Мозг против похудения. Почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами?

Автор:
Сергей Обложко

Мозг против похудения. Почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами?

Сергей Михайлович Обложко

Обложко Сергей. Книги от популярного диетолога, врача-психотерапевта

Сергей Обложко, диетолог, специалист по снижению веса, расскажет о препятствиях, которые таятся на пути к стройности. Что обманывает наш мозг и становится причиной «срывов» и набора лишних килограммов, несмотря на диетические ухищрения? В борьбе с психологическими врагами похудения вы увидите, как щеки уходят, глаза становятся выразительней. Одежда болтается, штаны приходится придерживать на ходу.

Сергей Обложко научит, как хакнуть мозг и поверить в собственную беспощадную красоту! Только расправившись с психологическими врагами похудения, возможно обрести стройность.

Это не просто книга о снижении веса. Это доверие и поддержка. Забота и дисциплина. Вместе с Сергеем Обложко вы смеетесь и вместе идете утром на весы с надеждой. Учитесь справляться с тягой и договариваться с собой. Эта книга заряжена энергией стройности!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Сергей Обложко

Мозг против похудения. Почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами?

© Обложко С., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Фото на обложке С. Булгакова

Литературные редакторы А. Василевская, П. Козленко

В оформлении схемы внутри книги использованы иллюстрации ctrlaplus / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

«Что такое похудение? Да, это подсчет калорий, учет БЖУ, баланс витаминов и микроэлементов, гликемический индекс и прочее, прочее, прочее – безусловно, важное. Но есть вещи, без которых это не работает, – мотивация, психологический настрой, когнитивные установки и поведенческие паттерны. Книга Сергей Обложко – именно об этом».

Сергей Агапкин,

врач-реабилитолог, телеведущий, кандидат психологических наук,

автор книг о здоровье и правильном питании

Предисловие

Я веду беспощадную пропаганду стройности и здорового образа жизни. После курирования программ по снижению веса агитация за правильную тарелку – мое второе любимое занятие. Это занимает некоторое время и требует изобретательности, и так как фронт работ достаточно обширный, мне приходится часто летать на самолетах. Так часто, что когда я захожу в салон, на лицах стюардесс быстро гаснут улыбки, и они испуганно восклицают: «Сергей Михайлович, это опять вы? Опять будете пропагандировать?»

Я всегда летаю в эконом-классе. Если мне удастся пристрастить к правильному питанию хотя бы одного соседнего пассажира, расходы на здравоохранение снизятся настолько, что я оправдаю свой билет в оба конца.

Зачем я это делаю? У меня есть мечта. Я представляю, как, например, какая-то умная и красивая женщина сидит в одиночестве перед телевизором. Вдруг она чувствует неясное томление в душе, небольшое замешательство, секундную борьбу мотивов… и рука ее решительно скользит вниз. К тазику с чем-то вкусным и сладким.

Но за секунду до катастрофы и морального падения на экране телевизора появляюсь я. В белых одеждах. Взгляд у меня усталый и добрый, но грим безупречен. И вежливо так, но убедительно говорю: «Не делай этого, не ухудшай заднюю карму!» Смотрю на нее строго и мягко, и ее рука останавливается.

Она, конечно же, сначала обижается и даже расстраивается. Но потом понимает, что это забота. Она не догадывается, что я спал в самолете и потратил свой единственный выходной на запись короткого эпизода. Но она чувствует, что мне не все равно. Я никогда не видел ее лично, но этот эпизод я записывал именно для нее. Я хотел рассказать ей, что стройность – это гораздо проще, чем кажется. Показать ей простые действия, которые помогут сбросить

лишний вес и сохранить результат. Поддержать ее в хороших начинаниях и показать дорогу в тот мир, где она в раздельном купальнике уверенно заходит в воду и слышит за спиной сухой звук падающих мужских тел.

И эту книгу я пишу лично для вас! Не торопитесь сдаваться! Да, добро все равно побеждает! Проблема в том, что иногда оно побеждает без нас. И это ужасно и несправедливо. Давайте не дадим добру побеждать без нас. Давайте ему немного поможем. Моя мечта заключается в том, чтобы каждый знал, как можно помочь добру победить в его конкретной жизни.

И пусть даже я не смогу объяснить ей, как стать счастливее. Но я абсолютно уверен в том, что ей гораздо приятнее будет прожить эту жизнь стройной. Очень многое в этой жизни проще, если она стройная. Искать счастья. Разводиться и выходить замуж. Увольняться и устраиваться на работу проще, если она стройная. Надевать облегающую одежду или плакать от отчаяния проще, если при этом поглаживать себя по талии.

И поэтому я поведаю вам, как можно изменить свою жизнь к лучшему!

О чем бы я хотел вам рассказать в этой книге, если бы можно было выйти за рамки диетологии?

О том, как поверить в то, что у вас получится стать стройными, когда вы в слезах и полведра мороженого уже съедено?

О том, как не чувствовать себя одинокой и быть услышанной в доме, где полно народу?

Что делать, если вы полны противоречий, когда вы в облегающих джинсах смотрите на пирожные?

О том, как важно прощать и отпускать, и не копить тяжесть в себе – про слабительные?

О том, что правильно проинструктированный муж – это не только опора в трудный момент, но и уже половина похудения?

Да. Обо всем этом и даже больше!

С понедельника – на диету.

Как правильно подготовиться к снижению веса?

Что делать если хочется похудеть, но душа просит праздника? Почему так несправедлив мир? Худеешь-худеешь, бьешься как рыба об лед и упорно идешь к цели. А потом, чу, – северный ветер принес запах беляшей… и все пропало. Природа как будто смеется над нами: чтобы сбросить пять килограммов, нужен месяц, а чтобы набрать – одни веселые и самозабвенные выходные. Идти так трудно, а поскользнуться так легко.

Дело в том, что люди совершают одну философскую ошибку. Они относятся к снижению веса как к временному страданию, которое нужно перетерпеть. Вспомните, как люди встречают день окончания диеты. Застольем. Заслуженным и беспощадным. И круг замыкается. Безысходность и тоска. Круассан и капучино. Торт и жирная котлета. Как я проела это лето?

Снижение веса – это прежде всего определенные поступки и привычки.

У меня нет задачи посадить человека на диету, чтобы, отсидев, возможно, даже условно-досрочно освободившись за хорошее поведение, он пустился во все тяжкие.

Диеты парадоксально влияют на человека. Когда положительный эффект диеты заканчивается и возвращаются потерянные килограммы, человек впадает в панику, затем у него возникает чувство вины, неприятия своего тела. Начинается новая, «более продвинутая» диета – все повторяется, и возникает замкнутый цикл диет, раскручивающийся по спирали.

Что может помочь разорвать этот замкнутый круг?

Раз и навсегда откажитесь от диет! Примите единственное верное решение: питаться правильно, вкусно и сытно всю свою жизнь, а не только 2–3 недели в году. Только так вы сможете похудеть и навсегда сохранить результат.

Эта книга поможет вам в этом: правильные рекомендации + рецепты вкусных и полезных блюд изменят вашу жизнь навсегда.

Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя

Вы наверняка знаете, что масса скелета у женщин в среднем составляет 6–8 килограммов и для целей анализа состава тела определяется по охвату запястья в сантиметрах.

Но иногда наутро, после того как женщина «немножечко себе позволила», кость может резко расшириться. Килограмма на два.

У спортсменов масса скелета в среднем выше, чем у людей с избыточным весом.

Мне очень нравится наблюдать за тем, как наш собственный мозг уговаривает нас на те или иные поступки. Как он объясняет нам, что ничего не получится. И пусть все останется как есть.

• У тебя широкая кость.

• Ты не такая как все, ты особенная.

• У тебя очень редкий жир. Голубой. Он практически не поддается.

• Ты уже все перепробовала и срывалась. А если не срывалась, то потом наедала всё назад.

• Зачем эти бессмысленные усилия? Расслабься и прими. Что-нибудь вкусное. Тебе сразу станет хорошо.

• Вдруг завтра конец света, а ты не наелась? Завтра такого не будет.

• Завтра будем худеть. Сегодня чуть-чуть себя побалуем пирожным, а завтра – на фитнес.

• Ты устала и заслужила… откуси маленький кусочек.

Заведите страничку в блокноте и записывайте туда мысли, запускающие переедание. Записывать мысли, толкающие к перееданию, – это очень мощная антиаппетитная техника. В следующий раз, когда такая мысль возникнет, вы улыбнетесь и не поддадитесь соблазну. Потому что улыбка побеждает змея-искусителя и сужает кость.

«Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют

Друзья, хватит начинать худеть! Ну сколько можно начинать начинать худеть? Это какая-то бесконечная история.

Очень часто проблема заключается в том, что женщина постоянно начинает худеть: с первого января, с понедельника, с завтрашнего дня. Она уже и зеркало сужающее купила. И она уже и в сужающем себе не нравится!

Не надо начинать худеть. Наведите порядок в своей жизни, заводите «стройные» привычки. Завтра – это ускользающее понятие, потому что когда мы переехали в завтра, то завтра плавно переезжает в послезавтра. Это замкнутый круг.

Стройное завтра – как коммунизм: все время где-то впереди. Поэтому закройте холодильник и откройте свои души для проповеди стройности и здорового

образа жизни. Еда может быть вкусной, сытной и при этом полезной для фигуры. Отодвигайте все калорийное, все противоестественное – жирное, сладкое. Особенно мысли.

Мужчина как-то пришел худеть в программу. Спрашиваю:

– Что вас привело?

– Моя жена у вас раньше худела. Она похудела и мне заявила: «Не могу смотреть на все жирное, в том числе и на тебя!» Решил, что и мне надо быстренько сбрасывать вес.

Друзья мои, давайте избавимся от всего жирного! Переходите на нашу сторону!

Хватит начинать худеть. Если вы постоянно начинаете худеть, значит, вы что-то делаете не так. Снижение веса – это не про «начинаем худеть».

Сама мысль, что вы начинаете худеть, подразумевает, что рано или поздно вы закончите худеть! И скорее рано, чем поздно. Если человек с утра начинает худеть, то очень часто к вечеру заканчивает.

И как только человек чувствует себя похудевшим, то сразу в голову приходит мысль – надо бы как бы немножечко перекусить. Ну, право, сколько можно худеть, можно и немножечко подкрепиться! Вот уже имеем право. Немножечко заслужили, потому что чувствуем – похудели хорошо!

Друзья, «начинаем худеть» – это в корне неправильная формулировка.

Не начинайте с первого числа. Не начинайте с понедельника. Не начинайте худеть, а наведите порядок в своей жизни, заведите стройные привычки.

Когда вы начинаете наводить порядок в своей жизни, то формируете новые привычки. Например, учитесь разбираться в продуктах. Что покупать, а что –

нет. Что заносить домой, а что – отдать подруге, чтобы к ней перешел избыточный вес. Как проинструктировать близких, что они должны приносить домой, а что – ни в коем случае. Это все обязательно нужно сделать. И когда вы навели вот этот порядок в своей жизни, снижение веса приходит легко и непринужденно, по-человечески. Например, раньше вы делали оливье по 150 килокалорий на 100 граммов. А я научу вас делать по 30–40 ккал. Это будет точно такой же оливье, просто в нем в 5 раз меньше вреда для боков.

Так как же мотивировать себя на похудение?

Как найти в себе силы сделать первый шаг к снижению веса?

Скажу вам честно: если вас нужно мотивировать на то, чтобы быть стройными и красивыми, возможно, ваш компас жизненных целей сильно сбился.

Тем не менее, так бывает достаточно часто. Головой женщина понимает необходимость снижения веса и очень хочет быть стройняшкой. Но душой… душа желает праздника. Душа жаждет бесшабашно кутить по кондитерским и дерзко разорять холодильники. Так иногда бывает, когда голова хочет одного, а душа – другого.

И если вы уже оказались в такой ситуации, выход только один один – искать дно. Я серьезно. Погружаясь в самую пучину беспорядочного пищевого поведения, как бы спрашивать себя: «Это уже дно? Пора отталкиваться?» И где-то там на самом дне, когда вам будет казаться, что уже все пропало: «Нажрусь – помру счастливой!», случится событие, которое будет самым дном. Днищем. И возможно, вы сможете от него оттолкнуться, чтобы всплыть на поверхность.

Выгрести со дна вам помогут упражнения, первое из которых прямо перед вами.

Упражнение «Мечты вашей стройности»

Это мотивационное упражнение. Вам необходимо ответить на два главных вопроса:

• Что я хочу получить, когда сброшу лишний вес?

• Что произойдет в моей жизни, когда я достигну желаемого веса?

Очень важно, чтобы эти мечты были эмоциональными, от самого сердца.

Я часто спрашиваю людей, с которыми работаю в рамках программы снижения веса, о том, какая у них есть мечта. Так вот, когда человек искренне отвечает, то, как выясняется, от одной только мысли о заветном желании у многих бегают по коже мурашки. А значит, это хорошая мотивация для снижения веса. Если же человек говорит об этом сухо и формально, то это упражнение не будет работать.

Очень важно, чтобы ваши сокровенные мечты были сформулированы и записаны на листе бумаги. Вопрос и сразу ответ, например: «Что я хочу, чтобы случилось со мной, когда я сброшу лишний вес? Я хочу надеть красивую одежду; я хочу пробежать десять километров с легким дыханием и с удовольствием; я хочу играть в футбол с сыном или даже с внуком; я хочу выступать перед людьми уверенно».

1. Напишите на листе бумаги о том, что для вас важно, перечислив несколько ваших желаний, которые станут реальностью после снижения веса.

2. К каждой мечте подберите фотографию, которая будет ее символизировать, или какой-то предмет, который будет напоминать о вашей цели.

3. Разместите эти символы повсюду: на рабочем столе, на холодильнике. Сделайте заставку на телефоне или рабочем столе компьютера, так вы чаще будете видеть то, к чему стремитесь. Сделайте закладку для этой книги.

Чем больше у вас будет напоминаний о том, для чего вы отодвигаете пирожок в сторону, тем легче вам будет худеть. Точно так же, как срывные продукты постоянно напоминают вашему мозгу, как здорово поесть, так и это упражнение станет вашим спасательным кругом. Напоминания, для чего вы худеете и что вы получите по окончании программы по снижению веса, – это факторы, которые помогают нашему мозгу принимать правильные пищевые решения и совершать правильные пищевые поступки. Достаточно мотивированные люди легче

худеют, меньше срываются и чаще достигают цели.

Все сдавайтесь – это похудение!

Друзья мои, теоретическая диетология, пожалуй, самая скучная из всех наук, и если практическая диетология еще как-то находит отклик в сердце, то бесконечно писать про сочную гречку, жирный укроп и аппетитные куриные грудки совершенно невозможно. Обращаюсь к тем, кто действительно стремится к раздельному купальнику и уже мысленно надевает облегающие джинсы.

Часто нам кажется, что жизнь полна испытаний и одновременно соблазнов. Лето все никак не начнется… работы так много… И вроде бы появилась редиска в магазинах, но она как-то не веселит. Душа не поет от овощного салата, до отпуска еще далеко, и тут взгляд как бы автоматически падает на шоколадку с пальмами и морем на фантике. И вас посещает крамольная мысль: «А почему бы сегодня не обдолБаунти?» Да. Это вульгаризм. Но объединять два слова «объесться» и «Баунти» было совсем за гранью, читатели, извините меня. Что делать? Как спастись?

Упражнение «Три вопроса»

Если у вас возникла психологическая тяга к еде и немедленно хочется что-то съесть, задайте себе три вопроса:

1. Что я сейчас чувствую или что происходит? Подумайте, какие эмоции вы сейчас испытываете: вам одиноко, грустно, тревожно, вы чувствуете обиду, разочарование, скуку, усталость и т. д. Постарайтесь как можно точнее ответить на этот вопрос, это важно.

2. Чего я хочу? Если вы ответили на первый вопрос, то вам легко будет ответить на второй. Если вы устали, то вы хотите отдохнуть; если вам одиноко – вы хотите общения; если вам скучно – вы жаждете интересного; если вы злитесь, то явно желаете выплеснуть злость; если вам тревожно – вы хотите поддержки и т. д.

3. Как я могу это получить без переедания? Конкретизируйте ответ в зависимости от того, какую эмоцию вы сейчас испытываете. Например, как вы можете выплеснуть злость, кроме как искусать колбасу? Или у кого вы можете получить поддержку, кроме как у торта «Наполеон»? Как вы можете повеселиться или что вы можете сделать интересного, кроме как съесть шоколадку?

Очень часто за психологической тягой к еде скрываются какие-то неудовлетворенные потребности, какие-то нереализованные желания. Соответственно, если вы научитесь выявлять эти неудовлетворенные потребности и предлагать себе непищевые способы, чтобы их восполнить, то это поможет вам легко справиться с тягой к еде.

Для того чтобы очертить фронт работ по снижению веса, можно мысленно представить свой лишний вес в виде кусков мыла. Именно такой способ предложен одним американским веб-сайтом. Желающим стать более стройными предлагается приобрести «куски человеческого жира». Кусочек такого «жира», сделанного из винилового пластика, весит четыреста пятьдесят граммов, и выглядит он в точности как натуральный жир. Причем не только визуально, но и по тактильным ощущениям. Следует отметить, что эта копия человеческого жира не имеет аналогичного запаха, но даже и без этой подробности она представляет собой на вид крайне отталкивающий предмет. Если вы несколько секунд подержите ее в руках, то можете быть уверены, что употреблять бекон на завтрак уже не захочется, – так написано на сайте продавца. В настоящее время «куски человеческого жира» приобретают очень охотно, ведь похудеть очень хочется, а другие способы не дают желаемых результатов. Как думаете, вам бы помогла худеть копия жира в руках? Теплая, липкая копия?

Что еще может помочь? Конечно, больше позитива!

Очень большое значение в процессе снижения веса имеет настрой. Особенно когда дни все короче и время до выходных тянется, как карамель в рекламе шоколада. Кстати! А почему бы… и не… Стоп! Шоколадка не пройдет.

Я в своей работе с пациентами уделяю много времени тому, чтобы научить их не впадать в пищевой разгул и не поддаваться соблазнам. Самые частые проблемы,

с которыми мы сталкиваемся при лечении нарушений пищевого поведения, такие:

1. Генерализация. Если не получается сейчас – не получится никогда. Нет смысла даже пытаться, пойду наемся.

2. Перенос на самооценку. Если у меня что-то не получается, значит, я плохая и вообще неудачница. Наемся с горя.

3. Неправильные выводы из неправильных посылок. Мир жесток, все умрут, какой вообще смысл, скоро конец света, а ты сидишь не наетая!

Способность видеть позитивное – это не божий дар, это привычка. И даже если вы не удержались и объелись, но при этом постарались и объелись низкокалорийной едой – при таком раскладе я считаю, что это лучше, чем ничего. Это позитив! Ведь женщина билась как лев! Более того, позитив заразителен, поэтому будьте позитивны.

Наверное, вас в межсезонье или холодное время года частенько посещала мысль: «Что бы такого съесть, чтобы поднять себе настроение?» Казалось бы, как желтая листва и первый снег могут провоцировать повышенную тягу к еде? Но очень многие худеющие отмечают, что в такую погоду очень хочется чего-нибудь согревающего. Чаю там или кофе. Нет, лучше капучино, а к нему так и просится небольшое пирожное. И маленький кусочек торта. А еще лучше купить целый торт и угостить всех дома. И еще конфет.

Есть такая штука, я называю ее «уловки хитрого жира». Некая часть вашего мозга подталкивает вас к неправильным решениям и заставляет совершать неправильные, в плане пищевого поведения, поступки: съесть что-нибудь высококалорийное, «срывное» и так далее. Эту часть головного мозга я и называю «хитрым жиром». Осенью уловки «хитрого жира» меняются.

Топ-3 уловок осеннего «хитрого жира»:

1. «Тебе грустно, съешь что-нибудь для души».

Депрессия. Темно, осень, холодно, вам нужно как-то справляться с этим, поэтому «хитрый жир» нашептывает: «Съешь чего-нибудь сладенького, например шоколадочку. Мы просто купим, просто погладим ее, и депрессия пройдет, потому что в шоколаде – ведь прямо во всех интернетах пишут – содержатся антидепрессанты, практически фенилэтиламин стекает оттуда! Запрещенный, кстати, препарат, а в шоколадках он есть; конечно, в микроскопических количествах, но это факт». Вот она, уловка «хитрого жира» – давайте купим антидепрессант, объедаться не будем, купим и смотреть будем. И вы почувствуете, как настроение улучшается. А уж если развернете, то просто все печали уйдут! А если подышите атмосферой этого праздника, то настроение сразу улучшится, потому что шоколадка – это природный антидепрессант. Съешьте шоколадку, потому что у вас депрессия. Это лекарство, значит, можно!

Как бороться? Работают три совета:

• Побольше света в помещении, свет в доме должен быть ярким. Это не шутки, потому что сезонные депрессии связаны с дефицитом солнечного света. Соответственно, если вы хоть как-то компенсируете этот фактор домашним освещением, то сможете поддерживать свое хорошее настроение.

• Продукты, богатые триптофаном. В Интернете вы можете прочесть, что его содержат орехи, красная рыба, свиное сало, фуа-гра и прочий жир. Научитесь выбирать продукты, богатые триптофаном, которые не содержат жиров. Это грудка индейки и зеленые овощи, как ни странно.

• Дефицит витамина D. Если нет возможности регулярно ездить в зимнее время в отпуск, то 30 граммов селедки (по возможности, не перед сном) покроют суточную потребность и в хороших жирах, и в витамине D. Если селедка для вас срывной продукт или вам ее нельзя по какой-то другой причине, то в аптеке можно купить препараты с витамином D.

2. «Я болею и ем не потому, что я жрица ночи, а потому что так лечусь».

Простыла и чихаешь? Нужно пить молоко с медом, потому что бабушка твоя ела мед, прабабушка и прапрабабушка тоже! И люди налегают на мед с самыми благими побуждениями. Для многих желающих похудеть мед – не еда, а какое-то лекарство. Пчелы же трудились, неужели от него вред будет? Сам по себе мед прекрасен, но в процессе снижения веса он может создавать проблемы. 330

килокалорий на 100 граммов, чистый сахар. Поэтому, если вы не сбрасываете вес, ешьте мед, натирайте им все что угодно, но раз вы в режиме снижения, то лечитесь все-таки лекарствами, а не калорийными сладостями.

Откуда она возникла, эта традиция лечиться медом? Когда-то мед был единственным источником сахара, а сахар вызывает «гипергликемический удар», особенно на голодный желудок, если вы долго не ели. Огромное количество сахара вызывало у людей в голодные времена повышение работоспособности, улучшало защитные функции организма. Но поймите, этот механизм сейчас не работает. В наши дни большинство людей крепко «сидит» на сахаре, поэтому мед перестал обладать фантастической лечебной силой. Так что обратитесь к помощи лекарств, а не к пчелкиным трудам.

3. «Режим – наелись и лежим».

Сбрасывая постепенно вес, вы должны иметь достаточный уровень физической активности. Ходьба, бассейн, танцы. 8–10 тысяч шагов в день необходимы для похудения. Наступает осень, и «хитрый жир» нашептывает вам: «Куда ты пойдешь? Там слякоть, темно и промозгло. Летом еще можно считать шаги, но сейчас-то грязища, приличный человек собаку из дома не выгонит, а доктор тебя бессовестно гонит шагать! Не сделала восемь тысяч шагов, значит, завтра родину продашь! Давай лучше включим вместе с телевизором энергосберегающий режим и полежим». С этим коварным шепотком надо бороться: гуляйте, ходите в бассейн или на танцы, занимайтесь йогой, потому что это позволит вам поддерживать уровень физической активности. Делайте зарядку, купите подержанный велотренажер или беговую дорожку.

И еще. Я заметил, что людям, склонным к избыточному весу, всегда сложно попросить помощи. Им проще сделать все самим, чем кого-то о чем-то попросить. Поэтому вам необходимо научиться просить помощи. Это очень важная мишень когнитивно-поведенческой психотерапии нарушений пищевого поведения, когда людей учат не замыкаться в себе. Не оставаться наедине со своей тягой к сладкому.

Люди переоценивают свою способность противостоять тяге к сладкому, вкусному, калорийному. Когда вы находитесь в нормальном состоянии, вам кажется, что вы легко остановитесь, съев одну дольку шоколада. Но стоит ее немного понюхать, как вы становитесь другим человеком. Внутри как будто просыпается демон – Вий, который ест все, что видит. В этот момент вам нужна

помощь – попробуйте важное упражнение.

Упражнение «Поговори со мной», или «Звонок другу»

Есть очень мощная «антиаппетитная» техника – «поговори со мной». Если вы резко почувствовали повышенную тягу к еде – аж в глазах потемнело, все вокруг в тумане, но сладкое видится ярко и отчетливо, – то вам срочно нужно вступить в контакт с человеком. Взять за руку, позвонить по телефону, начать разговор. «Поговори со мной, а то я наемся! Как в тот раз».

Пять-десять минут вы разговариваете, находитесь в контакте с другим человеком, который вас любит и заботится о вас, – и (о чудо!) тяга к еде проходит! Если это возможно, попросите взять вас за руку или погладить по голове. Прикосновение усиливает эффект.

1. Для выполнения этого упражнения вам нужно выбрать какого-то родственника, подругу или друга, который когда-то тоже сбрасывал вес, или следит за весом, или понимает, почему необходимо контролировать вес и сохранять свое здоровье.

2. Договоритесь с этим человеком, что вы не будете этим злоупотреблять, и попросите в трудную минуту (когда вам будет особенно тяжело, когда вы уже решительным шагом отправляетесь к холодильнику, чтобы что-то там такое веселое съесть) разрешения с ним поговорить лично или позвонить.

«Можно я тебе позвоню? И ты прямо не стесняйся, скажи мне что-нибудь такое забористое, останови меня, пожалуйста! Напомни мне о моих мечтах, отговори меня, предложи мне что-нибудь другое. Просто поговори со мной, не оставляй меня наедине с раффаэллками».

Хорошо, когда это личный контакт, иногда можно поговорить по телефону или по скайпу, но в любом случае это упражнение останавливает переедание. Если у вас есть подруга или друг, которые точно так же сбрасывают вес, то вы можете договориться, что будете звонить друг другу в подобные трудные моменты. С одной стороны, того, кто собрался переесть, это останавливает, а того, кто не собирался переедать (к нему обратились за помощью), это наполняет

позитивными эмоциями, гордостью: «Смотри как здорово, я помогла своей подруге, а в следующий раз она поможет мне!»

И теперь о самом главном. Друзья мои, если наступила осень и вам не хватает тепла, то запомните – тепло не в батареях и не в пирожных, оно в сердце. Дайте возможность любви проявиться, иногда это совершенно необходимо. Напишите сообщение тем, кого любите. Позвоните тем, по кому скучаете и не осознаёте этого. Откройте альбом с фотографиями и поплачьте о тех, кто вас не услышит, – они все равно живы в вашем сердце. Проявите заботу о своем теле: примите теплую ароматную ванну, сделайте какое-нибудь обертывание или прочие ваши женские штучки. Когда ваше тело чувствует, что вы его любите, оно выздоравливает, и депрессия уходит. И тяга к еде… растворяется.

Как врач с многолетним опытом, со всей ответственностью хочу вам сказать: любовь лечит, только дайте ей проявиться.

Мантра, от которой толстеют

За годы работы я видел много всего удивительного. Но самое удивительное заключается в том, что люди часто ищут не там, где потеряли, а там, где светло.

Мне в соцсетях задают много сложных и интересных вопросов. Я стараюсь всем отвечать, пусть коротко, пусть без запятых, но ответить. Я понимаю, что за каждым вопросом судьба человека, а я врач, и ответить – мой долг. Но удивительное заключается как раз в том, что часто люди заходят в такие дебри проблематики похудения, что совсем запутываются. Как принимать соматотропный гормон, чтобы не выросли уши и нос? В какое время суток кофеин максимально воздействует на окислительное фосфорилирование? Как Сатурн в пятом доме влияет на задержку жидкости?

Друзья мои, часто люди не могут сбросить вес не потому, что самозабвенно любят еду и становятся морально неустойчивы при виде пирожных. Часто причиной лишнего веса являются всего лишь два слова – «мне некогда».

Некогда купить правильные продукты, не хватает времени на физическую активность или сон. Некогда позаботиться о своем здоровье. Сейчас такой период… после отпуска… накопились дела… сейчас разгребусь… и как начну худеть. С понедельника. Нет. Лучше с первого. Как раз луна на убыль пойдет… и я вместе с ней. Ну как, узнаёте себя?

Просто притормозите и сделайте себе непищевой подарок. Без повода. Просто так. Сразу заметите, как тяга к еде снижается.

Упражнение «Список непищевых удовольствий»

Вам необходимо сесть, подумать и составить список физических непищевых удовольствий, то есть телесных. Лучше в письменном виде: вы можете сделать это от руки на листе бумаги или распечатать список на принтере.

Что такое физические удовольствия? Дело в том, что удовольствия бывают нескольких типов: интеллектуальные, эмоциональные и телесные. К сожалению, интеллектуальные и эмоциональные не снижают тягу к еде. Можно смотреть телевизор (интеллектуальное удовольствие) и прекрасно при этом есть. За обе щеки уплетать! Можно общаться с друзьями (эмоциональное удовольствие) и тоже отлично жевать, но вот, к примеру, во время сеанса массажа поглощать любимые продукты у вас просто не получится, правда? Подумайте, разве можно плыть в бассейне и при этом есть колбасу? Нет, конечно. Обратите внимание, что почему-то у нас такая мысль даже не возникает, потому что физические удовольствия конкурируют с таким телесным удовольствием, как еда. Соответственно, чем больше в вашей жизни непищевых удовольствий, тем меньше у вас тяга к еде.

Вы должны быть готовы предложить себе какую-либо непищевую альтернативу в любой момент. Поэтому необходимо составить ваш персональный список непищевых удовольствий. Сначала напишите те, что есть в вашей жизни уже сейчас: танцы, плавание, прогулки, массаж. Потом в этот список постепенно добавляйте те, что могут появиться в ближайшее время. Задайте себе вопрос: а давно ли вы катались на коньках? Или на велосипеде? Как давно вы пели? А трезвыми? Или танцевали? Когда это все было у вас в последний раз? Простые удовольствия, которые уже сейчас могут быть – только руку протяни. Пишите все, что вы любите: петь в ду?ше, принимать ванны, ходить на выставки.

Последними в вашем списке должны быть те удовольствия, которые появятся в вашей жизни в процессе снижения веса. То есть те, о которых вы только мечтаете, ведь достичь их вам не дает избыточный вес.

Своих пациентов я часто спрашиваю: «А что было последней каплей? Что подтолкнуло вас сбросить вес? Какие знаки судьба посылала вам?» На очередном приеме одна из клиенток ответила: «Мне стало стыдно перед лошадью». И рассказала, что она всегда мечтала покататься верхом, и вот, наконец, выдалась такая возможность. Она подошла к лошади, предвкушая, как красиво будет скакать вдаль (и даже мысленно видела себя со стороны в образе). И вдруг лошадь поворачивается к ней, оглядывает с ног до головы и смотрит прямо в глаза. А в ее глазах – страх и страдание. И женщина поняла, что лошадь не хочет ее катать, ее испугал лишний вес потенциальной наездницы.

Вдумайтесь. Лошадь. Животное! Понимает, что у нее проблема. А женщина сама не понимала. Ей казалось, что все нормально. И вот тут пришло осознание – пора худеть. А вместе с осознанием при

Купить: https://tellnovel.com/oblozhko_sergey/mozg-protiv-pohudeniya-pochemu-ty-ne-mozhesh-rasstat-sya-s-lishnimi-kilogrammami

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити