

ОЛЬГА САЗОНОВА

# УПРАВЛЯЙ ЕДОЙ

СИСТЕМА ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ  
СТРОЙНОСТИ, КРАСОТЫ И ЭНЕРГИИ



**Ольга Сазонова**  
**Управляй едой. Система**  
**питания для обретения**  
**стройности, красоты и энергии**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39826162](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39826162)*

*ISBN 9785449600271*

**Аннотация**

Для того, чтобы продемонстрировать 100% эффективность своей программы, Ольга Сазонова специально поправилась на 35 кг и за три месяца опять вернулась в форму! Этот уникальный эксперимент проходил публично, одновременно с написанием книги, которую вы держите в руках. Вы можете быть уверены, что этот специалист на самом деле знает, как похудеть – быстро, правильно и навсегда.

# Содержание

Благодарности	8
Введение	11
Часть 1. Нужно ли вам худеть	19
1. Питание и осознанность	19
2. Как осознанное питание может изменить жизнь	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Управляй едой**  
**Система питания для**  
**обретения стройности,**  
**красоты и энергии**

**Ольга Сазонова**

*Иллюстратор* Снежана Тогой

© Ольга Сазонова, 2018

© Снежана Тогой, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4496-0027-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero







# Благодарности

*Этой книги могло не быть. Но Вселенная помогла мне: послала людей, которые верили в меня, подсказывали, направляли. Кто-то поддерживал советом, кто-то – финансами, а кто-то просто добрым словом в момент моего отчаяния.*

*Человек, которому я благодарна больше всех – это мой муж. Без его поддержки и веры в меня я сдалась бы еще в момент составления плана книги. Он помогал мне каждый день, выслушивал бесконечные рассказы о процессе написания книги и моих исследованиях, поддерживал мои эксперименты над собой. Отнимал у меня компьютер, когда от работы я начинала превращаться в зомби.*

*Еще один человек, без которого эта книга не появилась бы на свет, – Евгения Королёва. Это мой наставник по написанию книги, именно она помогла сделать мою мечту реальностью.*

*Братьям Хряниным, Стасу и Глебу, я благодарна за то, что когда-то они познакомили меня с осознанным питанием и трансерфингом. Это перевернуло мою жизнь.*

*Я благодарна моим родным: маме, бабушке, сестрам, мо-*

*им тетям и дядям. Их вера в меня творит чудеса! Мы живем в разных городах и редко видимся. Когда я опубликовала первый пост в сети о том, что пишу книгу, они просто завалили меня сообщениями с теплыми словами поддержки. Это меня вдохновило еще больше. Инна Сазонова и Мария Власова, вам отдельное спасибо!*

*Заслуживают аплодисментов и несколько моих близких друзей, которые читали мои черновики, наброски и принимали участие в исследованиях. А также помогли финансово с публикацией книги. Это Лариса Извекова, Галя Курочкина, Наталья Антонова, Владимир Кабанов, Галина Жук, Ксюша Сваровских, Юлия Орлова, Ольга Вандышева.*

*Спасибо вам всем за то, что терпели меня три долгих месяца, пока писалась эта книга!*

*Ольга Сазонова,  
декабрь 2018 г.*



# Введение

Меня зовут Оля, в 2015 году я весила больше 100 кг. Я вообще всю жизнь была пышкой и, сколько себя помню, боролась с весом. То худела, то снова поправлялась. Эти качели раскачивались несколько лет. Пока в итоге я не достигла своего пика в весе. Стрелка весов перевалила за 100. Сначала я впала в депрессию и продолжала заедать свои эмоции, жалеть себя и откладывать каждый день диету на завтра. А потом пришло отчаяние.

К счастью, именно в этот момент я попала на тренинг «Будь лучше сегодня». Братья Хрянины рассказывали про трансерфинг и Владимира Зеланда, про осознанность, планирование, саморазвитие и прочие полезные вещи. Мне стало интересно, и я начала изучать эту тему. Сорок дней тренинга перевернули мое сознание, а затем и навсегда изменили мою жизнь.

Одним из многочисленных заданий тренинга было приобретение нового навыка. Для меня таким новым навыком стало скорочтение. Именно оно помогло мне прочесть за месяц более 20 книг. Было интересно все! Я, как сумасшедшая, читала книги о трансерфинге и осознанности. Но больше всего меня интересовала именно моя боль – тема пита-

ния, диет, психосоматики, психологии пищевой зависимости.

Постепенно я смогла изменить свое отношение к еде и питанию в целом. Я начала питаться осознанно. Это была не диета, это было именно осознанное сбалансированное питание.

Уже в первый месяц тренинга я заметно похудела. Сложно сказать, на сколько килограммов, потому что изначально похудение не было моей целью, я не делала замеров и взвешиваний. Я просто вдруг обнаружила, что вся одежда стала на мне висеть – ушло почти два размера. Мои знакомые забеспокоились. Всех вдруг стало интересовать мое здоровье, мой белок, гемоглобин и В12. А я тем временем стала изучать тему питания еще более глубоко.

В итоге я получила образование диетолога. Не врача, а консультанта. Это две разные профессии. Консультанту-диетологу не требуется медицинская лицензия, так как он не назначает никакого лечения, а только консультирует по питанию и составляет сбалансированное меню. Такие консультанты не могут работать в медицинских учреждениях и назначать диету после операции, но они могут работать со здоровыми людьми: вести частную практику, разрабатывать диеты для спортсменов в фитнес-клубах, работать в частных клиниках красоты.

Полученные знания помогли мне создать собственную программу питания, очищения организма, избавления от пищевой зависимости и, как следствие, – обрести здоровую стройность и красоту тела.

Постепенно люди стали не только замечать изменения, но и задавать мне много вопросов, просить совета и консультаций. Людей, заинтересовавшихся моей программой, становилось все больше. Так появился блог «Здоровый образ жизни» на сайте «ВКонтакте», где я учу осознанному питанию и рассказываю, как избавиться от пищевой зависимости.

А потом появился онлайн-марафон «Здоровый образ жизни» по избавлению от пищевой зависимости. Марафон я веду четвертый год. На сегодняшний день его прошло уже более 1000 человек. И самым частым возражением, которое озвучивали участники, было неверие в то, что я когда-то весила 100 кг. У меня не было фото «до», ведь я не готовилась худеть, и уж тем более не планировала вести тренинги по похудению. Когда я была в прежнем, «большом» весе, я не хотела фотографироваться, так как стеснялась своего тела – думаю, тут любая женщина меня поймет. Тебе захочется фотографироваться, если ты – человек-гора?

Пока ты не видишь себя на фото, ты не думаешь о своем весе, но, когда все твои параметры предстают «во всей красе», когда ты видишь, какая ты огромная, настроение падает, из дома выходить не хочется, и ты даешь себе обещание больше никогда в жизни... Не объедаться? Ах-ха-ха, вовсе нет! Не фотографироваться! Ты не перестаешь жрать в этот момент, а просто сидишь и ноешь с конфетой за щекой и жалеешь себя, обвиняя всех вокруг.

Участницы марафона часто писали, что я не понимаю, как им сложно, что у меня по-другому работает мышление, организм, ведь я худая – не такая, как они. Им было сложно поверить мне на слово, что я сама прошла тот же путь, что и они. «Вам легко говорить...» – я устала слышать это. Мне вменяли в вину мою стройность, вот это поворот! И тогда мне в голову пришла такая простая, но такая сумасшедшая идея – специально поправиться, чтобы похудеть снова, но уже при свидетелях! Показать на своем примере, как это легко на самом деле. Показать свою систему в действии публично. Рассказать о ней так, чтобы всем захотелось повторить мой путь. Ведь это же так просто и легко! И это такое счастье – видеть себя в зеркале красоткой, ловить на себе восхищенные взгляды мужчин, нравиться себе на фото и покупать ту одежду, которая тебе нравится, а не то, что на тебя налезло и скрыло твое пузо!

Однако, оказалось, что поправиться теперь не так-то просто! Мой организм чистый. Мне было невкусно все то, что я любила раньше. Первое, что я съела – сникерс. Меня потом целый день мучила тошнота. Я не чувствовала вкус шоколада, карамели и арахиса, я чувствовала химию... Как я вообще могла любить это?!

Потребовалось около четырех месяцев, чтобы мой организм перестроился. Чтобы печенье и шоколадки опять стали вкусными, чтобы от кофе перестала болеть голова. Меня стало тянуть на яйца и молочку, они тоже вернулись в мой рацион. А еще хлеб и булки. И я, наконец, начала поправляться. А спустя еще полгода я достигла веса 96 кг.

Вернулась мигрень, головные боли. Вернулась лень. Пропала вся энергия, появилась сонливость. Я так и не смогла достигнуть намеченной точки в 100 кг, но решила остановиться, потому что уже сейчас я стала чувствовать себя очень тяжело. Мне стало страшно.

В своем блоге я опубликовала видео о том, что мой публичный марафон начинается, что с 1 октября 2018 года я начинаю свое преображение. Покажу всем, что это легко и реально. И что к Новому году я снова буду весить 68 кг (именно это – мой комфортный вес, в котором я себе нравлюсь).

Попутно я начала писать книгу о своей системе питания. Я вижу вокруг себя много тучных людей, я знаю, как им тяжело, потому что сама была такой же. И знаю, как выматывают диеты, физически и морально. Мне очень хочется помочь всем этим людям. Если бы мне кто-то дал такую книгу, когда я весила 100 кг, то я не потратила бы три года на исследования и эксперименты над собой. Мне хватило бы два-три дня, чтобы прочитать ее, и всего лишь один месяц на то, чтобы применить эту информацию и постройнить!

**ВАЖНО:** Не спешите сразу же переходить к списку продуктов. Прочтите сначала всю книгу. Осознанное питание – это не диета и не количество калорий! Это образ жизни. Здоровый образ жизни.

Если вы ищете очередную диету или волшебную таблетку для похудения, которую нужно просто запить водой и ничего больше не делать, то просто закройте эту книгу.

Если вам лень читать, и вы думаете, что достаточно бегло пробежаться по страницам, просмотреть список продуктов, сходить в магазин, посидеть на этом питании пару дней, то совет тот же – закрывайте книгу, она вам не поможет.

Но если вы готовы приложить немного усилий, в том числе умственных, хотите изменить свое отношение к еде, избавиться от своей пищевой зависимости, повысить уровень энергии и улучшить здоровье, то эта книга – для вас. Я с удо-

ВОЛЬСТВОМ ПОМОГУ ВАМ.



# Часть 1. Нужно ли вам худеть

## 1. Питание и осознанность

Осознанное питание – основа моей системы. И ключевое слово здесь вовсе не «питание». Только осознанность, только понимание, что, как, зачем и почему мы едим, какие последствия принесет та или иная пища – только это поможет вам полностью изменить вашу жизнь, ваше питание. Фигура же станет следствием изменений в вашей голове.

Осознанное питание это вообще не диета, это образ жизни. Нужно понимать, что вы делаете выбор на всю жизнь. Выбор в пользу красоты и здоровья.

Проведем небольшой эксперимент. Скажите, что вы ели три дня назад? В каких количествах? В какое время? Почему выбрали именно эти продукты?

Ответить на все четыре вопроса смогут единицы. И проблема тут скорее не в памяти. А в том, что едим мы часто на автомате и кое-как. Есть ли какая-то цель в таком питании, кроме утоления голода? Чаще всего мы питаемся, не включая голову, мы просто «в нее едим».

Современный человек растерял элементарные навыки здорового питания: ест бездумно, однообразно, быстро, на ходу и под влиянием эмоций. Все это приводит к лишнему весу, неврозам и хроническим заболеваниям вроде гастрита, диабета и язвы желудка. Избежать всего этого можно, если есть осознанно, используя по максимуму все пять чувств: зрение, обоняние, вкус, осязание и слух.

Прежде чем что-то съесть, задайте себе три вопроса:

*1. Что я ем?* Остановитесь на пару секунд, посмотрите на свою тарелку. Что в ней? Это полезная еда или вредная? Она натуральная или искусственная? Есть в ней консерванты, ГМО, химия? Вы вообще знаете состав того, что вы едите? Знаете, как оно готовилось, как попало к вам в тарелку, какой путь прошло?

*2. Зачем я это ем сейчас?* Я на самом деле хочу есть именно это или ем за компанию, потому что это красивое, потому что я голодный и мне все равно, что съесть, лишь бы прямо сейчас? А может, меня просто переполняют эмоции, и я пытаюсь отвлечься? Не хочу есть, но хочу чего-то сладенького/соленого/острого?

*3. Какие последствия от этой еды меня ожидают?* Мой

организм получает пустые калории, канцерогены, трансжиры или витамины и минералы?

Если вы начнете задумываться об этих вещах перед тем, как что-то съесть, ваше отношение к питанию начнет меняться – это начало больших изменений в питании, в мышлении, в образе жизни.

Осознанное питание помогает:

- нормализовать массу тела;
- быстро похудеть без запретных продуктов;
- развивает чувство вкуса;
- развивает пищевую интуицию;
- помогает научиться выбирать самые полезные для организма продукты.

Почаще задумывайтесь о том, что именно полезно вашему организму, что вам дает именно эта еда в данный момент? Ответив на эти вопросы, вы осознанно делаете выбор: несет вам эта еда пользу (и ее можно есть) или вред (и от нее лучше отказаться).

*«Если вас беспокоит ваш вес, то, вероятно, вы уже перепробовали множество диет. Возможно, вы переходили от сокращения количества калорий к исключению жиров, избегали углеводов, испытывали*

*на себе грейпфрутовые или какие-либо другие причудливые диеты. Вы худели, поправлялись, снова худели и опять набирали вес, еще больше, чем был. Вся ваша жизнь – это борьба с лишним весом. Вы придумываете какие-то причины, чтобы оправдаться, а в глубине души вините себя за отсутствие силы воли. Но сила воли тут совсем ни при чем. Вы убедились на собственном опыте, что, в общем-то, не контролируете собственное тело».*

*Харви В. Файнберг, доктор медицины и философии*

Итак, вы понимаете, что пора что-то менять, но не знаете, с чего начать. Поймите: еда – это вообще потребность физиологическая. Относиться к ней как в врагу, винить себя за чувство голода – значит, обрекать себя на вечные муки. Здесь вам помогут знание, понимание, убеждение и даже вера. Но никак не сила воли.

Одного только желания похудеть и бездумного соблюдения правил какой-то системы питания мало.

Можно довести себя до крайней степени ожирения, если в течение дня есть неосознанно: джанкфуд, фастфуд и прочую малопитательную еду. Но ведь многие всерьез считают, что главное – «не есть после шести».

Можно с теми же правилами дойти до физического исто-

щения, апатии, депрессии и стационарного лечения.

Это две крайности. А в лучшем случае вы просто прекратите бесполезное или вредное для себя занятие.

Я не говорю, что не есть после 18.00 – это плохая система. Просто вы применяли ее неосознанно, не задумываясь о том, что сама по себе она вовсе не является панацеей от лишнего веса.

Система питания, которую я даю в этой книге, позволяет практически полностью выйти из-под гнета ограничений. Она просто смещает акцент с лихорадочных размышлений над калориями на вещи, способные открыть совершенно новый мир. Питаясь осознанно, вы не становитесь вегетарианцем не потому, что исключаете тот или иной продукт (мясо, молочку или рыбу), вы перестаете это есть, потому что осознаете весь вред для вашего организма. Вы сводите на нет употребление таких продуктов, как жирное красное мясо, алкогольные напитки, фастфуд, и прочей еды, содержащей сахар и «пустые калории» в больших количествах. Вас просто перестает тянуть на это все. Вы не едите это осознанно.

Научиться есть и жить осознанно – ключ к обретению здоровья и радости.

## 2. Как осознанное питание может изменить жизнь

Что такое осознанное питание и чем оно отличается от диет?

Если вы будете считать его диетой и фокусироваться только на списке разрешенных продуктов, то ваш вес рано или поздно вернется. Диета – явление временное. Осознанное питание – это образ жизни.

*«Осознанность – понятие в современной психологии; определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или о будущем. Это способность сознания к интроспекции собственной деятельности».*

*Википедия*

Другими словами, это такое состояние, в котором мы контролируем, понимаем и принимаем все свои действия. Чаще всего мы находимся в бессознательном состоянии. Делаем что-то на автомате, как роботы, в том числе едим, что под руку попадет. В повседневной суете нам часто не хватает сосредоточенности, чтобы осознать все свои пережива-

ния и по-настоящему понять, чего мы хотим. Именно такое бездумное поглощение пищи и привело вас к лишнему весу с многочисленными проблемами со здоровьем.

# 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.