

**ПРОЩАЙТЕ,  
КИЛОГРАММЫ!**



**НЕ ВОЛШЕБНАЯ МЕТОДИКА  
РЕАЛЬНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

**ЛАНА ЗУБКО**

**ЛАНА ЗУБКО**

**НЕ ВОЛШЕБНАЯ МЕТОДИКА  
РЕАЛЬНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

## Содержание

1. Для кого и о чем эта не волшебная методика?
2. Диета - плохое слово!)
3. Почему я могу помочь?
4. Ошибки
5. Немного теории
6. Практика -
  - 1-Ставим цель
  - 2- Начинаем пить
  - 3- Записываем все, что съедаем
  - 4- Едим!
  - 5- Устраиваем прощальную вечеринку
  - 6- Сочетаем сочетаемое
  - 7- Двигаемся
  - 8- Делитесь только с близкими
  - 9 - Пообещайте себе
7. Все получится!

*Лана Зубко, автор проекта “Делаем себя!”*

[Присоединяйтесь к нам на FB!](#)

Здравствуйте, дорогой читатель! Рада приветствовать Вас на страницах этой книги.

### **Для кого и о чем эта не волшебная методика?**

Давайте начнем с того, для кого она. **Для всех, кому мешают жить лишние 5, 10, 15 и больше килограмм. Для тех, кто давно уже перерыл весь интернет в поисках волшебной диеты, либо волшебной таблетки, которая бы помогла сбросить вес.** Для тех, кто уже пользовался разными способами, но, к сожалению, результата достигнуть не получалось, либо получалось сделать это плохо.

Почему? Потому что большая часть из нас заняты, и у нас не всегда хватает времени, например, готовить себе какие-то специальные диетические блюда. Многие, и я в том числе, не применяют в жизни те системы питания, где четко расписаны блюда, которые надо есть на завтрак-обед-ужин. Потому, что на практике у работающего человека не хватает времени готовить четко все, что указано и в нужной последовательности.

Часто мы не выдерживаем диеты, особенно, так называемые моно-диеты, когда по несколько дней надо питаться одними и теми же продуктами. Не все на это способны. У кого то начинает болеть желудок, у кого то просто не хватает на это силы воли, да и монотонность надоедает ужасно — попробуйте-ка три дня подряд питаться одной курицей! Зачастую некоторые, популярные ныне способы снижения веса вызывают вполне обоснованные опасения за последствия для здоровья. Например, белковая диета, при которой идет очень большая нагрузка на почки и на другие органы.

И получается - мы рьяно беремся за похудение, обычно к лету или с понедельника, в итоге, через день, через два, кто-то через неделю, бросаем, и все - возвращаемся к привычному образу жизни и к привычным, «приросшим» к телу килограммам.

Будет очень здорово, если Вы серьезно отнесетесь ко всему, что прочитаете в этой книге. И начнете использовать все рекомендации, либо, для начала, часть из них. Даю вам абсолютную гарантию, что все изложенные ниже способы и «фишки» работают! Это проверено на практике уже очень многими, желающими не просто похудеть к отпуску на пару кило, а стремящимися избавиться от ненужного веса очень и очень надолго. При системном подходе — навсегда!

В этой книге вы не найдете волшебных мантр, от произнесения которых лежа на диване станете стройным и красивым))). Но я **расскажу вам о том, как худеть правильно, худеть без напряжения, худеть без голода.** Голод - это самое неправильное, что может быть в диете. Как когда-то давно сказал Гиппократ - «Голод ослабевает, обессиливает и убивает человека. Тяжёлая пища разрушает организм человека. Поэтому нужно искать середину.» Давно не секрет, что голод вызывает стресс и что организм, в течение некоторого времени испытывающий постоянное чувство нехватки еды, начинает откладывать запасы жира «на всякий случай». Ну и, конечно, голод — это основная причина срывов при любых жестких диетах. Вы можете спокойно уснуть на голодный желудок? С трудом. Я, например, когда хочу есть, даже думать не могу. Точнее, могу, но только о еде)

Будем искать середину, как и советовал Гиппократ!)

### **Диета — плохое слово!)**

И вот здесь предлагаю сразу определиться с понятиями. Когда я пишу слово «диета», то просто использую привычное для всех слово. **Никаких диет! С сегодняшнего дня.** Диета — плохое слово) Это слово — ограничение. А уж кому, как не нам знать, что любые ограничения, любое «нельзя», приводят к обратному результату — если нельзя, но очень хочется, то можно)). В итоге — срыв((.

**Слово «диета» как бы сразу лишает нас радости, которую дает вкусная еда, лишает удовольствия, которое мы с детства привыкли получать с пищей. А зачем лишать себя радости и удовольствий? Не так уж их и много в нашей жизни, согласитесь?**

Поэтому я не буду призывать вас «сесть» на очередную диету. Ни в коем случае! На самом деле, мы будем говорить о системе питания, о тех привычках, которые должны войти в жизнь и сделать ее не менее, а более «вкусной», более легкой и радостной.

Мало того, в этой книге вы не найдете призывов не есть после 18 часов. И я не буду вас убеждать сокращать порции. Уже звучит неплохо, верно?)) Уверена, что прочитав ее, **вы убедитесь, что нет ничего на самом деле сложного в том, что бы достичь именно того веса, в котором вы хотите себя видеть** и сохранять его в течение долгих лет.

### **Почему я могу помочь?**

Немного о своей «борьбе» с лишним весом. Опыт этой борьбы у меня достаточно большой. Я, как и многие из вас, за прошедшие, сознательные, годы жизни, а это лет 20, даже чуть больше, перепробовала очень много диет. **С юности идея похудеть — превратилась в идею «фикс».** Сейчас, по прошествии некоторого времени, я думаю, что мне, да и не только мне, а очень многим из нас тема похудения была навязана социумом, рекламой, или знакомыми, родителями, «добрыми» подругами. Конечно, как тогда казалось, параметры должны быть идеальными! Исключительно 90-60-90 (для женщин) ну или ни грамма жира, одни мышцы — для мужчин. Понимание, что все мы разные, пришло гораздо позже. И идеалов не существует. **Есть мы — разные, разного роста, разной комплекции, с разными устоявшимися привычками и взглядами на то, что надо есть, что не надо.** Что вкусно, что нет. И если рост, воспитание, генетическую предрасположенность мы изменить не в силах, то уж привычки и взгляды — в нашей власти.

И, скажу вам, что только тогда, когда начали «укореняться» новые привычки в питании и тогда, когда пришло понимание, что **мой вес — исключительно мое дело и если я хочу весить, например, 65-67 килограмм при росте 1,75, то только потому, что именно я буду чувствовать себя в этом весе комфортно.** Так вот, только тогда дело сдвинулось и пошло на лад. То есть не просто похудела с изначальных 85 килограмм, а держу мой вес уже последние лет 7.

Все, что было до этого — диета на основе вымоченного риса, жесткий подсчет калорий, попытки моно-диет, масса других способов - все это приводило к разовым и, увы, недолгим результатам. Причем, худела совсем не та часть тела, которая требовала этого. Худое, осунувшееся лицо бледно-зеленого цвета, а все остальное — без особых изменений. Можно было на этом и закончить, всю жизнь носить мешковатые вещи, скрывающие полноту, на пляже прикрываться парео и стесняться ходить в спортзал, **но, все-таки желание жить активно, носить обтягивающие вещи, желание притягивать взгляды, да и просто желание доказать себе, что я могу — в итоге победило.**

Долгое время проб, ошибок, возврата к началу и постепенная система привычек, правил сформировалась и дала, наконец, свои плоды. Результат появился!

**И появился он только тогда, когда я от диет отказалась,** когда просто сформировала определенный опыт, определенные привычки питания, движения. И они настолько прочно вошли в жизнь, что на данный момент я не представляю, как можно жить по-другому.

Еще раз хочу подчеркнуть, что это не насилие над собой. Диета, ограничение - это насилие. Поэтому большей частью мы их не выдерживаем. **В системе, которой придерживаюсь я и которой хочу поделиться с вами, нет никакого насилия, вплоть до того, что можно даже есть на ночь.** Возможно, я вас этим удивлю, но так и есть. Этот популярный призыв - не есть после шести вечера, меня, например, всегда пугал. Почему? Потому что, как не есть, если, допустим, в 7

часов, а то и в 8 приходишь домой после работы? Не получается. И, конечно, ешь, потому что голоден, и испытываешь чувство вины. Или, скажем, совет после шести вечера выпить стакан кефира. А если обед был в час или два часа дня, какой стакан кефира? Просто есть шанс не дожить до утра! Проснулся с муками голода, ночью полез в холодильник, и на этом все наши благие намерения заканчиваются.

Что же за волшебную систему я вам предлагаю? **Сразу скажу — она не волшебная) И потрудиться придется! Чудеса, конечно, случаются, но исключительно если мы делаем все для того, чтобы они произошли).** Но трудиться, ограничивая себя в еде, вам не придется, это уж точно! В каких-то определенных продуктах — да, ограничимся, особенно первое время, других продуктов, наоборот, добавим. Некоторые продукты просто забудем, как страшный сон. И это будет совсем «не больно»))) Посмотрите сами — кто сказал, что молочный шоколад вкуснее горького? Нет, конечно. Или что бананы лучше яблок или киви? Чем мясо хуже колбасы? Ничем, даже лучше. И что сытнее — съесть небольшую порцию жареной картошки с куском рыбы или говядины или тот же кусок мяса, рыбы (при этом с куском, размеру которого будет «сердце радоваться»), но с неограниченным по объему салатом из свежих овощей? Сытнее и вкуснее, конечно, с салатом!

Ну довольно просто слов, пора переходить непосредственно к системе питания, которая уже через несколько месяцев (да, время потребуется) вернет вас в те размеры, в которых вы давно хотите быть.

## **Ошибки**

Для начала давайте **разберем основные ошибки**, которые часто допускаются в процессе похудения, столь желанном. Чтобы их больше не совершать.

### ***Нерегулярность.***

Например, вы выбрали какую-то новомодную диету, систему питания, несколько дней выдерживали, а потом забыли, что-то случилось и произошел срыв. Допустим, понервничали - надо заесть, или, что часто бывает, пошли в гости или на какой-то праздник (особенно это плохо в первые дни диеты), съели что-то не правильное, на следующий день с чувством вины проснулись, с чувством тяжести, и все, вернулись к обычным привычкам в еде. При этом решив - раз сорвались, значит и нет смысла сейчас продолжать, потом как-нибудь, а сейчас буду есть все подряд.

### ***Безсистемность.***

То есть взяли одну диету, один способ, несколько дней, неделю, две продержались, тут что-то прочитали в интернете, либо плохие отзывы об этой диете, либо кто-то посоветовал что-то новое, что-то более интересное, как вам показалось, и вы перескочили на другую. Перескок с диеты на диету возможен, иногда даже нужен, чтобы подтолкнуть процесс похудения, но надо знать, когда это делать. Просто «перепрыгивание» с одной диеты на другую, как правило, не имеет никакого смысла.

### ***Выбор не своей системы питания.***

Это, как я уже говорила, не есть после шести, либо есть только определенные продукты, готовить только определенные блюда по расписанию, что, в силу занятости, либо в силу элементарного отсутствия финансов, или отсутствия времени или продуктов нужных в холодильнике, зачастую подходит далеко не всем. Я считаю, что такие способы хороши только для людей, которые находятся дома, и у них достаточно много времени на специальное приготовление блюд или точное соблюдение времени приема пищи.



### ***Нереальность поставленных целей.***

Давайте смотреть правде в глаза. Если вам 20 лет, и если у вас 5 лишних килограмм, то цель — сбросить эти килограммы за месяц вполне реальна. **А если вам лет побольше, скорость обмена веществ понижее и у вас лишних 15 килограмм, (а то и 25 или больше), то сбросить такой вес без вреда для здоровья, для состояния кожи за месяц нереально, и за два месяца проблематично.** Но многие ставят именно такую, нереальную для себя цель, достичь ее в результате не получается, и человек опять срывается, не верит ни себе, ни диете, и ничего не происходит. В лучшем случае, уйдут 5 килограмм и мы расстроимся, что цель не достигнута, в худшем случае, скинутые 5 килограмм вернутся к нам обратно.

### ***Не та мотивация.***

Очень часто бывает, что мы худеем для кого-то. Девушки, для того, чтобы познакомиться с мужчиной или понравится ему. Худеем для мужа, для жены, которая «выела весь мозг» по поводу того, что у тебя 30 лишних килограмм и куча болезней. И мы с ними соглашаемся, с одной стороны, а с другой стороны, получается, что мы это делаем для кого-то, чтобы это кто-то оценил.

**Основная причина, которая работает всегда - это я делаю для себя. То есть я хочу похудеть, а ни кто бы то ни было.** Ни друзья-подруги, ни близкие люди не могут нас заставить это сделать против нашей воли. И, даже если вам кажется, что именно вы приняли решение похудеть, то подсознательно все равно будете уверены, что только хуже того — может возникнуть желание съесть кусочек (два, три, десять) жирного-калорийного, когда этот кто-то не видит.

Заставлять кого-то, взрослого ли, ребенка ли бесполезно. Поэтому, мотивация — я делаю это только **ДЛЯ СЕБЯ**, только потому, что **Я** так хочу. Тогда все получается!

### *Попытка найти волшебную пилюлю.*

Еще одна **ошибка, очень сильно «опустошающая» кошелек - использовать средства для похудения, которых очень много сейчас рекламируется.** В основном, это мочегонные препараты, обещающие быстрое похудение, действие которых в итоге - это вывод из организма жидкости. Да, конечно, выводя жидкость, мы худеем, но представьте, насколько страдают от этого ваши почки, мало того - вместе с жидкостью из организма выводятся все нужные витамины, микроэлементы и т.д. То же самое относится и к слабительным препаратам, тут долго рассказывать не надо, и так все понятно. Различные сжигатели жира, стимуляторы для похудения - все это фармакологические средства. То есть мы, вместо того, что бы дать организму нормально комфортно похудеть, загружаем его химией, в итоге эффект временный наблюдается, но при прекращении приема, вес возвращается к той стадии, на которой он был раньше. И, как я уже говорила, мы загружаем свой организм ненужной химией, что неизвестно как в будущем скажется на самочувствии, на здоровье, на работе всех внутренних органов.

Тут можно было бы сказать, что чудес не бывает. Не скажу, так как считаю - чудеса случаются и очень часто, но если мы планомерно к этим чудесам идем. А вот такое чудо — сегодня выпил таблетку, а завтра проснулся этаким Аполлоном или стройной, как кипарис, красавицей, вряд ли произойдет. Разве что на пару дней сможете «влезть» в джинсы или платье на один размер поменьше. А послезавтра опять не влезть)). И так по кругу. Зачем? **Если вы можете получить на самом деле долгий и стойкий результат!**

Чтож, с основными ошибками мы разобрались.

### **Немного теории**

Теперь об основных знаниях, которыми надо руководствоваться при нормальном для организма «расставании» с ненужными килограммами.

Они ведь лишние, правда? Значит, ненужные)). А зачем нам носить их с собой постоянно?

Итак,

**Знание 1 — оптимальная потеря веса в месяц составляет от 3 до максимум 5 процентов!** От вашего исходного состояния.

Не больше! И это очень важно! Почему? Во-первых, в процессе похудения образуется много вредных для здоровья продуктов полураспада жира, так называемых "шлаков". И чем быстрее идет похудение, тем их больше. Поэтому, при большой скорости похудения создаётся угроза для здоровья — организм просто не успевает справиться с выводом этих шлаков и они «оседают» в виде камней в желчном пузыре, и кто знает где еще.

Во-вторых, другие ткани и органы тела не успевают приспособиться к новой ситуации - повисает кожа (слабые места — руки, живот, внутренняя поверхность бедер, ягодицы). Это чисто эстетическая проблема — похудеть похудели, а вот гордо пройти по пляжу не получится)). Кроме этого, могут возникнуть сосудистые нарушения и тому подобное. **Дайте организму привыкнуть к новому состоянию!** Набор веса ведь тоже шел постепенно, правда? И вы не сразу и заметили, что килограммы «приросли» к вам. Организм приспособился к этому. К плохому ведь тоже привыкаешь, увы. И теперь задача нашего разума дать ему, опять же, нашему, организму возможность свыкнуться с новыми условиями.

И третье, не менее важное — **при очень быстрой потере веса организм делает прямо противоположное от того, на что мы рассчитываем. Он (вот ведь какой!) принимается за создание запасов жира!** Это уже всем известно и давно доказано.

Так что ваше первое знание на сегодня — худеем постепенно! **Цель — от 3 до 5 процентов в месяц от исходного веса.**

Заметьте, никто не говорит о том, что я вам помогу сбросить конкретно 5 или 7 или 15 килограмм за один месяц. Я помогу вам сказать «до свидания» именно такому количеству килограмм, которые не нужны

лично вам. Все мы разные. Кому-то «мешают жить» 3 килограмма. И это кажется смешным тому, кто «носит на себе» 25 ненужных кило. Задачи у всех разные, и, кстати, похудеть на 5 килограмм иногда не менее сложно, чем избавиться от 20. **Есть замечательная фраза - «Чем больше цель, тем труднее промахнуться». Так что, чем больше у вас лишнего, тем легче! Цель-то ого как видно!))**

Итак, берем калькулятор и считаем. Если вы сегодня весите 80 килограмм, хотите весить 65, то ваша скорость «расставания» с ненужным — максимум 4 килограмма в месяц. Можно и чуть меньше. Тогда поаплодировать себе вы сможете уже через 4 месяца! Долго? Зато надежно!

Не будем здесь рассматривать формулы идеального веса. Их много. Наиболее известная — рост минус 100. Кому-то этот подход кажется оптимальным, кого-то он не устраивает, тут решать вам. Еще раз хочу напомнить о реальности поставленной задачи. В 30-40 лет с исходных 90 килограмм вдруг стать тонкой красавицей с осиной талией — тут только система питания не поможет. **А вот с 90 «снизиться» до 70 за четыре-пять месяцев при росте, допустим, 1,7 метра — это реально достижимый результат.** Для мужчин — ситуация та же. Обычно мужчины начинают испытывать тревогу, когда весы упорно показывают цифру 90 с хвостиком. А задумываться о том, что пора что-то делать с лишним весом — это уж если стрелочка подбирается ближе к 100 килограммам. Ничего, и с этими цифрами вы справитесь!) Нужно просто немного новых знаний и практических приемов и сделать усилия по внедрению этих знаний в жизнь!

## ***Знание 2***

Кстати, если вам не хочется «забивать» голову лишней информацией — и не «забывайте»!). Для тех же, кому важно понимать все, что происходит с организмом очень коротко о том, как происходит процесс похудения. **Все предельно просто - для того чтобы килограммы начали уходить, нужно чтобы расход калорий превышал**

**потребление калорий.** Да, звучит совсем просто, вот только добиться этого не так уж легко, правда? Давайте посмотрим, так ли это.

Для начала, поищите в яндексе или googl калькулятор калорий. Суточная норма очень индивидуальна и зависит от вашего пола, возраста, физической активности, «сидячая» или нет у вас работа. Допустим, работаете вы далеко не на тяжелой физической работе, спортом занимаетесь редко, передвигаетесь, в основном, на автомобиле, а не пешком и так далее — портрет обычного взрослого человека). Калькулятор вам выдал суточную норму, например, 1300 калорий или 2000 — не важно (как я уже говорила, норма очень индивидуальна). То есть, если вы будете укладываться в эту норму, то ваш вес будет держаться на одном уровне. Если вы будете съедать больше калорий и не увеличите физическую активность, то вес будет увеличиваться. Если же количество уменьшить, то и вес начнет уменьшаться. **То есть правило предельно понятно — для снижения веса нужно тратить больше энергии (энергия, которую мы получаем с пищей и есть калории), чем получаешь.**

На этом, собственно, можно было книгу и закончить))).

Но я обещала вам конкретные приемы, которые вы можете начать использовать прямо сейчас. Поэтому продолжаем!

### ***Знание 3***

Обещаю — это последний «кусочек» теории)). Но он нужен и важен. Одно дело — действовать по чьему-то совету просто по пунктам, другое — осознавать что и почему и ты делаешь. Действие осознанное приносит в разы больше результата.

Так вот, **лишний жир образуется из «быстрых» углеводов.** Это давно ни для кого не секрет. И, тем не менее, очень многие продолжают эти углеводы поглощать в большом количестве. Хорошо, если это «правильные» углеводы. Их можно и нужно есть. А вот «неправильные» или «быстрые» надо забыть. Пока на ближайшие 3 месяца, потом, если и позволять себе, то очень редко.

В продуктах, содержащих «быстрые» углеводы калорий много, а пользы от них практически никакой. Кроме чувства сытости и удовлетворенности). Не буду углубляться здесь во всякие научные медицинские объяснения, тем более, что я не врач. Скажу просто коротко - быстрые углеводы повышают уровень инсулина, это приводит к состоянию покоя и даже радости, продукт быстро

усваивается (отсюда и термин - «быстрые»). И организм очень скоро требует еще сладкого, или мучного, или крахмалистого и так далее. Чем больше таких углеводов, тем выше уровень инсулина, а избыточное его количество способствует увеличению жира. Вот и вся схема того, как мы толстеем.

Поэтому вычеркиваем из своей жизни на ближайшее время, а лучше — навсегда следующие продукты:

- **белый хлеб**
- **крахмал и все продукты, его содержащие**
- **сахар и все, где он содержится**
- **хлебобулочные изделия**
- **картошку**
- **сладости, десерты**
- **торты, пирожные**
- **газировку (кола, фанга, и пр.)**
- **полуфабрикаты**
- **чипсы, сухарики**
- **поп-корн**
- **алкогольные напитки**

О том, какие углеводы есть можно и нужно я скажу чуть позже. И, кстати, об алкоголе тоже скажу отдельно).

Двигаемся дальше! Переходим к практике.

## **Практика**

А теперь просто, конкретно и по пунктам. **То, что вы можете начать делать прямо сейчас, чтобы через месяц увидеть первые результаты, через три прийти к нужному именно вам весу, и через полгода уже к устойчивому его сохранению. И новой, легкой и стройной жизни!**

Эти сроки для тех, кому надо избавиться от 5 до 15 ненужных килограммов. Если этих килограммов меньше, то срок в три месяца до результата может быть поменьше. Если же килограммов больше, то вам потребуется немного больше терпения. Вы все равно достигнете

результата, только потребуются не три, а четыре или пять месяцев. Как я уже говорила — оптимально терять максимум 5% от исходного веса в месяц. Так что без фанатизма!)

**Ну что? Приступаем?! :)**

### ***Пункт 1.***

***Ставим цель.*** Большими буквами где-то себе в рабочем ежедневнике или на видном месте - на стенке, на холодильнике, **напишите тот вес, к которому вы стремитесь на сегодняшний день.** Для наглядности можно туда же, на видное место добавить свое фото, где вы в той физической форме, которая вам нравится. Если такие фотографии есть.

### ***Пункт 2.***

***Начинаем пить!*** Если вдруг вы еще этого не делаете. Все прекрасно знают о пресловутых 1.5-2 литрах воды, которые надо выпивать ежедневно, можете найти массу информации об этом в интернете, не буду долго об этом рассказывать. Да, **вода необходима**, но основная проблема в том, что про это все забывают. Это я поняла и на своем опыте, на опыте тех, с кем я общаюсь, работаю, - человек, не привычный к такому питьевому режиму, просто не помнит в ежедневной суете, что надо выпить стакан воды. Поэтому я рекомендую, если вы работаете, в ежедневник, в обычный рабочий планинг, если не на работе - напоминалку в телефон, не важно - в течение дня распишите себе прием двух литров воды. По стакану каждые, например, 2 часа. Именно воды, не считается чай, кофе, первые блюда. Начните хотя бы с 1,5 литров. Это еще очень важно и потому, что в процессе похудения из организма начинают выходить всякие ненужные шлаки, и надо помочь почкам поскорее от них избавиться. Плюс улучшается состояние кожи.

**Первый стакан воды, лучше всего с лимоном пьется с утра, сразу как встали. Это важно!** По количеству лимона — смотрите сами, если нет проблем с желудком, то можно выдавить  $\frac{1}{4}$  лимона на стакан, если

не все в порядке, берите поменьше лимона — 1/8. Так же советую выпивать стакан воды минут за 10-15 до еды. Считаем — 5 приемов пищи в день, вот уже литр воды у вас распланирован плюс утро.

### ***Пункт 3.***

***Записываем все, что съели!*** Первый месяц — обязательно! Это работает, можно сказать, просто волшебным образом. Почему? Честно скажу — не знаю)). Это как с работой двигателя автомобиля. Мало кто из нас понимает, как он работает. И это непонимание совсем не мешает нам садиться за руль и ехать. **Пишите все, что вы едите. Вот прямо сегодня, прямо сейчас, запишите все, что вы съели за сегодняшний день. Желательно по часам.** И начните это делать постоянно, вы удивитесь. Мало того, что через неделю вы заметите, что вы стали есть меньше, даже проанализировав каждый день, в конце вечером, просто увидите то, что вы съели лишнего, что есть не надо было. Или вы не хотели есть, вы просто машинально, в силу привычки, схватили - тут печенье, там бутербродик, потом шоколадку. Надо было это, не надо, были ли вы голодны в этот момент или нет, вы записывайте. Каждый день анализируйте и смотрите для себя, что вы едите лишнего. Сам этот метод уже начинает работать, где-то через неделю вы сами заметите, что у вас употребление еды стало меньше, чем было раньше.

### ***Пункт 4.***

***Едим!*** Один из основных принципов правильного избавления от ненужных килограммов - **не быть голодным, я еще раз повторю, ни в коем случае не голодать.** Да, как бы ни странно это звучало! А звучит ведь очень приятно, согласитесь?

Оптимальное количество приемов пищи - 5 раз в день. Можно и 6. Должен быть завтрак, должен быть обед, ужин, и пара-тройка каких-либо перекусов. Чем конкретно перекусывать, чуть позже. Самое главное здесь - не оставаться голодными. Почему? Потому, что когда вы голодны и наступает тот счастливый момент возвращения домой вечером или похода в гости или на поздний бизнес-ланч, и вы очень хотите есть, вы не можете себя сдержать и съедаете больше, чем вы на



самом деле хотите. Поэтому, испытывать сильное чувство голода запрещается!

Заметьте, пока никаких ограничений я вам не предлагаю! Так что все не так уж и страшно! **И, кстати, ешьте после 18, если вам хочется есть.** Главное, чтобы ужин был не позднее, чем за 3 часа до сна.

А вот теперь об ограничениях.

### ***Пункт 5.***

#### ***Устраиваем прощальную вечеринку.***

Да-да, тем самым продуктам, список которых я привела выше. Еще раз напомню -

полностью на ближайшие 3 месяца стоит исключить из рациона:

- белый хлеб
- крахмал и все продукты, его содержащие
- сахар и все, где он содержится
- хлебобулочные изделия — то есть булочки, плюшечки, коржики и т.д и т.п.
- картошку
- сладости, десерты
- торты, пирожные
- газировку (кола, фанта, и пр.)
- полуфабрикаты
- чипсы, сухарики
- поп-корн
- алкогольные напитки

Добавим сюда же **майонез и различные сливочные и прочие соусы.** Речь идет о магазинных продуктах. Если вы можете и хотите делать соусы самостоятельно — пожалуйста! Только без добавления сахара, крахмала. А лучше — замените соус специями. Сейчас их великое множество продается.

Кстати, насчет прощальной вечеринки я не пошутила. На самом деле — **выберите то, что вам очень хочется или то, что любите и съешьте! Причем с удовольствием и столько, сколько сможете).** Торт, например, или сковородку жареной картошки или чаю с вареньем. Чтобы в ближайшее время уж точно этого не захотеть!

В список запрещенного на первые три месяца добавьте:

виноград, изюм

бананы

морковь

свеклу

Почему? Во всем перечисленном содержится много сахара или глюкозы. В том числе в моркови и свекле.

Давайте немного поподробнее о перечисленных продуктах.

Итак, что **есть не следует на первом этапе**.

**Все, что содержит сахар.** То есть, сам сахар, в первую очередь. А как же чай, кофе? Очень просто - без сахара. Очень часто спрашивают, можно ли заменители. В принципе, можно, но зачем? Попробуйте, если вам не понравится, начинайте использовать заменители, но просто попробуйте в течение недели попить чай, кофе без сахара. Скажу так, что 70% тех, кто сначала считал, что у него не получится, настолько легко привыкает пить наши привычные напитки без сахара, что потом вы просто не захотите его. Я, например, уже много лет не употребляю сахар, как подсластитель, нет такой потребности у организма. В сладком — да, есть, иногда, но не в сахаре.

Теперь давайте просто откроем ваш холодильник или пробежимся мысленно по полкам супермаркетов. Где еще нас поджидает сахар? Молочные продукты, всем нам привычные йогурты, творожки и так далее. Большая часть йогуртов сладкие. И так же на полках в магазине стоят йогурты, кефиры, творог без сахара. Вот их теперь и покупаем.

Еще содержится сахар, конечно, в конфетах. Конфеты, само собой, сладкие печенья, вафли и прочее тоже вычеркиваем, потому что это не только сладкое, но и мучное.

Как же совсем без сладкого? Это же и мозг будет плохо работать и удовольствий никаких! А совсем без него и не надо. **Можно есть шоколад! Но горький, от 70 % содержания какао.** В таком шоколаде меньше всего содержится сахара. Пожалуйста, первое время при

жутком желанием съесть чего-нибудь сладенького, а это желание очень часто возникает, особенно, на начальном этапе, - ешьте шоколад! Будет здорово, если содержание какао будет 90% , я вас уверяю, много такого шоколада вы не съедите.

Что же касается несладких йогуртов, творога — если вам без сахара есть уж совсем «невкусно», добавляйте ягоды, порезанные яблоки, груши, апельсины, все, что вам нравится. Можно добавлять мед, но совсем немного, потому что мед — это глюкоза.

**Следующий пункт - мучное.** То есть любые изделия из муки, кроме изделий из муки грубого помола, либо с отрубями, либо зерновые изделия. Мы убираем любую выпечку, любые тортики, пирожные, печенье, в общем, все- все-все. Сложно? Может быть. Я вам открою маленький секрет полезной замены «неправильного» пирожного. Все очень просто: захотелось чего-нибудь такого вкусенького и мучного - берем цельнозерновой хлеб, в крайнем случае, если в вашем супермаркете вдруг такого хлеба нет, то берите хлеб с отрубями. Не черный хлеб, а именно хлеб с отрубями. И с тем же несладким йогуртом, нежирным творогом, сверху несколько свежих ягод или ломтиков яблок - и польза и удовольствие!

Картошка вам ни к чему любом виде, кроме молодой и вареной. Даже лучше не вареной, а запечённой. И не только в виде готового блюда, но и как составляющее тех же супов и борщей. С борщом тоже придется ненадолго расстаться — там ведь и свекла и морковь. Щи — можно!

Все, что перечислено, потом, как ваш вес снизится до желаемого, так же лучше не есть. Ну разве что к свекле и моркови это не относится. Да и виноград в сезон — почему нет? Но если вы будете позволять себе что-то из вредного углеводистого иногда, то есть редко, то ничего страшного с вашей фигурой не произойдет. Но что-то одно!

## **Пункт 6**

### **Сочетаем сочетаемое — основные принципы подхода к еде.**

Теперь о самой системе питания. **Принципа два — отказ от сахара и быстрых углеводов.** Про это я уже рассказала. **И второй — белки сочетаются с жирами и углеводы (правильные) сочетаются только с белками без жиров. Овощи сочетаются со всем.** На первый взгляд сложно и непонятно. Сейчас упростим))

Берите ручку и пишите от руки, на листе. Потом этот лист лучше прикрепить на холодильник. Ну или занесите в планшет, телефон, в общем, туда, где это можно посмотреть в любой момент. Если от руки, то списка пусть будет 2 — один на холодильник, второй всегда с собой, чтобы в магазине не напрягаться и не вспоминать, что теперь можно покупать, а что нет.

Маленькое отступление. Есть замечательное наблюдение - **чтобы любая привычка вошла в систему, стала на самом деле привычкой, нужен 21 день. Но привычка становится нашей натурой за 3 месяца, то есть за 90 дней. Не зря на первый этап снижения веса требуется минимум 3 месяца.** Во-первых, потому что за этот период времени ваш вес на самом деле уменьшится с комфортной для организма скоростью. Во-вторых, за эти 3 месяца такая система питания (и не только - об этом чуть дальше) станет для вас уже не навязанной, не обязательной, а привычной. И вы уже не будете, как в первые дни, вспоминать, смотреть свои записи. Просто будете знать, что есть можно, а что есть нельзя.

И еще — **к тому, что у человека образовался лишний вес привели ежедневные устоявшиеся привычки в еде и в движении.** Никак не съеденный иногда кусок торта или пирожного. Вкусный сладкий десерт изредка и по случаю на фоне правильных привычек вреда не принесет. А вот ежедневная столь привычная и любимая еда в виде белого хлеба с колбасой или маслом, картошка, пельмени, сладкие соки, лимонады, фаст-фуд, макароны с мясом — именно эти продукты

плюс отсутствие движения, еда на «бегу», даже то, что в суете дня мы забываем поесть, а потом компенсируем это по вечерам, — все это незаметно приводит к необходимости бороться с ненавистными килограммами.

Но бороться с ними мы не будем! Зачем? Сами уйдут!))

Итак, второй список.

**Белки и жиры.** Самое простое объяснение — белки — это то, что двигалось, бегало, плавало, летало, не важно))). То есть мясо, рыба, птица. И производные от того, что еще движется — сыр, творог, яйца, кисломолочная продукция. Жиры содержатся практически во всей белковой пище. Кроме, разве что, яиц. Здесь я должна сказать, что пишу не для вегетарианцев. Уважаю выбор тех, кто отказался по каким-то причинам от животной пищи, но себя к ним не отношу.

Продолжим. Так вот **все белки легко сочетаются с жирами, большей частью продукт уже состоит из того и другого и сочетаются с овощами.** Так же с маслом, любым растительным, сливочным.

На практике это выглядит так — в один прием пищи можно есть любое мясо, птицу, рыбу, сыр, яйца и овощи. Салаты при этом можно заправлять маслом. Порция на первом этапе, пока организм еще только привыкает к тому, что худеет, может быть любая. Хотите тарелку салата — ешьте! Хотите огромную миску салата — пожалуйста!

Углеводы — все, что росло. **Правильные, то есть «медленные» углеводы:** овощи и фрукты, хлеб с отрубями, неочищенный рис, горох, овсяные хлопья, гречневая каша, ржаной хлеб с отрубями, фруктовый сок без сахара, макароны из муки грубого помола, красная фасоль, чечевица, турецкий горох, горький шоколад (с содержанием какао 60%), фруктоза, соя, зеленые овощи, грибы.

Если в рационе овощном будут продукты с большим содержанием клетчатки, то пищеварительный процесс будет более оптимальным.

Клетчатка тут: спаржа, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, сельдерей, кабачки, огурцы, чеснок, зеленые бобы, зеленый перец, салат-латук, лук-порей, грибы, горошек, шпинат, пророщенные семена, помидоры.

Так вот. **Углеводы (кроме овощей) не сочетаются с жирами. С белками — да, а вот с жирами никак.** А так как почти во всех продуктах животного происхождения жиры присутствуют, то соответственно правильный рис, макароны из муки грубого помола, фасоль, горох, гречку и прочее с мясом, рыбой, птицей, сыром, маслом мы не сочетаем.

Вот и все принципы.

На практике — спагетти ешьте на здоровье, но без мяса и без сыра. Например, с соусом из помидор и свежими овощами. Овощи не заправлять маслом! Специи, лимон — без проблем. Гречку можно с грибами. Ну и так далее. Овсяная каша вообще хороша на завтрак, но без масла и молока. И без сахара, само собой. Можно ложку меда. Можно ягоды добавить.

Итак, еще раз — мясо, рыбу, птицу, сыры, рыбные консервы, даже сало (только очень немного!) можно есть в сочетании с овощами. Лучше свежими, если зима — маринованными. Можно ли колбасу? Если только очень хорошего качества. Лучше замените кусочком отварной или запеченной говядины — и дешевле, и пользы больше.

Допустим, обед или ужин. Что-то белковое — кусок свинины (нежирной) или говядины или курицы плюс салат из любых овощей. Плюс можно сыр. Если едите первое блюдо — ешьте, супы, щи только без картошки. Борщ пока убираем из рациона. Бульон может быть мясным.

Завтрак — либо углеводный (каша), либо кисло-молочный — творог, йогурт. Или даже белковый — омлет с беконом, почему нет? Ведь тут будут белки и жиры.

Обед может быть углеводным — спагетти с овощами, паэлья овощная, блюда из любых круп. Плюс овощи, но без масла.

Ужин лучше делать белковым. Вообще углеводы лучше есть в первой половине дня. Но один раз в день углеводы нужны обязательно. Конечно, только правильные!

Еще — между приемами пищи должно быть не менее 3 часов. Ну это легко.

**Фрукты желательно есть отдельно.** То есть не после обеда или ужина. А совсем отдельно. После того, как съели фрукты, дайте им минут 20-30 перевариться и только потом можно уже есть что-то другое.

Пожалуй, общие принципы питания все изложены. Кажется, на первый взгляд сложным? Уверяю, вам потребуется всего пара-тройка дней, чтобы разобраться с тем, где содержатся белки, жиры и углеводы. И запомнить что с чем можно, а что с чем нельзя. Сахар меняется на горький шоколад. Булки-печенья на фрукты. Вот и все)) Да, и не забывайте про воду! И про то, что есть надо не менее 5 раз в день! Не голодать ни в коем случае!

Еще небольшая подсказка, чтобы упростить сам подход к еде. **Ешьте только понятную и не сложно-сочиненную пищу.** Например, колбаса — что там намешано? Из чего состоит? Ответ известен только производителям)). Или салат с мясом, майонезом, яйцами, картошкой. Да, смешано все, что можно, осталось яблок туда добавить. Зачем? Ешьте понятную вам еду — мясо, значит, мясо. Салат из 2-3 видов овощей, не больше. Зелень. Спагетти с соусом. В принципе все, что просто и естественно.

**Кстати, на этой системе питания легко худеют даже мужчины.** Обычно женщине сбросить вес легче, у женщины, как правило, мотивации больше — хочется выглядеть красивой и стройной, хочется привлекать внимание. Мужчины же задумываются о том, что надо бы похудеть только тогда, когда их вес начинает мешать жить нормальной жизнью. Но ограничивать себя в еде мужчины, в отличие от женщин, не очень любят)). Я же предлагаю вам не ограничивать себя в количестве съеденного. Просто убрать то, что нельзя, а остальное правильно сочетать друг с другом.

И раз уж мы заговорили о мужчинах, то стоит сказать **несколько слов об алкоголе.** Конечно, эта тема касается и женщин тоже! Принцип тот же самый — нельзя все, что содержит сахар. По большому счету — это весь алкоголь. Отдельно про пиво — его, увы, нельзя совсем. Разве что вы окажетесь где-нибудь в Чехии или Германии. Конечно, как не выпить настоящего пива? Думаю, что за несколько дней пивной живот не успеет прирасти))). Что же можно? Можно в разумных количествах сухие вина. Но только в разумных)). И помнить — чем можно закусывать, а чем нельзя. Сухие вина еще и тем хороши (кроме очень малого содержания сахара), что обильной закуски не требуют.

### ***Пункт 7***

***Двигаемся!*** Да, без этого никак. Очень важно понимать, что только система питания, про которую я уже рассказала, к сожалению (а, может, к счастью?) не даст того эффекта, который обычно ожидают. Похудеете вы обязательно! Но цель ведь не только в расставании с 5-7-20 ненужными килограммами, правда? **Цель — привести себя в ту физическую форму, которая будет вам самим нравиться.** Подтянутая фигура, прямая спина, гладкая кожа, упругие мышцы — можно перечислять и перечислять. Если вы хотите прийти к такому результату и удерживать его долгое время, да и не просто удерживать, а улучшать, то надо просто запомнить волшебную формулу и сделать ее повседневной привычкой. А формула такая —



**Система питания, описанная выше + вода+ движение + безусловная уверенность в том, что все получится!**

Уже слышу слова некоторых читателей — ну вот, ничего нового, прописные истины. Собственно, так и есть)). Просто эти истины уже опробованы на собственном опыте и на опыте многих людей, с которыми довелось поработать. И, скажу вам, - это и правда действует!))

**Главное - не надо бояться этого страшного понятия «физическая нагрузка».** Никто не говорит о том, что вам надо прямо завтра бежать в спортзал, брать гантели по 20 кг и качать их, либо бежать на дорожке 50 минут, что бы сжечь нужное количество калории. Нет, ни в коем случае, тем более, если вы раньше активно спортом не занимались. Достаточно просто начать ходить! Каждый день, сначала по 30 минут, так неделя, потом 40 минут, через неделю еще прибавляйте 10 минут и так до часа. Утром или вечером, или днем, во время обеденного перерыва — все равно. Главное - регулярно! Если у вас есть собака, с которой надо гулять — замечательно! Гуляйте с собакой, но именно ходите быстрым шагом, а не сидите на лавочке))). И ходить не в магазин, не погулять с ребенком. А просто ходить в хорошем темпе.

Если вы занимаетесь каким-либо спортом — очень хорошо! Главное, чтобы это было не от случая к случаю, а постоянно.

**Можно начать (или продолжить) заниматься танцами, или йогой или кататься на велосипеде. Делайте только то, что вам нравится! Но каждый день!** Занятия в спортзале 3 раза в неделю? Хорошо, значит в другие дни добавьте быструю прогулку или велосипед или что-то еще. Основной принцип — регулярность. И чтобы с удовольствием!) Это важно!

## *Пункт 8*

### *Делитесь только с близкими.*

Такой небольшой секрет — **вашими планами по поводу приведения себя в нужную форму делитесь только с близкими вам людьми.** Семья, очень близкие друзья — с ними можно и нужно. А вот для остальных пусть это будет сюрпризом)). Часто рекомендуют заявить всему миру о том, что вы взяли на себя какое-то обязательство — похудеть, или бросить курить. Якобы, будет меньше поводов для срыва, чтобы не упасть в грязь лицом. Не думаю, что в этом есть смысл. Зачем вам лишний груз? Вы же делаете это исключительно для себя, а не для кого-то. Остальному миру, мягко говоря, до ваших планов дела нет. Вот и ни к чему его в них посвящать. Когда окружающим понравится результат, вы будете просто дополнительно рады.

## *Пункт 9*

### *Пообещайте себе.*

Прямо сейчас, как закончите читать эту книгу, возьмите любую вещь из вашего гардероба. Ту, которую сейчас носите чаще всего. То есть носите, находясь в том весе, который вас по каким-то причинам не устраивает. Не важно, что это будет — любимые джинсы, юбка, брюки, рубашка, блузка. **И пообещайте себе, что уже через пару месяцев вы ее торжественно выбросите!** Да-да, легко и без сожаления.. Не отложите в шкаф на случай, если вы вдруг опять поправитесь. Вы её больше не будете носить никогда!

И в заключение. **Процесс расставания с ненужным весом будет идти обязательно!** Если выполнить все рекомендации, которые я написала — через 3-4 месяца готовьтесь отвечать на вопросы окружающих, особенно тех, кто вас долго не видел — «Ого! А как ты похудел (похудела)? Здорово! И мне расскажи!» **Готовьтесь к восхищению и комплиентам!** Главное — не спешите и верьте, что все

**получится!** Накапливались килограммы долго, зачастую годами, вы даже и не замечали их какое-то время, правда? Так пусть и уходят медленно, но верно!

P.S. Используя «волшебную» формулу **система питания + вода+ движение+безусловная уверенность в том, что все получится** вы сами можете достичь нужного результата, это я вам гарантирую! Но если вам нужны единомышленники, если необходима постоянная поддержка, а так же множество маленьких и больших советов, «фишек», больше информации — жду вас в следующей мини-группе, которая стартует уже в июле. Разгар лета — лучшее время для начала реализации программы! Очень часто залог успеха кроется в постоянной поддержке тех, у кого уже получилось пройти этот путь! Подробности и условия — очень скоро! Просто следите за моей рассылкой!

Удачи! :)

*Лана Зубко*