A portrait of Mikhail Horsk, a man with short dark hair and glasses, wearing a grey sweater and a striped scarf. He is standing in front of a bookshelf. The background is slightly blurred.

Михаил Хорс



Клинический психолог,
ведущий телепрограммы
«На приеме у психолога»
на канале «Доктор»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

СТРОЙНОСТЬ БЕЗ ДИЕТ

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И КОНТРОЛЯ НАД АППЕТИТОМ

KHORS RU



Михаил Хорс
Стройность без диет.
Психологические
техники для похудения и
контроля над аппетитом
Серия «Советы врача»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54098271

*Стройность без диет. Психологические техники для похудения и
контроля над аппетитом:
ISBN 978-5-4461-1565-5*

Аннотация

Вы перепробовали сотни диет, мысли о еде мешают наслаждаться жизнью, вес не убывает, а только растет?

Тогда добро пожаловать на курс «Стройность без диет» Михаила Хорса – аддиктолога, клинического психолога, реалотерапевта. Михаил Хорс лечит без таблеток и уколов табачную, алкогольную и пищевую зависимость. Минимум теории. Максимум практики.

Из книги вы узнаете:

- как есть любые продукты и сбрасывать при этом вес?
- почему одни люди легко набирают вес, а другие нет?

- почему диеты не работают?

А также приобретете новые пищевые привычки, позитивное отношение к своему телу и сбросите лишние килограммы.

Содержание

Нет дыма без огня	6
Вы сами – лучший эксперт по сбросу веса	19
К психологам обращаются только всякие психи и слабаки!	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Михаил Хорс

Стройность без диет.

Психологические

техники для похудения и

контроля над аппетитом

© [ООО Издательство "Питер"](#), 2020

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Автор обобщил свой многолетний научный и практический опыт психологического консультирования лиц с расстройствами пищевого поведения. В книге собраны интересные психологические инструменты и приемы для комфортного снижения веса. Она будет интересна людям, имеющим лишний вес, для самостоятельной проработки психологических основ переедания и выявления скрытых выгод от набора веса. Также будет полезна для пополнения профессиональной копилки психологам-практикам и диетологам.

Захарова Н.Л., доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой специальной психологии МГОУ

Нет дыма без огня

Здравствуйтесь, дорогой читатель! Искренне радуюсь тому, что вы купили эту книгу! Уверен, что благодаря ей вы откроете для себя новые возможности, которые помогут вам избавиться от лишнего веса. И самое главное – вы сможете достичь устойчивых результатов. Ведь здесь описаны подходы, о которых вы вряд ли слышали раньше.

Вы узнаете о глубинных причинах набора веса, а также о действенных инструментах влияния на них. Книга **«Стройность без диет. Психологические техники для похудения и контроля над аппетитом»** рассматривает лишний вес как симптом, а не как саму болезнь. Ведь очень важно работать с болезнью, а не с ее симптомами. К сожалению, зачастую мы принимаем лекарства от симптомов. Воздействуем на следствие, а не на первоисточник. Здесь и дальше я говорю о симптомах болезни как о ее последствиях. Возможно, для вас такой подход будет непривычным. Но если вслушаться в слово «последствие», то услышим «по следам». Симптомы появляются после того, как возникает болезнь, то есть приходят по следам болезни, поэтому я и пишу о них как о последствиях.

Например, покупая лекарства от простуды, мы рискуем приобрести средство от кашля, температуры и насморка. Но все вышперечисленное – отдельные проявления простуды.

Можно ли вылечить ее, влияя, например, только на насморк? Хотим ли мы оставить болезнь в своем теле, убрав только ее симптомы, с помощью которых организм указывает нам на наличие проблемы? Нет, конечно. Такой подход лишь ухудшит состояние. Болезнь будет развиваться, а мы об этом не будем знать, так как лекарства уберут симптомы.

Уверен, что у многих из вас есть автомобиль. И вам известно, что в нем имеются индикаторы, сообщающие о той или иной неисправности. Когда, например, загорается лампочка давления масла в двигателе, мы получаем сигнал о необходимости осуществить определенные действия. Да, это может отвлекать водителя от дороги. Но представляете, что может случиться, если он заклеит лампочку бумажкой или замажет черной краской и будет думать, что проблема решена? Как бы вы назвали такого человека? Уверен, что слово «недалекий» – самое мягкое, что придет вам на ум...

Эта логика вполне понятна и рациональна, однако многие люди с лишним весом упорно пытаются убрать именно килограммы, не понимая, что они лишь следствие неисправностей, а не сама поломка!

Лучше лечить болезнь, правда же? Тогда не будет и симптомов. Так гораздо эффективнее и правильнее. А люди, которые думают, что решают проблему, убрав ее проявления, напоминают мне школьников, которые считают, что, вырвав из дневника страницу с двойкой, они превратились в отличников.

Но и это еще не все! Читая эту книгу, вы поймете, что и работа с болезнью не самый действенный подход. Ведь заболевание возникло по каким-то определенным причинам и в конкретных условиях. Поэтому я предлагаю изучить причину, которая привела к болезни. Вы наконец-то сможете воздействовать на первоисточник своих проблем с лишним весом.

Когда мне рекомендуют работать со следствием, а не с причиной заболевания, я начинаю сомневаться в искренности человека. И наоборот, с благодарностью отнесусь к тому, кто поможет мне, например, укрепить иммунитет. Ведь это даст моему организму возможность меньше болеть и избежать неприятных последствий.

Приведу образный пример. Давайте представим, что в двухэтажном доме на втором этаже засорилась канализационная труба. Из-за этого вода затопила весь второй этаж и через какое-то время просочилась на первый, испортив ремонт. Что лучше и эффективнее сделать жильцам?

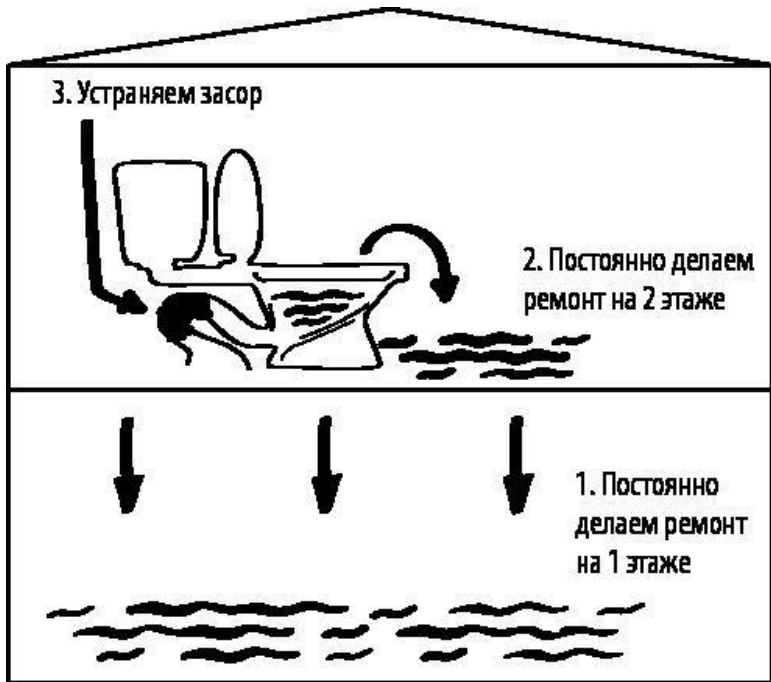


Рис. 1

Уровень 1. Влиять на последствие (симптом) – постоянно делать ремонт на первом этаже, но не ликвидировать протечку на втором.

Уровень 2. Влиять на болезнь – собрать всю воду на втором этаже, отремонтировать оба этажа, но оставить засор в трубе.

Уровень 3. Влиять на первоисточник – прочистить засор

и больше не бросать в унитаз то, что его засоряет.

Конечно же, наиболее эффективное решение – уровень 3. Все остальные не приведут к гарантированному результату – и спустя время проблема вернется.

Вот этим мы с вами и будем заниматься – влиять на первоисточник, который вызвал причину, спровоцировавшую набор веса.

Итак, на данном уровне работы мы знакомы только с вершущкой айсберга (нашей проблемы). То есть мы видим наше отражение в зеркале и цифры на весах. И первое, и второе говорят о том, что есть лишний вес. Но дополнительные килограммы и сантиметры – это не единственный симптом заболевания, который мы обсудим. Есть и другие. Это болезни суставов и сердца, одышка, слабость; они, в свою очередь, являются уже последствиями набора веса.¹

¹ Я понимаю, что уберечься от некоторых видов вируса гриппа не могут даже люди с сильной иммунной системой. Но здесь нет смысла углубляться в этот вопрос. Книга о другом. Важно понять сам принцип того, как приходят болезни.

Причина появления болезни	Ослабленный иммунитет ¹	Главный вопрос, на который мы ищем ответ
Болезнь (причина появления симптома)	Вирус гриппа	Вопрос, на который мы ищем ответ
Симптомы болезни (последствия болезни)	Кашель, насморк, повышение температуры, болезненные ощущения в горле, головные боли	Обжорство, привычка переедать, потеря контроля над пищевым поведением. Лишний вес, проблемы с суставами, одышка, слабость

Я не раз видел, как люди пытались лечить проблемы с суставами или с сердцем, не обращая внимание на лишний вес. Это как минимум странно. Но еще удивительнее поведение врачей, которые прописывают лекарства, например, от высокого давления без настойчивых рекомендаций сбросить вес. Справедливости ради надо сказать, что бывает и обратная ситуация: пациенту могут отказать в операции, если он не сбросит вес. Хотя даже когда медики требуют этого, нечасто услышишь объяснения, как именно это сделать...

Моя цель как психолога – помочь справиться с теми задачами, которые не даются вам самостоятельно. А судя по тому, что вы читаете эту книгу, у вас не получается сбросить

лишний вес.

Скорее всего, вы уже пробовали:

- различные диеты;
- активные занятия спортом, возможно даже с тренером;
- установку «волшебных» иголок в ухо;
- голодание;
- гипнотическое воздействие.

Или даже:

- делали липосакцию, резекцию желудка;
- принимали таблетки для похудения.

Если вы применяли что-то из этого списка, то, наверное, уже поняли: все эти инструменты – способ влияния на проблему уровня 1.

Это попытка избавиться от лишних килограммов, не убирая причины их возникновения.

Вероятно, что-то из описанного выше вам даже помогало... на время. А потом сброшенное с таким трудом возвращалось вместе с новыми килограммами (это называется гиперкомпенсацией). О психологических причинах этого явления мы будем говорить еще не раз. Влиять на симптом менее эффективно, чем то, что будем делать мы с вами.

Я также могу предположить, что вы – ветеран в борьбе с лишним весом. Но даже если вы начинающий боец на этом фронте, вам будет полезно узнать о моем психологическом подходе, потому что это поможет избежать тех ошибок, которые делает большинство людей, борющихся с лишним ве-

сом.

Будут ли здесь даны рекомендации о том, что изменить в **поведении**, чтобы сбросить вес? Да, таких советов будет несколько. Вы прочтете их в разных главах. Почему так немного и отчего я не говорю о них прямо здесь? Потому что изменение поведения вторично. Первое и самое главное – то, как меняются мышление и эмоциональная сфера.

Когда ваша личностная парадигма станет другой, мировоззрение и отношение к пище поменяются, вот тогда и можно будет изменить поведение.

Приведу пример. Если человек потеряет что-то, что считает важным, как он будет себя чувствовать? Будет испытывать боль потери, возможно, даже будет находиться в состоянии горя. Но ведь часто бывает, что мы меняем свое отношение к тем или иным вещам. Что-то было для нас важным, а потом в результате взросления или каких-то других изменений в жизни интерес либо уменьшился, либо ушел вовсе. Например, ребенок вырос и перестал трепетно относиться к своему игрушечному песику. Если игрушка вдруг пропадет, то эмоциональное состояние взрослого человека будем совсем иным, нежели у маленького мальчика в подобной ситуации.

Вот что такое смещение парадигмы и мировоззрения. Только заниматься мы этой сменой будем специально и управляемо. С помощью определенных психологических подходов и техник.

Психологи как раз отвечают за то, что происходит в нашей голове, в нашей душе, психике. Без изменений в психике вы вряд ли добьетесь устойчивых изменений в поведении.

Позитивная (позиционная) психотерапия имеет следующий главный принцип:

«Хочешь получить то, чего у тебя нет, – делай то, чего ты раньше не делал».

Звучит логично. Но, к сожалению, многие часто пытаются получить новый результат, действуя по старому шаблону. Кстати, один из тестов в судебной психиатрии, с помощью которого преступников отличают от психически больных людей, предлагает испытуемому решить проблему тем способом, неэффективность которого человек уже проверил, так сказать, на практике. Так что, как говорится, делайте выводы...

Наша с вами общая задача будет сформулирована более содержательно. Мы ответим на вопрос: почему многие понимают, как можно сбросить вес, но не делают этого? Итак, вот этот принцип:

«Хочешь сделать то, чего ты раньше не делал, начни думать так, как ты раньше не думал».

То есть хочешь новых действий – сформируй сначала новое мировоззрение и представления о себе самом и окружающем мире. Ведь если существующее восприятие не помогло сбросить лишний вес, значит, оно неэффективно.

Быть может, вы удивитесь или с недоверием отнесетесь к моему предложению изменить мировоззрение. Я часто слышу от клиентов вопрос: а возможны ли вообще такие перемены? Конечно, да! Ваши взгляды менялись много раз в жизни! И наша общая задача – научить вас управлять этими изменениями.

Еще один вопрос, который часто возникает у моих клиентов: откуда я знаю, в каком направлении надо меняться? Может быть, своими рассуждениями я заведу вас не туда? Или сделаю хуже? Для ответа на этот вопрос необходимо поделиться информацией о том, откуда берется психологическое знание, как формируются научные представления психологов о законах работы нашей психики и откуда мы, психологи, знаем, что те или иные психологические перемены приведут клиентов к нужному результату. Этот процесс изображен на рис. 2.

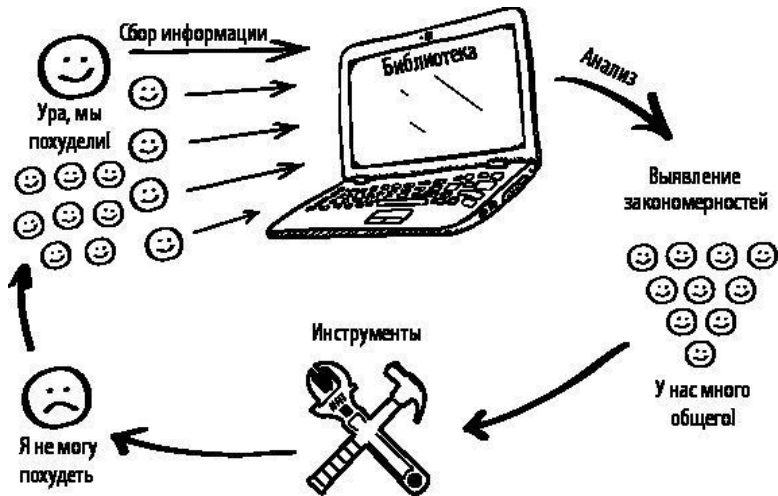


Рис. 2

Процесс выглядит следующим образом. Мы сначала формируем фокус-группу: находим достаточное количество людей, которые сталкивались с той или иной проблемой, но смогли с ней справиться и изменить свою жизнь к лучшему. В нашем случае – это люди, имевшие лишний вес, но сбросившие его и удерживающие результат. При этом лично для меня как для психолога-практика важно, чтобы они находились в положительном психологическом состоянии. То есть, избавляясь от ненужных килограммов и сохраняя результат, чувствовали себя спокойными (а еще лучше – испытывали радость), а не подавленными или несчастными.

Затем мы изучаем структуру психики и особенности поведения этих людей. Специалисты-психологи в России и за рубежом (чаще за рубежом, к сожалению) годами собирают информацию об участниках фокус-групп, проводят тестирование, составляя их психоэмоциональный и поведенческий профили. Информация накапливается, и в какой-то момент становятся видны закономерности. В итоге мы получаем ответ на вопрос: какие психологические особенности свойственны всем или большинству участников изучаемой группы?

И о чудо! Иногда эти характеристики – общие для всех – удается выявить! Но это еще не все! После этого мы делаем предположение, что именно они и являются факторами, обуславливающими успех в решении вопроса. Это предположение проверяется во время практической работы психологов с пациентами.

Благодаря исследованиям, в которых участвовали люди, которым удалось самостоятельно сбросить вес и удержать результат, выявлена система работающих психологических инструментов. По этой системе я обучаю тех, у кого не получается сбросить килограммы самостоятельно.

Таким исследованиям посвящено множество научных статей, монографий, диссертаций, научных работ...

Вот только написаны они сложным языком. Как будто специально, чтобы обычный человек не смог ничего понять. Поэтому одна из задач, которую я ставил перед собой, садясь

за написание этой книги, – дать широкому кругу читателей ту информацию, которая на данный момент недоступна из-за сложности научных терминов. Фактически **«Стройность без диет. Психологические техники для похудения и контроля над аппетитом»** – это «перевод» на понятный язык знания о причинах набора веса и способах избавления от него, которое накоплено научным сообществом за много лет.

Вы сами – лучший эксперт по сбросу веса

Теперь поговорим о том, в чем же, собственно, ваша проблема. Давайте начистоту: вы прекрасно знаете, что нужно сделать для того, чтобы похудеть! Уверяю вас – на данный момент вы самый лучший специалист по сбросу веса. Вы уже знаете главную тайну! И если это сакральное знание применить в жизни, то очень скоро от лишнего веса не останется и следа. Итак, сейчас вы САМИ расскажете мне об эффективнейшем способе сбросить вес! Барабанная дробь...

Продолжите фразу:

Для того чтобы расстаться с весом и никогда больше не возвращаться к нему, мне нужно... всего лишь...

Ну же! Вы знаете!

...закрыть рот и перестать переедать!

Точно! Как же я раньше об этом не догадался...

Действительно, если человек потребляет больше пищи, чем требуется организму, начинают формироваться жировые ткани, что увеличивает вес. И наоборот, если происходит набор веса, значит, человек ест больше, чем нужно организму для обеспечения текущего уровня жизнедеятельности.

Но ведь есть еще один мощнейший инструмент, который

поможет сбросить вес быстрее и эффективнее. Это... тадам...

Активный образ жизни, физическая нагрузка!

Уф, вот мы с вами молодцы! Мы выявили универсальную формулу, которая поможет любому человеку с лишним весом. И формула эта звучит так:

Если больше двигаться и меньше есть, то вес непременно будет снижаться! А если вес стоит на месте, значит, еще больше двигайтесь и еще меньше ешьте.

Вот только не откладывайте книгу прямо сейчас. Я не склонен к тому, чтобы многозначительно намекать вам «на содержание выеденного яйца», делая вид, что предыдущая фраза – это какое-то мощнейшее открытие. Дочитайте, пожалуйста, до конца. Ведь здесь вы найдете ответы на важные вопросы: почему мы не можем перестать переедать, начать питаться разумно и отчего так сложно заниматься спортом в течение всей нашей жизни. Я знаю, что были периоды, когда вы могли соблюдать диету и вести активный образ жизни. Но потом это проходило, верно? И сейчас вы читаете эту книгу не потому, что каждый день бегаете по утрам, плаваете в бассейне и спокойно отказываетесь от ужина.

Итак, только что мы выявили сакральное знание, которым обладает каждый толстяк... но по какой-то таинственной причине не пользуется им.

Вот только не надо начинать старую песню о своей исключительной генетической склонности к полноте... Дескать, все родственники с лишним весом, а еще операция и гормональный фон, к тому же широкая кость и далее по списку.

Не будете же вы отрицать, что если человека не кормить вообще и заставлять физически трудиться, то он **обязательно** начнет худеть? Я ни в коем случае не предлагаю вам голодать и изнурять себя ежедневными многочасовыми нагрузками. Хотя как взрослый и разумный человек понимаю, что это **обязательно** привело бы к снижению веса. Нам важно, чтобы ваш вес уходил, во-первых, разумно, без ущерба для здоровья. А во-вторых, если бы вы могли закрыть рот на замок, то уже давно бы сами это сделали. В конце концов, в наше время можно обратиться в специализированную клинику, где вам обеспечат голодание под наблюдением медиков и без вреда для организма.

Да, я согласен, что у каждого человека есть особенности метаболизма, наследственности, генетики, гормонального фона. На наш вес накладывают отпечаток возраст, пол, образ жизни. Но при прочих равных если любой из вас, дорогие читатели, начнет есть значительно меньше, а двигаться значительно больше, чем на данный момент, то независимо от того, какой у вас метаболизм, гормональный фон и возраст, вы станете худеть.

Неважно, сколько вы сейчас съедаете (даже если вам кажется, что это о-о-очень маленькие порции). Сокращение

порций в два или три раза приведет к снижению веса. Даже для самого особенного метаболизма, самого специфического гормонального фона и самой склонной к полноте наследственности можно подобрать такое сочетание количества еды и физической активности, чтобы началось снижение веса. Вот только сможете ли вы это сделать? И если да, то почему до сих пор не изменили свой образ жизни?

Если вы припомните все попытки сбросить вес, то поймете, что достижения были сделаны именно на фоне того, что количество энергии, которое вы потребляли с пищей, было меньше, чем то, которое тратил организм для обеспечения жизнедеятельности. Неважно, что вы для этого делали: сидели на диету, увеличивали время на спорт, голодали, уменьшили объем желудка или еще что-нибудь.

Все это преследовало одну цель – снизить количество еды и задействовать в энергообеспечении организма накопившиеся запасы жира.

Конечно же, в разные периоды жизни под воздействием различных факторов интенсивность физической активности меняется, так же как меняется и скорость обменных процессов. Часто бывает так, что организму уже не требуется столько энергии, а значит и пищи, сколько было нужно год назад. Например, обмен веществ замедлился в результате болезни, операции, возрастных изменений и так далее, или человек стал меньше двигаться из-за смены работы, образа жизни или отказа от спорта.

Но несмотря на эти объективные изменения, человек зачастую продолжает питаться так же, как и раньше. И это приводит к увеличению веса, хотя количество потребляемой пищи не выросло. А человек удивляется: «Как же так? Почему я набираю вес?»

Вот принцип, который является единственной причиной набора веса:

Человек не подстраивает свое пищевое поведение под текущие потребности организма.

И организм, который получает лишнюю пищу, вынужден ее переваривать и извлекать из нее энергию. Но потратить он ее не может. Поэтому и формирует запас в виде жировых тканей.

Тут возникает вопрос: почему человек не меняет свое пищевое поведение, когда видит, что на его теле образуется жир?

Посмотрите на рис. 3: это траектория движения троих человек. Угадайте их возраст.

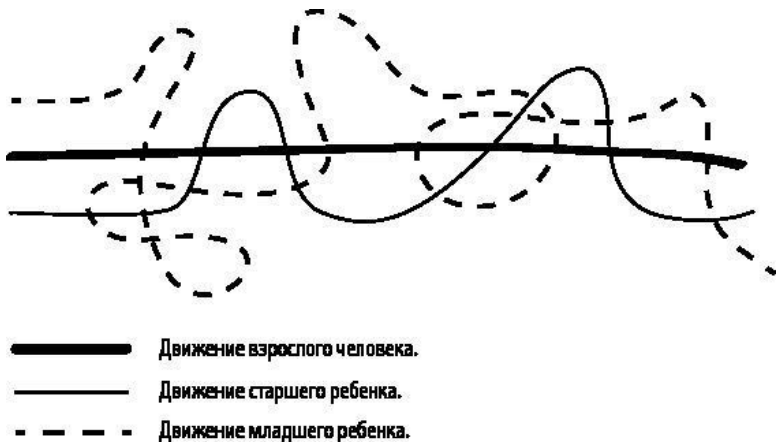


Рис. 3

Именно это я увидел, когда шел зимой по заснеженной дорожке с двумя детьми десяти и пяти лет. Самая активная линия движения принадлежит ребенку пяти лет, он бежит больше всех. Старший двигается меньше, чем младший, но все равно значительно больше, чем взрослый (ваш покорный слуга). Именно поэтому дети могут есть достаточно много сладостей и при этом не толстеть. Дети и подростки часто не ждут лифт, а бегут по лестнице (даже вверх, а уж тем более вниз). Они обожают любые активности на детской площадке, тогда как их родители предпочитают сидеть рядом на скамеечке. Дети даже мультики смотрят зачастую двигаясь, раскачиваясь, вставая и садясь на корточки.

К сожалению, в последнее время и детей с лишним весом

становится все больше. И от этого грустно: это сколько же запихнули в ребенка ненужной пищи, чтобы даже при его активной жизни он все равно набирал лишние килограммы? Удивляют и поражают взрослые, которые поощряют передание детей! Почему-то считается, что «есть много» и «есть хорошо» – это одно и то же! Наверняка многие из вас в детстве слышали от мамы или бабушки: «Почему ты плохо кушаешь?», после того как оставили часть еды на тарелке. На страницах этой книги мы обсудим, почему так происходит.

Большинство родителей, дети которых имеют лишний вес, предпочитают сваливать это на наследственность. Дескать, вот у папы с мамой так, поэтому генетически и у ребенка тоже. Да, трудно признаться себе, что чадо наедает себе бока, потому что берет пример с мамы и папы, повторяя их пищевое поведение. Проще, конечно, все свалить на наследственность и генетику. Ведь тогда можно и за свой вес не нести ответственности, а находиться всю жизнь во власти «комплекса жертвы»: это не я, это все не зависящие от меня факторы...

Хотим мы того или нет, а с возрастом количество физической активности у большинства людей сокращается. У нас все меньше возможностей для движения, тем более в современном мире. Ограничивают и взрослые обязанности, и социальные стереотипы, и нехватка времени, да и многое другое. Часть ограничений мы разберем и уберем в процессе чтения этой книги.

Из-за снижения физической активности организму с возрастом уже не нужно столько еды, как раньше. Именно об этом он сигнализирует, откладывая жир на боках и попе. Но многие упорно отказываются замечать очевидное и прислушиваться к сигналам, которые подает собственное тело. Они готовы обвинить всех, кого угодно, в своих лишних килограммах, но не способны признать, что переедают. Я много раз становился свидетелем ситуации, когда люди, весящие двести, триста килограммов, имеющие проблемы с самостоятельным передвижением, не говоря уже о здоровье и социализации, со слезами на глазах доказывали окружающим, что едят мало и все равно их вес растет.

Многие из них уверены, что жировые складки появились сами собой. Что они больны какой-то страшной неизвестной болезнью, которая заставляет их тело обрастать жиром независимо от их пищевого поведения.

Здесь важно помнить, что не бывает много или мало еды. Вообще нет такого понятия! Если появляется лишний вес, значит вы потребляете пищи **больше**, чем нужно организму. Понимаете, «**больше**», а не «**много**». Если кажется, что вы едите мало, а вес все равно растет, на самом деле вы едите не «**мало**», а «**меньше**», чем привыкли или чем хочется.

И да, есть люди, которые потребляют больше еды, чем вы, но вес не набирают. У них уникальное «золотое сечение» еды и физической активности. Так бывает. Но нечего на других смотреть, обратите внимание на себя. Начните говорить

себе правду (если, конечно, не успели сделать это раньше).

Для сброса избыточных килограммов очень важно быть честным с собой, осознать, что волшебства не бывает. Жир на теле появляется, только если в это тело попадает лишняя пища. Ведь жир не может появиться из воздуха!

Какими бы ни были у вас обмен веществ, гормональный фон, уровень физической активности, возраст, пол, наследственность (или, не дай бог, заболевание), если вы набираете вес, то происходит это по одной причине – вы кладете в себя лишнюю еду, ненужную вашему организму.

Да, у разных людей обмен веществ отличается, кто-то может съесть торт целиком и это никак не повлияет на его вес. Может, даже вы когда-то могли так питаться... Но если сейчас каждый грамм сахара оказывается на боках в виде очередного сантиметра жира, это означает, что метаболизм стал другим. И если вы хотите вернуть себе легкость и стройность, ваша задача – подстроить свое питание под возрастные или любые другие изменения организма.

Каждый раз, когда вам удавалось снизить количество пищи и (или) увеличить физические нагрузки, вы действительно сбрасывали вес... Вот только почему-то вам не удавалось продержаться в этом темпе столько, сколько хотелось бы. Вы использовали диеты или комплексы физических упражнений, а потом (у кого-то быстро, у кого-то постепенно) происходил возврат к прежнему пищевому поведению. Количество еды росло, начинались вечерние перекусы... А вслед за

ними возвращался и лишний вес.

Одно из важнейших открытий, которое мы с вами сделаем, – найдем ответ на вопрос: почему вы не смогли удержать победу? Почему, зная волшебное правило похудения, вы отходили от него?

Эти вопросы не относятся к диетологии и медицине. Они из области психологии. Поэтому вам и нужна помощь психолога, а не диетолога. Ведь различных систем питания множество. Диетологи легко подберут ту, которая подойдет именно вам (по группе крови, возрасту или генотипу). Даже по размеру черепа, если попросите...

Но, как уже было в вашей жизни не раз, вы не сможете соблюдать эту диету столько, сколько необходимо. И главный вопрос: почему?

Хочу сделать оговорку по данному вопросу. Я знаю об одном функциональном нарушении, болезни, которая приводит к набору веса даже при условии, что человек ничегошеньки не ест. Вот голодает человек и при этом набирает вес. Такое возможно только при условии, что он толстеет от чего-то еще. А что еще, кроме еды, может накапливаться в организме? Вода, жидкость.

Если у человека гипопротеинемия, например, или почечная недостаточность, которая приводит к уменьшению объема выделяемой мочи, то жидкость будет накапливаться в организме. Человек начнет отекать, увеличиваться в размерах и очень

сильно страдать от интоксикации. Люди с такими заболеваниями обычно наблюдаются у врачей и о своей проблеме знают.

Но к образованию жира на теле это не имеет никакого отношения. Жир появляется, только если человек переедает, то есть поглощает больше пищи, чем требуется его организму. Точка! Если вы толстеете из-за отеков и накопившейся жидкости – идите к врачу. Лечитесь! Мы с вами работаем над вашим лишним весом, который образован жиром. Этот жир накопился в результате потребления б^ольшего количества пищи, чем требуется организму, то есть в результате переедания.

Кстати, замечено, что, когда человек начинает сбрасывать лишний вес, жидкость может задерживаться в организме и снижать скорость ухода килограммов, формируя так называемые безбелковые отеки. Именно с этим связано явление, вызывающее удивление некоторых моих клиентов: они стали есть намного меньше, двигаться намного больше, а вес какое-то время все равно не снижался. В подобном случае важно набраться терпения и продолжать следовать выбранной стратегии. Через некоторое время организм сбросит лишнюю воду – и все встанет на нужные рельсы. Чтобы безбелковые отеки не возникали, в рационе должно быть достаточное количество белка.

Итак, важный вопрос, на который мы с вами будем искать ответ: почему люди продолжают переедать, понимая,

что именно из-за этого они толстеют?

Повторюсь про физическую активность. Создано огромное количество массажеров, тренажеров, беговых дорожек, систем упражнений, видеокурсов по фитнесу, дыхательных гимнастик! Бери и делай! Вопрос тот же самый: почему вы не пользуетесь всем этим и не можете соблюдать принятые для себя правила физической активности?

Почему у каждого второго велотренажер пылится на балконе? Почему большинство полных людей хотя бы раз в жизни покупают абонемент в тренажерный зал, бассейн или фитнес-клуб, но почти не посещают занятия?

Ладно, согласен, для многих людей цена – важное препятствие. Не каждый может заплатить за абонемент в спортзал. Но ведь у любого человека с лишним весом есть бесплатная возможность увеличить свою физическую активность, просто делая ежедневную утреннюю зарядку или пробежку-прогулку в парке возле дома. Но сколько из них взяли это себе за правило, которое стало неотъемлемой частью их жизни? При этом все, конечно же, понимают, что ежедневные прогулки и пробежки – это полезно.

Обычно люди говорят, что на спорт не хватает времени и что человек вообще существо ленивое.

Про время – позвольте не согласиться. Конечно, время – ограниченный ресурс, но нехватка времени не подразумевает реальное его отсутствие. На самом деле это недостаточность мотивации заниматься тем или иным делом. Най-

ти окно в своем расписании – вопрос расстановки жизненных приоритетов. Мы посвящаем время тому, что считаем действительно важным. И наоборот, отодвигаем на потом то, что находим второстепенным.

Так неужели вы считаете, что ваша стройность, красота, здоровье – это низкоприоритетные задачи? Конечно же, нет! Уверен, что вы больше всего на свете хотели бы увидеть в зеркале свое стройное тело! А спорт наравне с диетой – лучший инструмент для достижения этой цели.

И тут опять возникает странное ощущение, что мы чего-то с вами не знаем. Вроде как у нас имеется мощная мотивация. Мы хотим, очень сильно хотим иметь красивое тело, знаем, что спорт может нам помочь. И знакомы (или можем себе их представить) с ощущениями наполненности, радости, гордости за себя... но время на спорт не выделяем. Наоборот, вместо этого лежим на диване или предаемся пьянству и обжорству либо разным другим порокам, которые точно не помогают сбросить вес. Почему?

Возможно, в понимании человека, который только начал читать эту книгу, лень – это адекватный ответ на поставленный вопрос. О феномене лени поговорим несколько позже. А пока временно примем лень как ответ на вопрос о том, что именно не дает нам активно двигаться и использовать диеты.

Далее я расскажу, что никакой лени на самом деле не существует и нужно искать причину в другом.

Итак, вот два вопроса, ответы на которые позволят сбро-

силь лишний вес:

1. Почему, зная, что переедание приводит к набору веса, вы все равно едите больше, чем нужно организму, и не соблюдаете диеты, которых придумано в изобилии?

2. Как победить лень, которая мешает заниматься спортом, и как увеличивать физическую нагрузку до того уровня, чтобы начать системно сбрасывать вес?

Согласитесь, оба этих вопроса никак не относятся к диетологии или медицине. А вот к психологии напрямую. И гораздо правильнее было бы получить квалифицированную психологическую помощь. Но...

К психологам обращаются только всякие психи и слабаки!

В современном обществе широко распространено мнение, что мы должны быть сильными всегда и во всем. Что нужно самостоятельно преодолевать трудности, не обращаться за помощью к психологам.

Просить помощи – это удел слабых. А уж к психологическому консультированию прибегают либо психи, либо нюни, которым нужно поплакаться в жилетку. «Нормальные люди в психологической помощи не нуждаются!» – так считают многие...

Простите, но почему тогда вы вызываете сантехника или идете к юристу, стоматологу? Почему не решаете эти задачи самостоятельно? Представляете, как было бы здорово, если бы вы, Мария Семеновна, и вы, Алексей Аристархович, были бы одновременно первоклассным юристом, поваром, врачом, инженером, охранником, сантехником, строителем, водителем автобуса, электриком, бухгалтером, дояркой, шахтером и всеми остальными?

Вы бы тогда ух! Вы бы все смогли делать самостоятельно! А сейчас, дорогие граждане, вы проявляете позорную слабость, вызывая электрика или доверяя врачу удаление аппендикса...

Конечно же, мы с вами взрослые люди, и каждый из нас понимает, что будет, если человек начнет **все и всегда**

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.