

Шаг 1. Зачем худеть? Проведем анализ цели по системе цена/качество или затраты/результат

В Интернете мне встретились результаты исследования, в котором говорилось, что каждую минуту в Америке хотя бы одна женщина недовольна своей внешностью и испытывает желание похудеть. Я думаю, что в России ситуация похожая.

Основным раздражающим фактором для человека с лишним весом, как правило, является недовольство своей внешностью. Именно недовольство своей фигурой заставляет женщин садиться на диету перед праздниками и другими важными событиями. Желание быстро привести себя в форму, хорошо выглядеть в глазах гостей, друзей и т. д. является главной мотивацией во время добровольных лишений и ограничений в питании. Как только мероприятие проходит, цель «произвести впечатление» пропадает, диета прекращается, и — здравствуйте, новые килограммы!

Это происходит потому, что цель похудения в данном случае является краткосрочной. Или, другими словами, целью низкого качества. А вот работать ради нее приходится на износ! Соотношение цена/качество в этом случае является наихудшим. Количество приложенных усилий велико, но достижения

скромны, а вскоре они и вовсе теряются. Поэтому в следующий раз сесть на диету будет сложнее, рекомендации станут выполняться менее строго и результат окажется хуже. Еще через раз диета закончится уже на второй-третий день, а потом человек вообще перестанет пытаться что-то изменить.

Задайте себе вопрос: зачем я хочу похудеть? Проверьте, не краткосрочна ли ваша цель, не заложено ли поражение уже при постановке задачи? И если до сегодняшнего дня вы беспокоились только о своем внешнем виде и пытались похудеть к каким-то событиям, отбросьте такую цель! Забудьте о ней.

Я предлагаю вам посмотреть на ситуацию с иной стороны и выбрать другую цель. Она должна быть максимально долгосрочной, то есть самого высокого качества. И тогда в сравнении с ней все ваши усилия по соблюдению правил питания не будут казаться сверхъестественными. Вам станет гораздо легче придерживаться нового образа жизни, потому что результат (качество), который вы получите, будет намного выше той цены, которую вы заплатите.

Если взглянуть на ситуацию не только с «внешней», но и с «внутренней» стороны, вы найдете куда более важную причину необходимости снижения веса.

Подумайте, ведь лишний вес — это не только определенный внешний вид, который вам не нравится, а, что намного важнее, база для развития болезней и потери здоровья! Понимаете?

Если вы переживаете только о том, как вы выглядите и что о вас подумают окружающие, то единственное, на что вы способны, — похудеть к встрече одноклассников. Беспокойство лишь о внешней стороне вопроса приводит к временным результатам и не приносит удовлетворения. Все повторяется раз от раза — это напоминает бег по замкнутому кругу, который только изматывает бегуна.

Внутренняя, скрытая, но при этом самая главная сторона проблемы лишнего веса — это постепенная потеря здоровья.

Лишний вес — база для развития болезней! Вдумайтесь: более 70% причин заболеваемости и, к сожалению, смертности современного человека так или иначе связаны с избыточным весом!

Если вы хотите прожить полноценную активную жизнь, сохранив здоровье на долгие годы, то вы должны понимать, что диетами здесь не обойтись, — нужно полностью изменить вашу систему питания. Тогда основной движущей и поддерживающей силой станет забота о своем будущем, а это совсем не мало!

Но что самое интересное — изменение системы питания, движимое этой высокой целью, неизбежно повлияет и на внешнюю сторону проблемы (то есть на вашу внешность), позволит вам «открыть матрешку» и обрести новое качество жизни!

Итак, в качестве первого шага мы должны понять истинную цель снижения веса. И если это по-

настоящему вдохновляющая и постоянно мотивирующая цель, то нам не придется пробовать диеты одну за другой, а потребуется всего один раз и навсегда изменить свое меню и режим питания. Нужно будет потратить немного времени на выбор собственной комфортной и здоровой системы питания и потом всю жизнь быть стройной и красивой! Правда, здорово?



МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

Что плохого в вашей сегодняшней системе питания? Давайте разберемся. Если вы сегодня имеете лишний вес, то наверняка едите больше, чем требуется вашему организму. Подумайте, ведь именно ваша привычная еда и привела вас к этим результатам. Известно, что организм начинает откладывать излишки в виде жира в таких условиях, когда из пищи он получает больше энергии, чем расходует. Питаясь три раза в день высококалорийными, часто жирными продуктами, мы получаем огромное количество лишней энергии. Ведя при этом пассивный образ жизни, сидя в офисе, дома на диване, мы не оставляем шансов нашему организму израсходовать столько энергии, сколько мы употребили с пищей. Таким образом, первый недостаток привычной системы питания большинства людей — это переедание.

С дополнительной информацией по проблеме переедания можно ознакомиться в приложении 1.

Чтобы сжечь лишние калории после невинных «перекусов», употребления сэндвичей или сладостей, нам нужна невероятная (для нашей повседневной жизни) нагрузка:

1 чашка кофе с сахаром — 1 час легкой зарядки;

1 шоколадная конфета — 2 часа интенсивной работы за компьютером;
1 пачка чипсов — 4 часа вождения автомобиля;
1 шоколадный батончик — 2 часа ходьбы пешком;
1 кусок торта — 5 часов непрерывной уборки дома;
1 бутерброд с маслом и сыром — 1 час бега со скоростью 10 км/ч;
1 плитка шоколада — не менее 7 километров бега трусцой;
1 средний кусок халвы — 3 часа интенсивной работы в огороде.



ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Моя проблема лишнего веса началась именно из-за системы питания, связанной с профессиональной деятельностью. За несколько лет работы в компании по производству сухариков я привыкла употреблять снеки, появилась привычка вечерами пить пиво. Потом еще несколько лет работы в пельменной индустрии с обязательными дегустациями своей продукции, и все это на фоне сидячего («директорского») образа жизни... Конечно, такое не проходит даром. Организм не справился с избытком калорий, и совсем незаметно за 6–7 лет я набрала около 30 (!) килограммов. Поскольку этот процесс продолжался много лет, я постепенно привыкала к своему внешнему виду. К тому же муж всегда проявлял деликатность и никогда даже не намекал на то, что я изменилась. А дочка как-то раз после нашей поездки на горнолыжную базу, увидев меня в большом пуховике, стала ласково называть «колобочком». И я практически смирилась с изменениями своей внешности, даже не пыталась ничего исправить. И так бывает со многими людьми. Накопление веса происходит незаметно — с каждым приемом несбалансированной и нездоровой пищи.



УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ

Система здорового питания включает в себя не только употребление полезных продуктов. Одной из ее важных составляющих является дисциплина. Для того чтобы организм усваивал необходимую энергию из пищи и получал от этого только пользу, важно соблюдать режим, в частности — не есть на ночь. Некоторые люди стараются следить за качеством своего питания в течение дня, но не могут удержаться от переедания в вечернее время. Это очень распространенная проблема людей с лишним весом.

Природа таких перееданий различна. Кто-то съедает тяжелый поздний ужин из-за того, что плохо питался в течение дня и очень голоден. Кто-то много ест вечером из-за того, что не может уснуть раньше 2 часов ночи. У женщин вечерние переедания часто связаны с недостатком положительных эмоций, стрессом. В такие моменты мы как бы добираем то, что не получили, испытывая удовольствие от еды.

Как бы то ни было, организм не может справиться с вечерней порцией лишних калорий. Все, что мы употребим после 19 часов, имеет большой шанс отложиться в жировой ткани. Дело в том, что работа обмена веществ не зависит от наших биоритмов или привычек. Наиболее активно он происходит в первой половине дня, после обеда начинает замедляться, поэтому переварить пищу вечером организму всегда сложнее. В связи с этим вечерние переедания являются одним из основных факторов набора веса.

Шаг 2. Для себя или для других? Проведем тест на самомотивацию

Как мы уже отмечали, даже для того, чтобы сесть на диету, нам нужен какой-то толчок. А уж для того, чтобы навсегда изменить что-то в своей жизни, тем более требуется значительный стимул. Большинство людей, страдающих лишним весом, не понаслышке знают, как трудно соблюдать диету. Что же помогает удержаться? Обычно это какая-то конкретная цель. Похудеть к свадьбе подруги, к новому году или к выступлению по телевизору... Несколько дней мучений, и снова привычная жизнь, которая быстро возвращает килограммы на место, часто с прибавлением.

Как же заставить себя целую жизнь питаться правильно? К сожалению, мысль о том, что лишний вес вредит здоровью, настолько привычна и очевидна, что сама по себе редко становится причиной, вызывающей изменения в образе жизни. Сохранить здоровье, конечно, хочется всем, но начать трудиться для этого могут немногие. Почему-то мы так устроены, что заставить нас меняться могут только различные потрясения.



ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Моя собственная история изменения образа жизни началась, как ни странно, совсем не с мыслью о похудении. Несмотря на то что в возрасте от 37 до 42 лет я набрала

30 лишних килограммов, я все надеялась, что это «само пройдет», и не предпринимала никаких мер. Однажды меня начал мучить вопрос: почему я стала так мало общаться со своей близкой подругой? Я задумалась об этом, проанализировала свои чувства и вдруг поняла — причина в том, что Катя за последний год сильно похудела. Вы подумали, что я ей завидовала? Нет, все гораздо интереснее! Дело в том, что в моей жизни было три близких мне женщины — моя мама, школьная подруга Дина и Катя. Все они были полными! Я привыкла к тому, что мои близкие женщины — полные, мои отношения с ними строились по принципу ребенок—взрослый, где я была худеньким ребенком, а они — полными взрослыми. И вот в последние годы Катя худеет, а я, напротив, полнею. И общаясь с Катей, я подсознательно испытываю стресс, так как наши внешние роли поменялись! Она выглядит ребенком, а я взрослой. Но внутри-то я не изменилась! И этот внутренний подсознательный конфликт мешает мне, как раньше, с радостью общаться с Катей! Сделав такое открытие, я поняла, что изменения моего тела довольно ощутимо влияют не только на самочувствие, здоровье (которые пока серьезно не ухудшались), но и на мои мысли, эмоции, поведение! Именно в тот момент я испытала эмоциональное потрясение, и у меня появилась настоящая решимость изменить себя. А точнее даже — вернуть себя!

Работая в области производства витаминных комплексов и фиточаев, я имела широкий доступ к информации о здоровье человека, о влиянии питания на его организм и, кроме того, была знакома со многими специалистами в области диетологии и микронутриентологии¹.

¹ Микронутриенты — это витамины, микроэлементы, биологически активные вещества, встречающиеся в пище в небольших количествах по сравнению с макронутриентами — белками, жирами и углеводами.

Первым делом я сама занялась изучением вопросов диетологии, познакомилась с ведущими мировыми концепциями в области здорового питания. Я консультировалась с экспертами, врачами, прошла курс обучения основам диетологии и принялась за дело.

Позднее, когда моя решимость, воплотившись в конкретные действия, принесла мне желанный результат — минус 25 килограммов за 5 месяцев, для меня стала очевидной мысль о том, что бороться нужно не с лишним весом — бороться нужно за свое здоровье! Тогда я и занялась описанием и систематизацией своего опыта, который воплотился в систему перехода на здоровое питание под названием «25 за 5».

Когда для окружающих стали заметны внешние перемены, происшедшие со мной, я невольно сделалась примером для многих из моего окружения. И постепенно начала консультировать знакомых и малознакомых людей, поддерживать их первые шаги по пути к здоровому питанию.

Именно в этот момент я поняла, насколько для достижения успеха важна собственная мотивация и решимость человека. Многие женщины, глядя на меня, начинали свой путь к новой системе питания, но не все становились ее приверженцами. Причины они называли разные: нет силы воли, нет возможности готовить для себя отдельно от семьи, мешает рабочий график, муж ругается... Но на самом деле всем им не хватало именно внутренней полной решимости изменить не только свое тело, но и отношение к еде, к здоровью.

Те же, кто успешно применил систему «25 за 5» и перешел на новый уровень питания, так же как и я, имели собственные мотивы, подтолкнувшие их на изменения.



ИЗ ОПЫТА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Менеджер Ирина (28 лет) никогда не была очень худенькой, с 20 лет она пробовала разные диеты с переменным успехом. За четыре года работы в офисе торговой компании она поправилась на 10 килограммов. Кофе, чай и сладости в течение дня помогли накопить лишний вес. Ирина часто говорила о том, что хочет похудеть, но жаловалась на отсутствие силы воли и хороший аппетит. В ее жизни произошло самое рас пространенное событие, которое может подтолкнуть женщину к переменам, — тоже потрясение, но приятное — она влюбилась! И влюбилась она в человека, который работал в сфере шоу-бизнеса. Их отношения развивались, становились серьезными, но Ирина сильно переживала из-за того, что ее избранник целый день общается с молоденькими красотками. А своей внешностью Ирина была недовольна. По ее признанию, еще в школе одноклассники из-за румяности и пухлого личика прозвали ее матрешкой. Ирина не хотела больше быть матрешкой, она хотела выглядеть, как Принцесса. Так, Ирина обратилась ко мне с просьбой помочь ей похудеть. Ее желание было столь велико, что про свою слабую силу воли она и не вспомнила. Сейчас Ирина выглядит, как настоящая принцесса, она счастлива в браке. Приведя свой внешний вид и здоровье в порядок, Ирина поняла, что изменилось и ее самочувствие. Сейчас они с мужем планируют завести ребенка.