

Оксана Филонова

СИСТЕМА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

25 за

5

**ОТКРЫТЬ
МАТРЕШКУ!**

ПИТЕР®



Оксана Филонова

**Система снижения веса «25
за 5». Открыть матрешку**

«Питер»

2012

Филонова О.

Система снижения веса «25 за 5». Открыть матрешку /
О. Филонова — «Питер», 2012

Оксана Филонова – директор компании «Натурофарм», производящей натуральные витаминно-минеральные препараты. Но в этой книге речь пойдет вовсе не о «волшебной таблетке», которая позволяет худеть и при этом не отказывать себе в бутербродах на ночь! До недавнего времени Оксана была типичной современной женщиной, больше заботящейся о своей семье и ответственной работе, чем о здоровье. Неудивительно, что Оксана, как и многие российские женщины, в определенном возрасте столкнулась с проблемой лишнего веса. Популярные диеты не помогли ей похудеть. Тогда Оксана выработала свою систему – и всего за 5 месяцев она потеряла 25 килограммов! «Прямо в эту минуту миллионы женщин ведут борьбу с избыточным весом, но лишь немногие смогут окончательно избавиться от лишних килограммов. Я хочу поделиться своим успешным опытом снижения веса с помощью здорового питания. Надеюсь, что мой пример поможет вам изменить отношение к еде, научиться уважать свой организм и, самое главное, – укрепить здоровье. Я знаю, что уже через три месяца каждая из вас может стать стройнее и здоровее. Я верю, что те женщины, которые последуют моему примеру, уже через год будут выглядеть как настоящие принцессы! О том, как этого добиться, я и расскажу на страницах этой книги». Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Филонова О., 2012

© Питер, 2012

Содержание

Введение. Для всех. Включая тех, кто не верит, что все можно изменить	6
Система «25 за 5». Для тех, кто искренне хочет сдвинуть стрелку весов в обратную сторону	8
Шаг 1. Зачем худеть? Проведем анализ цели по системе цена/качество или затраты/результат	9
Шаг 2. Для себя или для других? Проведем тест на самотивацию	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Оксана Филонова

Система снижения веса «25 за 5». Открыть матрешку

Я искренне благодарна людям, которые помогли мне в работе над книгой: Юрию Юрьевичу и Юрию Петровичу Гичевым, Сергею Удинцеву, моим друзьям – Екатерине Паньковой и Александру Ладану, семье – Александре и Игорю Филоновым, сотрудникам компании «Натурофарм» и Алексею Прудникову, моим последовательницам и последователям.

Введение. Для всех. Включая тех, кто не верит, что все можно изменить



Начать книгу о здоровом питании я хочу с истории о Потолстевшей Принцессе. Жила-была красавица Принцесса, Король и Королева очень любили и баловали ее. Принцесса много училась и много путешествовала. В одной из своих поездок она встретила прекрасного Принца, они полюбили друг друга и поженились. У них родились прекрасные дети, Принцесса перестала посещать балы и посвятила свое время семье. И не успела оглянуться, как набрала лишние 10 килограммов. Но она по-прежнему была любима. Муж, родители и подданные обожали ее, и Принцесса не беспокоилась о весе. Она думала, что вырастет и готовится стать будущей Королевой. Прошло еще несколько лет, дети подросли, а Принцесса уже выглядела как очень грузная МАТРЕШКА. Она с трудом поднималась по ступеням дворца и не могла больше бегать с детьми по лужайке. Но ее мысли по-прежнему были легки, а душа – молода, ей хотелось играть с детьми и танцевать на балах! И тогда Принцесса почувствовала себя несчастной: она поняла, что уже не Та Принцесса. Ее тело показалось ей чужим и уродливым.

Знакомая история? По некоторым данным, 76 % женщин недовольны своей фигурой или весом, а 47 % после 40 лет имеют те или иные проблемы со здоровьем, вызванные неправильным питанием и лишними килограммами. Принцесса из сказки легко решила свою проблему – она нашла добрую Фею, и та вернула ей красоту и молодость.

В реальной же жизни избавиться от лишнего веса довольно непросто. Самый распространенный способ похудения – диеты. Практически каждая женщина в нашей стране пробовала ту или иную диету. Уменьшение энергии, поступающей в организм с пищей, действительно приносит желанный, но краткосрочный результат. Многие прибегают к помощи диет с различной периодичностью, так как удержать свой вес практически никому не удастся. И это понятно, ведь прекращая диету, человек возвращается к привычной для него схеме питания и вновь набирает потерянные килограммы. Часто результаты похудения оказываются несравнимы с теми страданиями и лишениями, которые испытывает человек на диете. Находясь в постоянном процессе борьбы с лишним весом, ограничивая себя в питании и даже моря голодом, трудно вести полноценную жизнь и быть счастливым.

Очевидно, что диеты – возможность лишь временно сбросить вес. Подобные меры практически не оказывают положительного влияния на здоровье в целом, а зачастую, напротив, приводят к обострению различных заболеваний. Поэтому многие, разуверившись в эффективности диет, прекращают всяческие попытки исправить ситуацию и оставляют свой организм один на один с проблемой лишнего веса, позволяя, таким образом, развиваться болезням и теряя здоровье. А другие начинают поиск новых волшебных средств, тратя деньги на «уникальные таблетки», целителей, надеясь на чудо или помощь феи.

Я пишу эту книгу, испытав все трудности, связанные с лишними килограммами, на личном опыте и успешно вернув себе нормальный вес, стройность, а главное – укрепив свое здоровье.

Я хочу поделиться с читателями своими находками, надеясь, что мой пример поможет кому-то изменить свое отношение к питанию, научиться уважать свой организм и самое главное – улучшить состояние здоровья. Я знаю, что уже через три месяца каждая из вас может быть стройнее и здоровее себя сегодняшней. Я верю, что те женщины, которые последуют моему примеру, уже через год будут выглядеть, как настоящие принцессы! О том, как этого добиться, я и расскажу на страницах этой книги.

«25 за 5» – пошаговая система перехода на здоровое питание, она основывается на моем личном опыте гармонизации тела и здоровья. В ней описаны практические шаги перехода к новому образу жизни, перехода на систему здорового питания.

Руководство написано под научной редакцией кандидата медицинских наук Ю. Гичева – специалиста в области нутриентологии (науки о незаменимых пищевых веществах, которые регулируют процессы жизнедеятельности человека), автора нескольких книг, посвященных вопросам питания.

Книга ориентирована на широкий круг читателей, но в большей степени она адресована женщинам.

Система «25 за 5». Для тех, кто искренне хочет сдвинуть стрелку весов в обратную сторону



Система похудения «25 за 5» строится на последовательном выполнении определенных шагов, которые предложены на страницах этой книги. Для того чтобы похудеть раз и навсегда, очень важно пройти каждый, даже если вам кажется, что это понятно или вы и так все прекрасно знаете, – не пропускайте ни один из них. Ведь каждый шаг в системе является основой для следующего. И так, шаг за шагом, мы придем к желанной цели!

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 снежков 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 «коло-бочком». 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 переяданий 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!

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.