управлении стрессом, а также приёмы, которые помогают приглушить внутреннего критика и спокойно пережить плато. Каждая глава заканчивается коротким упражнением «Попробуйте». А 28-дневный план, трекер привычек, список покупок и идеи простых блюд помогут начать уже сегодня.Похудеть и полюбить своё тело можно одновременно. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© King R., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Важная информация 5
Несколько слов вначале 6
Глава 1. Начните с доброты 7
Почему диеты подводят человека, а не наоборот 8
Круг стыда 9
Что значит и чего не значит «любить своё тело» 10
Каким бывает реалистичный прогресс 11
Глава 2. Зеркало и разум 12
Голос в вашей голове 13
Заметить, назвать, нейтрализовать 14
Тест на друга 15
Гигиена зеркала и соцсетей 16
Благодарность за возможности тела 17
Глава 3. Питать, а не наказывать 18
«Плохой» еды не существует 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Romance King
Похудеть и полюбить своё тело

Важная информация

Важно о здоровье. Эта книга носит информационный и вдохновляющий характер и не заменяет консультацию врача, диетолога или другого специалиста. Прежде чем менять питание или физическую активность, обсудите это с врачом — особенно если вы беременны или кормите грудью, вам нет 18 лет, вы постоянно принимаете лекарства или у вас есть хроническое заболевание, например диабет, болезнь сердца или повышенное давление. Если у вас когда-либо было расстройство пищевого поведения или мысли о еде и весе вызывают тревогу и страдание, пожалуйста, работайте со специалистом, а не по самостоятельной программе. Автор и издатель не несут ответственности за возможный ущерб, связанный с использованием материалов книги.

Несколько слов вначале

Если вы взяли в руки эту книгу, скорее всего, вы уже не раз пытались похудеть. Возможно, много раз.

И, скорее всего, где-то по пути вам внушили — прямо или между строк, — что счастье наступит *потом*. Когда сдвинутся стрелки весов. Когда налезут любимые джинсы. Когда у вас наконец будет «то самое тело».

Эта книга с такой историей не согласна.

Вам не нужно ждать, пока вы станете меньше, чтобы заслужить доброе отношение к себе. Более того, и исследования, и живой опыт множества людей указывают в одну сторону: те, кто относится к себе с уважением, как правило, дольше придерживаются здоровых привычек, чем те, кто опирается на стыд. Жёсткая самокритика кажется мотивацией. Но на дистанции в несколько месяцев она обычно перестаёт работать.

Поэтому вот обещание этой книги. Мы поговорим о том, как худеть спокойно, реалистично и с заботой о здоровье. И в каждой главе поговорим о том, как по-доброму относиться к тому, кто это делает.

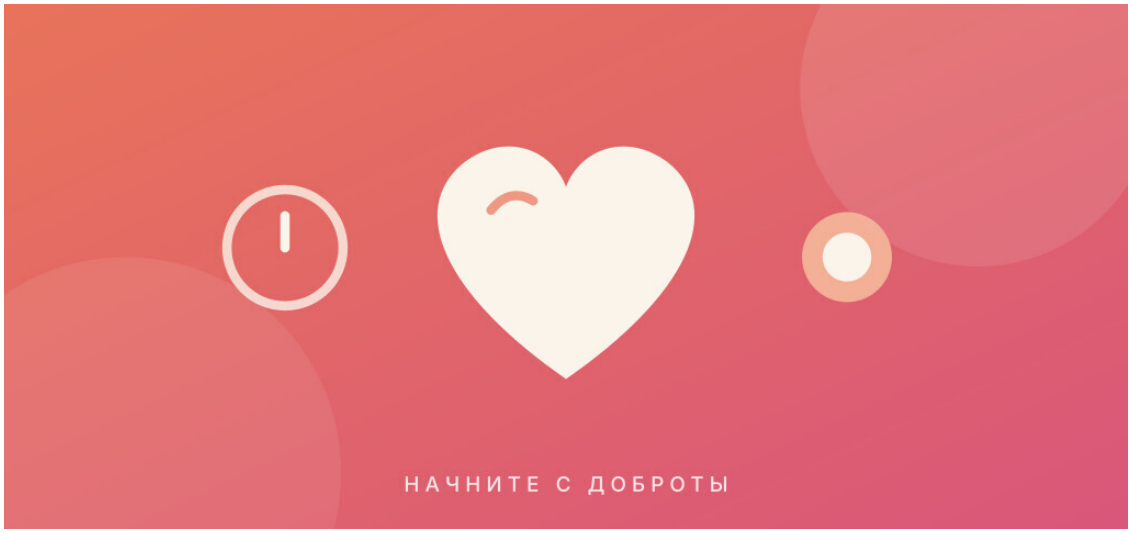
Одно не мешает другому. Вы вправе хотеть перемен и при этом ладить со своим телом уже сегодня.

Сделайте вдох. Начнём.

С теплом, Romance King

Как пользоваться книгой. Читайте по порядку. Главы 1 и 2 формируют настрой, главы с 3 по 8 — привычки, а главы с 9 по 11 помогают не сбиться с пути и собрать всё в 28-дневный план. Держите рядом блокнот: каждая глава заканчивается коротким упражнением «Попробуйте».

Глава 1. Начните с доброты



Почему диеты подводят человека, а не наоборот

Вспомните последнюю диету, которую вы пробовали. Скорее всего, она началась с большого плана, а закончилась тихо — с ощущением, что подвели *вы*.

Вот более точный взгляд. Большинство диет рассчитаны на несколько недель, а не на всю жизнь. Они держатся на строгих правилах, постоянной силе воли и отказе от любимой еды. Сила воли иссякает, когда вы устали, взвинчены или заняты, то есть в большинство дней.

Когда такой план рушится, подвёл именно план. Не вы.

Круг стыда

Многие застревают в таком цикле:

Вы недовольны своим телом.

Вы садитесь на строгий план, чтобы «исправить» это.

Случается срыв — он бывает у всех.

Вы чувствуете вину и решаете, что «всё испортили».

Вы едите больше или бросаете план, чтобы заглушить чувство вины.

Недовольство телом становится ещё сильнее. И всё начинается сначала.

Этот цикл питается чувствами, а не едой, поэтому книга начинается с доброты, а не с калорий.

Что значит и чего не значит «любить своё тело»

Любить своё тело — не значит делать вид, что у вас нет целей. Это значит:

• Относиться к телу как к тому, о чём вы заботитесь, а не как к тому, что нужно наказывать.

• Говорить с собой так, как вы говорили бы с хорошим другом.

• Ценить то, что тело

делает

(носит вас, обнимает близких, танцует, исцеляется), а не только то, как оно выглядит.

• Выбирать здоровые действия из заботы, а не из страха или отвращения.

Можно сказать: «Я хочу немного похудеть ради здоровья и энергии» — и в ту же минуту: «Я уважаю своё тело и благодарю его». Одно другому не противоречит.

Каким бывает реалистичный прогресс

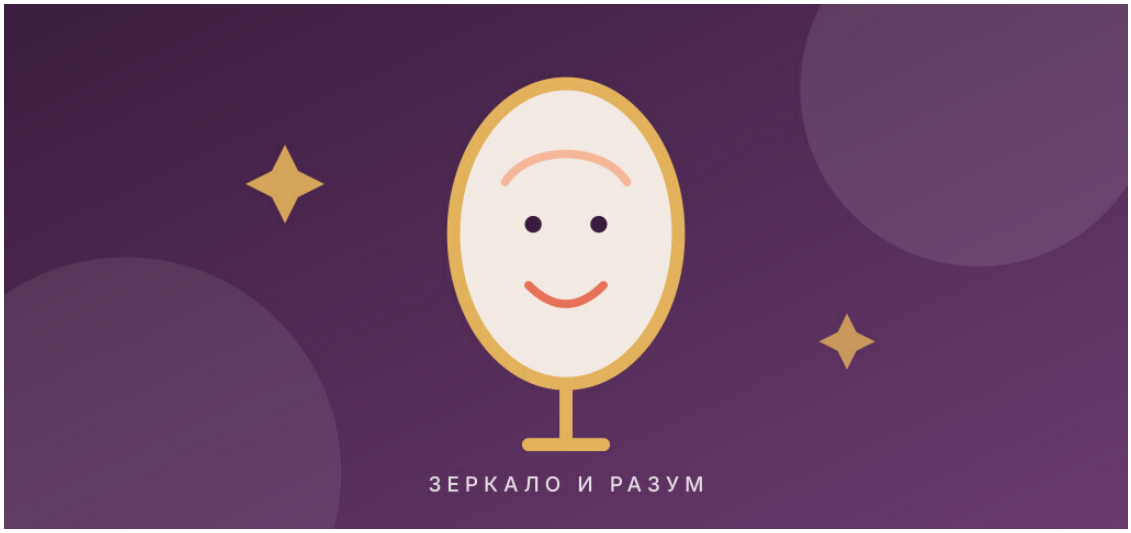
Для большинства взрослых безопасным и устойчивым считается снижение веса примерно на 0,5–1 кг в неделю, и вполне нормально, если дело идёт медленнее. Быстрая потеря веса чаще забирает мышцы, энергию и хорошее настроение, а вес после неё возвращается гораздо охотнее.

Вес — лишь одна из цифр. Крепкий сон, лёгкость на лестнице и ровное настроение — такие же настоящие победы.

Попробуйте: письмо «Зачем мне это»

В блокноте закончите фразу пятью разными способами: *«Я хочу чувствовать себя здоровее, потому что…»* Выйдите за пределы весов: подумайте о том, что вы хотите *делать* и *чувствовать*. Сохраните письмо — мы вернёмся к нему в главе 9.

Глава 2. Зеркало и разум



Голос в вашей голове

У большинства из нас внутри живёт комментатор. Он замечает каждый «изъян» и описывает его таким тоном, каким мы никогда не заговорили бы с любимым человеком: *Ужасно выглядишь. У тебя нет дисциплины. Что с тобой не так?*

Этот голос откуда-то взялся: небрежное замечание в детстве, обложка журнала, сравнение, обидная шутка. Он кажется правдой, потому что знаком. Но это не правда. Это привычка мышления, а привычки можно менять.

Заметить, назвать, нейтрализовать

С голосом не нужно воевать: борьба лишь привлекает к нему больше внимания. Попробуйте мягкий путь из трёх шагов.

Заметьте. Поймайте мысль в момент появления. «У меня возникла мысль, что я ужасно выгляжу».

Назовите. Дайте ей имя. «Это снова говорит мой внутренний критик».

Нейтрализуйте. Замените её чем-то честным и добрым. Не фальшивым позитивом, а просто справедливостью. «Сегодня тело устало, и всё равно оно носило меня всю эту неделю».

Поначалу это непривычно. Это нормально: вы осваиваете новый язык.

Тест на друга

Когда замечаете резкую мысль, спросите себя: *сказали бы вы такое тому, кого любите?* Если нет, перепишите фразу так, чтобы её можно было сказать любимому человеку. И скажите её себе.

Гигиена зеркала и соцсетей

Несколько практических границ могут дать удивительно много:

•

Настройте ленту.

Отпишитесь от аккаунтов, после которых вы хуже относитесь к своему телу. Подпишитесь на тех, кто показывает разные тела и реальные здоровые привычки.

•

Помните про обработку.

Фото в сети — это постановка, свет, фильтры и один кадр из десятков. Вы сравниваете свой обычный вторник с чужим лучшим кадром.

•

Меньше проверок тела.

Постоянное щипание, измерение и разглядывание удерживает внимание на «недостатках». Бросьте короткий нейтральный взгляд — и займитесь делами.

•

Носите одежду по размеру.

Тесные вещи «для мотивации» чаще всего приносят лишь ежедневный дискомфорт. Удобная одежда — не капитуляция, а уважение.

Благодарность за возможности тела

Составьте список из десяти вещей, которые ваше тело делает для вас и которые не связаны с внешностью. Ноги, которые поднимаются по лестнице. Руки, которые готовят, печатают или держат ребёнка. Лёгкие, которые работают, пока вы спите. Благодарность не отменяет ваших целей. Она даёт им более доброе основание.

Попробуйте: обмен комплиментами

Семь дней подряд, каждый раз, когда вы замечаете резкую мысль о своём теле, остановитесь и замените её одной фразой о том, что ваше тело делает хорошо или что вам в нём нравится. Ведите счёт. К концу недели большинство людей замечают, что резких мыслей стало меньше и звучат они тише.

Глава 3. Питать, а не наказывать



«Плохой» еды не существует

Когда мы делим еду на «хорошую» и «плохую», то заодно так же оцениваем и себя. Съели торт — вы «плохой». Съели салат — «хороший». Такой моральный язык превращает еду в эмоции, а с эмоциональным питанием справляться трудно.

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.