



Ричард Темплар

**Правила снижения  
веса. Как худеть, не  
чувствуя себя несчастным**

«Альпина Диджитал»

2010

## **Темплар Р.**

Правила снижения веса. Как худеть, не чувствуя себя несчастным /  
Р. Темплар — «Альпина Диджитал», 2010

Эта книга не о диете, в ней описаны правила, помогающие совладать с любой диетой и сделать ее эффективной. Всем известно, какие продукты и блюда полезны, а какие вредны. Но как справиться с самим собой? Как отказывать себе в лакомствах, не чувствуя себя изгоями общества? Как не соблазниться лишним канапе на фуршете или не залезть украдкой ночью в холодильник? Юмор в книге – не попытка сгладить или обойти проблемы, это спасительное оружие, реальный помощник в борьбе с собственным безволием. А советы, собранные в книге, проверены многими людьми, умеющими питаться правильно, худеть и в то же время получать удовольствие от жизни.

# Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

13

# Ричард Темплар

## Правила снижения веса. Как худеть, не чувствуя себя несчастным

Переводчик *Роза Пискотина*  
Руководитель проекта *И. Серёгина*  
Корректор *О. Ильинская*  
Верстальщик *Е. Сенцова*  
Дизайнер обложки *С. Прокофьева*

© Richard Templar, 2010

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2010

Издано по лицензии Pearson Education Limited

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

*Эли, настоящему другу и музе*

### Введение

Итак, вы решили, что пора худеть? Похвально. Собираетесь попробовать какую-то конкретную диету или просто задумались о своем питании? Что ж, и в том и в другом случае самое главное – это усвоить, что секрет успешной диеты – у вас в голове, а не в желудке.

Эта книга не о диете. В ней собраны правила, помогающие сделать более эффективной любую диету. А можно извлечь пользу из книги, и не соблюдая особой диеты.

Вы вольны взять из книги лишь то, что, как вам кажется, подойдет вам, а можно постепенно начать осваивать ее правила, то одно, то другое, пока вы не начнете соблюдать их все. Все они помогут вам сбрасывать вес, не требуя от вас жертв: вы не будете страдать, глядя, как все вокруг вас радостно объедаются тем, что вам нельзя.

Нет, конечно, я не нашел никакого волшебного средства, позволяющего сидеть на диете из пирожных с кремом и жареной пищи, не набирая вес. Разумеется, вам придется употреблять меньше калорий, но вся хитрость в том, чтобы найти способы делать это с радостью.

У меня есть кое-какой опыт. Когда я был молод, я мог есть сколько угодно и оставаться худым, как скелет. Потом в один прекрасный день я посмотрелся в зеркало и не узнал себя, вместо привычного собственного тела появилась другая версия – с явными излишками веса.

В течение трех лет я пробовал то одну, то другую диету, пока мой избыточный вес не начал исчисляться десятками килограммов. Тогда я стал присматриваться к окружающим. Я задумался: отчего стройные люди остаются стройными и чего я не делаю такого, что делают те, кому удалось сбросить вес.

Постепенно я начал понимать, что все мои диеты были сосредоточены на том, что я ем, а стройные люди не просто питались иначе, они *думали* по-другому. Так я обнаружил, что существует другой образ мышления, стоящий за успешным похудением, и вот – надо же! – я освоил стратегии, которые и мне помогли избавиться от лишних килограммов. Теперь, согласно всем медицинским справочникам, я имею здоровый для моего роста вес, и у меня куда больше энергии, чем когда-либо прежде.

Так что в этой книге я собрал все уловки и хитрости, которым научился у своих друзей и коллег, кому удавалось худеть легко и радостно. Да, именно радостно. Это действительно удовольствие – встать на весы и видеть, что ваш вес стал намного меньше.

Что касается практической стороны, то вам действительно никуда не деться от факта, что необходимо сжигать больше калорий, чем потребляешь. Вся эта болтовня, что диеты с подсчетом калорий не работают, яйца выеденного не стоит. Конечно, они работают (если их придерживаться). Как они могут не работать? С наукой не поспоришь.

Да, ваш организм может начать сжигать меньше калорий, если вы будете считать, что грядет голод, но это незначительное отклонение в цифрах. Нельзя не сжигать калории, когда вы двигаетесь или дышите. Так что по мере чтения вы будете видеть, что хотя в книге нет схем питания и подсчета калорий, – ведь это не книга о диете, как я уже говорил, – в ней множество ссылок на базовое уравнение поступающих/затрачиваемых калорий.

Итак, чего вы ждете? У вас есть твердое намерение и решимость, остается лишь подкрепить их необходимой стратегией.

Меня всегда безумно интересуют любые соображения о том, как настраивать себя на похудение, поэтому, если у вас есть идеи или комментарии по поводу этой книги, пишите мне: [Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk](mailto:Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk).

Удачи!

*Ричард Темплар*



Поверьте, я не выношу тягомотины с подсчетом калорий. Это не для меня. И я не собираюсь нудить об этом на протяжении всей книги, так что не беспокойтесь. И все же должен признать, что столь ненавистные нам лишние килограммы возникают в результате употребления большего количества калорий, чем нам необходимо. Так что стоит для начала усвоить базовое уравнение:

**3500 калорий = 1/2 кг жира на теле**

Почему я об этом говорю? Ну, отчасти потому, что, если вы хотите сжечь полкило жира, это означает, что вы должны израсходовать 3500 калорий (порядка семи часов бега трусцой или аэробики).

И еще потому, что каждые 3500 ненужных калорий, которые вы потребили, дадут вам полкило прибавки в весе<sup>1</sup>. Позвольте мне сказать вам кое-что. Во время рождественских праздников мы прибавляем в весе в среднем два килограмма. Поскольку этот вес набирается в течение где-то четырех недель, получается, что вы ели примерно по 500 лишних калорий в день. Или пара рождественских пирожков.

---

<sup>1</sup> Если, конечно, вы их немедленно не израсходуете. (Здесь и по всей книге для удобства российского читателя фунты округленно пересчитаны в килограммы, т. е. фунт (453,59 г) условно принят за 1/2 кг. – *Прим. пер.*)

Все эти снэки и лишние кусочки тоже делают свое дело, и вы должны знать это, пока справляетесь с ними. Повторяю: если вам удастся сжигать эти калории, прекрасно. Но я исхожу из того, что, раз вы читаете эту книгу, значит, у вас не всегда это получается.

Итак, по мере вашей работы над книгой просто держите в голове эти цифры – так вы сможете улучшить свою фигуру.



Надеюсь, предыдущая информация оказалась для вас полезной. Еще полезнее для вас будет узнать, что именно вы должны стремиться есть. Поэтому здесь приводится рекомендованное количество калорий при нормальном уровне активности и отсутствии таких проблем со здоровьем, которые влияют на вес. После того как мы пройдем этот раздел, я перестану доставать вас калориями, договорились?<sup>2</sup> Очевидно, что образ жизни каждого человека, не говоря уже о росте и телосложении, не такой, как у других, так что эти цифры приблизительные:

Мужчина 2500 калорий

Женщина 2000 калорий

Для того чтобы снизить вес примерно на 500 граммов в неделю, вы должны сократить ежедневное потребление калорий на 500 единиц. Следовательно, если вы решили сесть на диету, вам надо стремиться примерно к следующему:

Мужчина 2000 калорий

---

<sup>2</sup> Ну, почти.

### Женщина 1500 калорий

Это предполагает, что ваши физические нагрузки останутся на прежнем уровне. Конечно, вы можете ускорить потерю веса, если будете тратить дополнительные калории.

Разумеется, вы можете сесть на более интенсивную диету, но обычно не рекомендуется опускаться ниже минимума в 1200 калорий в день для женщин или 1500 калорий для мужчин, если вы не находитесь под наблюдением врачей. Если же вы хотите сесть на очень низкокалорийную диету, лучше проконсультироваться с доктором, так как при такой диете будет очень трудно (хотя и не невозможно) получать все необходимые питательные вещества.

## Это образ мыслей



Проблема с диетами в том, что вы тратите кучу времени на мысли о еде. Когда мне можно поесть в следующий раз? Смогу ли я обойтись одной штучкой печенья? Сколько калорий у меня еще осталось сегодня? На самом деле вся хитрость снижения веса состоит в том, чтобы не думать о пище вовсе, кроме как во время еды.

Но, конечно, легче сказать, чем сделать. Главное, надо усвоить, что это состояние сознания, к которому необходимо стремиться. Если вам это удалось – в добрый час! Чем чаще вы будете испытывать это состояние, тем легче будете достигать его. Многие предложения этой книги помогут вам, но в конце концов вы должны найти в вашей голове пространство, которое будет делать это за вас. Это похоже на медитацию.

Думайте примерно так. Если вы не альпинист, вас не одолевают мысли о горах, на которые вы не карабкаетесь, правда? Поэтому вам надо научиться не думать о еде, точно так же, как вы не думаете о множестве вещей, которые вы не делаете сегодня, – о плавании, об игре в домино или о глажении белья под водой. Не думайте о пище, не смотрите на нее, не делайте ничего, что связано с едой, иначе как в «соответствующее» время. Когда вы наконец обнаружите это самое место «непереживания» в голове, вы поймете, о чем я говорю.



Несколько раз я пытался бросить курить, но мне это не удавалось. Беда была в том, что в глубине души я не хотел бросать. Я просто хотел захотеть – чувствовал, что должен захотеть. Однажды, когда я курил, у меня случилось прозрение. Неожиданно я понял, что действительно не хочу больше зависеть от этой привычки. Я затушил недокуренную сигарету и с тех пор больше не курил. На этот раз я знал, что все получится, так как раньше я всегда говорил себе: «Все, последняя сигарета, и после этого я брошу» или «Бросаю курить с 1 января».

То же самое и с намерением похудеть или контролировать вес. Это не получится, пока вы не захотите прямо сейчас. Если этого не происходит, значит, у вас нет достаточной мотивации. Планы сесть на диету когда-нибудь в будущем говорят о том, что пока еще вы не готовы.

Мораль всего сказанного такова: прежде чем затевать что-то, нужен мотив. Я не могу подсказать вам, где его найти, поскольку для каждого это индивидуально. Может быть, он в отражении вашего обнаженного тела в зеркале, или в джинсах, которые стали слишком тесны, или в вопросе ребенка, отчего вы такой толстый, или в вашей мечте о пляжном отдыхе во время предстоящего отпуска. Для некоторых людей имеет значение все перечисленное, для других – что-то другое. Если вы пока еще не нашли мотив, ищите, прежде чем начинать тратить деньги на салат-латук и низкокалорийное печенье.



## ПОЙМИТЕ, ЗАЧЕМ ВЫ ЕДИТЕ

Казалось бы, это очевидно. Вы голодны. Но если ваш вес превышает норму, значит, это не единственная причина. Если бы вы ели только для того, чтобы утолить голод, вы никогда бы не ели больше, чем вам необходимо. Итак, что еще заставляет вас есть?

Есть множество других причин, заставляющих человека есть. Вот несколько. Возможно, вы едите оттого, что:

- скучаете;
- расстроены;
- испытываете одиночество;
- привыкли есть в это время;
- раздражены;
- недовольны собой;
- отстаиваете свою независимость;
- заполняете эмоциональную брешь.

По большей части это негативные ощущения, и еда, кажется, способна помочь – и в самое ближайшее время, только вот чуть в более отдаленной перспективе лишние килограммы лишь ухудшат ваше состояние. Переедание – не физическая, а психологическая проблема, и для того, чтобы справиться с ней, вам надо понять ее истоки. Возможны несколько причин, по которым вы едите, когда не голодны, либо в разное время могут быть разные причины. Пока вы не уясните их для себя, вам не удастся снижать вес, не чувствуя себя глубоко несчастными.

## **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.