

Анна и Сергей Литвиновы

КТО УБИЛ КИЛОГРАММЫ?

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ
ПОХУДЕНИЯ



Annotation

Этой книги могло бы не быть, если бы однажды создательница системы МИНУС 60 Екатерина Мириманова и известные авторы детективных романов Анна и Сергей Литвиновы не познакомились. И не выяснилось, что Анна совсем недавно сбросила вес по системе «Минус 60», а Сергей как раз задумывается о выборе способа похудения. Результат не заставил себя ждать: Сергей начал худеть под руководством автора системы и параллельно вел дневник, где отмечал свои успехи. А успехи были: ему удалось сбросить 12 кг! Анна также записала свою историю похудения, поделившись секретами избавления аж от 28 кг. Рассказы мэтров отечественного детектива сопровождаются комментариями Екатерины Миримановой, которые помогут понять, какие проблемы могут ожидать худеющих и как с ними справиться. Кроме того, в книге приводится краткое описание основных принципов системы.

-
- [Екатерина Мириманова, Анна Литвинова, Сергей Литвинов](#)
 - [Введение](#)
 - [Часть 1: Что это за система такая – «Минус 60»?](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Глава 2](#)
 - [Глава 3](#)
 - [Глава 4](#)
 - [ЧАСТЬ 2](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Глава 2](#)
 - [Вместо заключения](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)

- 7
 - 8
-

**Екатерина Мариманова, Анна
Литвинова, Сергей Литвинов
Кто убил килограммы?: реальная
история похудения**

Введение

Идея создания этой книги появилась у меня уже давно. Дело в том, что очень многие, начиная придерживаться системы, пытаются быть перфекционистами, за один день вводят все необходимые изменения, чтобы спустя неделю забросить похудение. Такой подход неправилен. Как я писала в одной из книг: «Любое действие рождает противодействие». Если вы с чрезмерным рвением за что-то беретесь, непременно потерпите фиаско.

Вашим главным ощущением в процессе похудения должен стать внутренний и внешний комфорт. В состоянии стресса сбрасывать вес очень сложно. У каждого свой путь, по которому он должен пройти к фигуре мечты. Конечно, нужно стремиться к классическим канонам системы, но, даже если сегодня вы постепенно введете лишь некоторые принципы, то будете двигаться в правильном направлении.

Мы познакомились с Аней и Сережей Литвиновыми несколько лет назад перед Новым годом, а потом на протяжении длительного периода времени почти не пересекались. Когда Аня подошла ко мне в декабре прошлого года и рассказала о том, что сбросила на системе лишний вес, хотя и не придерживалась ее стопроцентно, у меня сразу возникла идея создания этой книги. Услышав о наших планах, Сережа выразил желание присоединиться к проекту, так как его уже давно смущали набранные за последнее время килограммы и он не знал, как подступиться к их сбросу. Мы с Аней вызвали его направлять.

Поскольку результат прекрасной половины дуэта Литвиновых оставалось только удерживать, мы с Аней решили проанализировать те ошибки, которые она допускала. Возможно, прочитав ее историю борьбы с лишним весом и мои комментарии, вы попытаетесь что-то изменить прямо сегодня. Что касается Сережи, здесь вы получите прекрасный пример того, как постепенно можно прийти к системе. А также убедитесь, что на первых порах, даже допуская некоторые нарушения, можно стройнеть с каждым днем.

Одним словом, книга посвящается и всем тем, кто еще незнаком с системой похудения «Минус 60», и тем, кто попробовал, но не смог придерживаться ее и выпал из процесса похудения. А также тем, кто

уже худеет, но все еще задается различными вопросами на тему того, что можно есть и как лучше вводить новые правила. И хочет сравнить свой опыт с опытом других, достигших при похудении на системе приличных результатов. Я надеюсь, в этой книге вы найдете ответы на многие вопросы. А еще получите удовольствие от ее прочтения, поскольку моими соавторами выступили талантливые писатели и просто замечательные, легкие и остроумные люди.

Приятного похудения,
Екатерина Мириманова.

**Часть 1: Что это за система такая –
«Минус 60»?**

Глава 1

Моя история, или Как я пришла к системе

«Это ж надо было так разъесться!» – любят заявлять некоторые очень «тактичные» персонажи вслед полным и тучным людям. Меня всегда прямо-таки передергивает от такой формулировки. Я была в разных весовых категориях. В детстве я страдала от наличия лишнего веса. Хотя – нет, в детстве из-за этого обычно не переживаешь. Обидно, конечно, когда тебя обзывают или когда не дается ни один норматив по физкультуре, но не воспринимаешь еще свой вес как наказание. Хотя в последние годы ситуация ухудшается, и дети все раньше озадачиваются вопросами «поддержания себя в форме». Не подумайте, я вовсе не хочу, чтобы подрастающее поколение весило больше, чем это необходимо. Проблема в другом. Слишком многие дети, глядя на своих не всегда правильно мыслящих родителей, начинают худеть тогда, когда им это совсем не нужно, да еще и абсолютно варварскими способами. Два примера вы, кстати, встретите на страницах данной книги. Один в моем исполнении, и другой – под авторством Ани Литвиновой.

Так вот, родители мне постоянно твердили: «Надо худеть!» Сколько себя помню, столько это слышала. Причем, что странно, вроде бы из-за аллергий сладкое было строго ограничено, но я умудрялась его отыскивать в самых укромных уголках дома, а еще «отрывалась на полную катушку» в гостях, стоило только маме и папе отвернуться.

Была ли у меня наследственная полнота? Сложно сказать. Если честно, я вообще не очень верю в «ген полноты» как таковой. А вот в то, что от родных нам передаются вредные пищевые привычки, вроде поздних ужинов, любви к жареным пельменям со сметаной и хлебом и прочим радостям, – это очевидно. Конечно же, у всех разный обмен веществ, у кого-то он быстрее, у кого-то медленнее. Но пищеварительные процессы в организмах идут у всех, и существует масса способов их ускорить, к коим, скажу, забегая вперед, соблюдение жестких диет никак не относится.

Папа был средней комплекции со склонностью к полноте. До сих пор вспоминаю радостные рассказы бабушки о том, как прабабушка

каждый день сразу после обеда давала папе огромную булку с маслом. В то время ему было пять лет, и он ее с удовольствием съедал. Готовили и в маминой, и в папиной семье всегда очень вкусно, это тоже создавало дополнительное искушение.

Мама была стройной. Но то была заслуга ее железной воли и двухнедельной голодовки, которую она выдержала еще в институте, после чего в ее голове что-то «переключилось», и она больше никогда не набирала свыше пяти килограмм.

А вот бабушки, дедушки, тети и дяди имели самые разные фигуры, и большинство страдало от лишнего веса. И какая после этого у меня наследственность?

Моих родителей она волновала меньше всего. Они считали... Хм, как и у многих других, у них было свое собственное представление о том, как я должна выглядеть, которое по многим пунктам шло в разрез с моим – начиная от внешности и заканчивая планами на будущее. Видимо, именно это вызывало в моей душе глубокий протест, который вылился в ускоренный набор веса в подростковом периоде.

Сколько я тогда весила – не знаю, потому что постоянно «жульничала», вставая на весы. Знаете, тогда еще электронных весов в квартирах не было, а когда встаешь на механические, всегда можно «немножечко смягчить» их приговор, нагибаясь в правильную сторону. Причем понятие «немножечко» порой доходило до абсурда. Поэтому истинные масштабы моей полноты останутся за кадром.

В подростковом возрасте я сама захотела худеть. Естественно, не обошлось без высоких чувств. Я влюбилась в человека старше себя и вбила себе в голову, что он не обращает на меня никакого внимания только потому, что я слишком толстая.

Спустя в общей сложности год я похудела, измываясь над собой всеми доступными способами. Я голодала, пила слабительный чай, в свободное от этого время сидела на жестких диетах. В общем, вела себя как потенциальная анорексичка. В конечном итоге я достигла цифры 50 уже без всяких жульничеств и... убедилась в том, что мое похудение не произвело никакого впечатления на моего избранника. К тому моменту мне, в принципе, было уже все равно, потому что жизнь кардинально изменилась. Я рано начала работать – мне исполнилось 13 лет, когда я получила работу менеджера по рекламе (!). Трудно

поверить, но факт остается фактом. И к этому прибавились мои попытки сделать карьеру в модельном бизнесе.

Жизнь была ключом. В шестнадцать лет мне казалось, что я получила все, что хотела: работу, новые знакомства, новое место учебы и, что совершенно естественно, новую любовь. Я была счастлива, много путешествовала и ощущала, что мне по плечу абсолютно все.

И тогда я узнала, что мой папа очень болен. Именно с того момента начался один из самых темных периодов в моей жизни. Диагноз «рак» поставили весной, а уже осенью папы не стало. Я очень переживала, это была первая потеря близкого человека в осознанном возрасте. Внутри меня словно закручивалась какая-то невидимая пружина, я отчетливо ощущала, что напряжение, невысказанная боль с каждым днем все разрастались. Добавьте тот факт, что приходилось просыпаться в шесть утра каждый день, ехать на другой конец Москвы на учебу, затем на прямо противоположный – на работу, и снова через весь город – домой. И это в лучшем случае. Порой приходилось заезжать в пять мест за день. Приползала домой в девять вечера и заставляла там маму, которая, хотя и старалась не подавать виду, поскольку всегда считала себя «выше проявления эмоций», тем не менее очень переживала. И мы с ней говорили. Мне хотелось, даже нет, я интуитивно чувствовала, что ей это было необходимо. Порой мы засиживались далеко за полночь, и я убеждала маму, что все равно сейчас не усну, поскольку спать совершенно не хочу. Я ложилась в час, а то и в два ночи, чтобы на следующий день снова вскочить в шесть утра.

Я заметила, что начала поправляться, но как-то не особенно придавала этому значения. Меньше всего в тот момент меня волновал мой вес. Через год мама уехала за границу, и я осталась в Москве одна. Нет, конечно, у меня имелись родственники, выражавшие готовность меня поддержать, но это было совсем не то. Я чувствовала себя бесконечно одинокой, постоянно занималась самобичеванием. Незадолго до этого отношения с той самой «новой любовью» закончились, и, естественно, во всем произошедшем я винила себя, что не добавляло мне оптимизма.

Внешне я оставалась веселой, жизнерадостной, легкой. Но внутри что-то надломилось, и я никак не могла справиться с собой, собраться, взять себя в руки.

Через некоторое время я познакомилась с будущим мужем. Мы начали встречаться, боль от потерь как будто немного угасла. Точнее, я думала, что боль от потери может угаснуть. Как выяснилось – ошибочно. На самом деле ее можно либо загнать внутрь себя, либо «проработать». В тот момент о втором пути я не знала, поэтому пошла по первому.

Моя жизнь немного успокоилась. Я нашла более стабильную и спокойную работу. Муж, дом – все вроде бы хорошо. Если не считать того, что я все сильнее поправлялась. Но супруг никак это не комментировал, а я всегда обладала достаточно высокой самооценкой, поэтому на такие «глупости» не обращала внимания, тем более что мы занялись планированием беременности, а по информации, которую я вычитала в книгах, резкие скачки веса могут вызвать проблемы с зачатием, с которым, как оказалось, и так возникло предостаточно сложностей. Я-то думала, что все получится буквально за считанные месяцы: вроде бы молодая, здоровая, однако – нет. Больше года мы пытались забеременеть, но ничего не получалось. Тогда врачи прописали гормоны, и уж тут-то мой вес отыгрался на мне за все диеты, которые я когда-либо в своей жизни пробовала. Он рос неуклонно. Даже до таблеток у меня было лишних килограмм двадцать. С началом приема лекарств я набрала еще, пожалуй, столько же. В общем, на учет в женскую консультацию я вставала с весом много более 80 кг.

Поскольку у меня редко все складывается «по-человечески», беременность тоже оказалась непростой. Большую часть времени – угроза выкидыша, постельный режим, никаких резких движений. Первые три месяца жуткий токсикоз. Есть не могла практически ничего, при этом вес не падал. Сейчас вспоминаю эти незабываемые моменты, как внушала себе, что внутри меня развивается новая жизнь, наш ребенок... Но мне было так плохо!

Через четыре месяца токсикоз закончился, но организм стал отыгрываться за голодовку. Чувство голода покидало меня редко и очень ненадолго. Я стремительно набирала вес, продолжая вести спокойный образ жизни, потому что угроза прерывания беременности сохранялась до последнего.

В роддом я приехала с весом 112 кг. После не самых простых родов мой вес вернулся к добеременному: восемьдесят с хвостиком. И

тут начался кошмар первого года. Дочка большую часть времени плакала, просыпалась по три-четыре раза за ночь, муж пытался помогать, но ему тоже приходилось несладко. Звать на подмогу было некого. Бабушки были далеко, няню такому маленькому ребенку брать страшно, да и лишних денег не имелось. Я не прекращала работать ни на день, поскольку могла делать это из дома, а финансовое положение семьи оставляло желать лучшего.

Времени и сил на себя не оставалось совершенно. Это, наверное, самая распространенная причина, по которой поправляются женщины. Мы настолько увлекаемся делами насущными, вроде уборки, готовки, работы, а также заботы о близких, что совершенно забываем про себя. Нужно успеть выполнить программу из двадцати пунктов, и ни один из них лично к нам не относится. Маска для лица – завтра, покрасить волосы – на следующей неделе, маникюр – непозволительная роскошь. Да что уж там говорить, часто даже мыслей-то таких не возникает, хочется просто доползти до кровати и провалиться в сон.

Чувство, что жизнь проходит мимо меня, все усиливалось. Дом – работа – ребенок – муж – замечательная схема, если она разбавляется хоть какими-то позитивными эмоциями, но мы элементарно не могли себе позволить лишнего, хотя бы потому, что не с кем было оставить ребенка и куда-то выбраться.

А потом случилось одно событие. В Москве проходила первая биеннале, на которую меня пригласили поработать переводчиком. До этого я преимущественно находилась дома, поэтому у меня даже не было «приличной одежды», а обувь на каблуках была забыта, поскольку к прогулкам на шпильках по детской площадке я всегда относилась скептически.

К выставке умудрилась отыскать несколько более-менее приличных нарядов. Сделать это было сложно, поскольку к тому времени я носила 56-й размер. Не могу сказать, что меня сей факт поверг в шок, что я плакала, не верила и так далее. Если честно, мне было все равно. Я впервые вырвалась из дома, общалась с новыми интересными людьми, носила каблуки, чувствовала себя значимой, но, самое главное, я вспомнила о том, что я – женщина. Не мама, не жена, не хозяйка, не талантливый специалист, нет. Я весила 120 килограмм и даже при этом чувствовала себя женщиной. Эта идея поражала меня до глубины души. Я смотрелась в зеркало, видела свое отражение и

как-то совершенно не ассоциировала его с собой. В глубине души я оставалась той самой шестнадцатилетней девушкой-моделью. А та незнакомка в зеркале? Не знаю, кто это был, но точно не я.

Потом выставка закончилась, я вернулась к привычному образу жизни, но в глубине души чувствовала, что жизнь начала меняться. Знаете, так иногда бывает, внешне все как будто по-прежнему, и только ты ощущаешь те вибрации, которые появились внутри тебя.

Спустя месяц я решила начать худеть. Я не ставила перед собой глобальных целей выполнить «пятилетку за три года», поскольку понимала, что это только навредит здоровью. Еще после первого похудения в подростковом возрасте я долго мучилась гастритом, дистонией, теряла сознание посреди улицы и теперь просто не могла себе позволить такой «роскоши», поскольку чувствовала ответственность за ребенка. Да и понимала, что такие методы ни до чего хорошего не доводят.

За все эти годы я прочла немало книг, посвященных саморазвитию, повышению самооценки и прочим «глупостям». Я понимала, что моя проблема не только в весе, но и в том, что я утратила вкус к жизни. Мне не хотелось следить за собой, делать себе что-то приятное. В оставшееся от работы и дочки время единственным желанием было лечь на диван и не двигаться. Но осознавала, что на самом деле я совершенно не такая. По-крайней мере, раньше я была другой – активной, жизнерадостной, со множеством интересов.

И я начала постепенное возвращение к самой себе. Причем делала самые простые вещи. На первых порах – пятиминутка гимнастики, несложные маски для волос, какие-то мелочи. Чем больше сил и эмоций я себе отдавала, тем больше мне хотелось для себя что-то делать. Я почувствовала, вкус к жизни возвращается. С каждым днем я ощущала, что все больше становлюсь собой прежней. И мой вес стал бодро двигаться вниз!

За основу своей «диеты» я взяла некоторые классические принципы, вроде «не есть после 6», но потом поняла, что до вечера можно съесть такое количество пищи, что вес не только не тронется вниз, наоборот, вырастет. Тогда я, основываясь на своем опыте, стала вносить коррективы.

Через полтора года я весила на шестьдесят килограмм меньше и помещалась в одну штанину своих прежних брюк. Многие до сих пор

отказываются верить, что я в весе 120 килограмм и в весе 60 килограмм – это один и тот же человек. Часто натыкаюсь на размышления посетителей Сети о том, что, вероятно, фотография «до похудения» не моя, а моей сестры-близнеца или даже мамы! По правде говоря, порой, когда смотрю на собственные изображения, сделанные несколько лет назад, мне самой не верится, что была такой. Но факт остается фактом, и я рада, что прошла через этот бесценный опыт и теперь имею возможность помогать другим бороться с их проблемами.

В процессе похудения я «отчитывалась» о своих результатах на форуме, и люди, читавшие меня, все чаще задавали вопросы о деталях метода, который начинал вырисовываться. Тогда, устав пересказывать одно и то же, я создала страничку в Интернете. Но это не помогло. Количество посетителей моего сайта росло, а вопросов становилось все больше. И тогда я села за написание своей первой книги. Как вы уже, вероятно, знаете, она стала далеко не единственной. За ней последовало множество других, посвященных не только самому процессу похудения, но и секретам красоты, мотивации и прочим важным вещам, которые так волнуют худеющих женщин и мужчин, а также тех, кто никогда в жизни не страдал от проблем с избыточным весом.

Тогда никто не знал, насколько система станет популярна спустя всего несколько лет. Нет, сейчас я не совсем правдива. Я с самого начала была уверена в том, что все сложится так, как сложилось. Но это уже совсем другая история.

Итак, в чем же секрет популярности системы, и вообще, в чем она заключается?

Глава 2

Что такое система «Минус 60» и что на ней едят?

Система «Минус 60» пользуется все большей известностью среди худеющих. Количество ее последователей растет с каждым днем и составляет более миллиона человек не только в России и ближнем зарубежье, но и во всем мире. Вероятно, открыв эту книгу, вы являетесь одним из тех, кто ее уже опробовал. Но не сомневаюсь, что среди читателей есть и те, кто еще ничего о ней не слышал. Для них прежде всего написана эта глава.

Если же вы думаете, что уже знаете о системе все, я тем не менее советую ознакомиться с этой частью, поскольку порой люди, считающие, что соблюдают систему на сто процентов, совершают массу оплошностей. Как следствие, их вес не двигается вниз или двигается не с той скоростью, с какой мог бы, если бы они допускали меньше ошибок.

Начну, пожалуй, с того, что расскажу немного о том, что система собой представляет. Немного о приятном: на «Минус 60» есть можно и нужно! Причем то, что вам нравится. Главное – правильно выбрать для этого время, место и компанию. Конечно, последние два пункта не так обязательны, но вот первый – очень принципиален.

Слышу хор возражений: «Если я буду есть все, что мне нравится, я буду питаться одними тортиками или бутербродами с сырокопченой колбасой и маслом!» На самом деле вам так только кажется. Дело в том, что мы часто сами себе создаем «пищевых кумиров». Как это происходит? Вы заметили, что набрали несколько лишних килограмм. Что вы сделаете первым делом, решив похудеть? Правильно, откажетесь от всего того, что любите, от вредностей, к которым относятся сладкое, мучное и жирное. Но, единожды от них отказавшись, вы не будете любить их меньше, даже наоборот. Чем дольше вы будете воздерживаться от употребления вкусных продуктов, тем сильнее будет ваше желание отведать именно их. Почему так происходит? Вероятно, это свойство человеческой психики. Чем сильнее мы чему-то сопротивляемся, тем сильнее нам хочется обрести

запретное. То есть чаще всего мы обожаем именно те продукты, которые считаем вредными. Нам кажется, что мы можем есть их каждый день с утра до ночи в неограниченных количествах.

Я думаю, многие из вас слышали истории или сами попадали в ситуацию, когда, единожды переев любимого блюда, люди навсегда от него отказывались. Один мой знакомый уже двадцать лет не может смотреть на шоколад после того, как проработал полгода на кондитерской фабрике. Другой – переел в армии сгущенку и, хотя прошло уже почти тридцать лет, до сих пор нервно передергивается при упоминании этого продукта, который некогда очень любил. Моя лучшая подруга однажды приготовила слишком вкусные беляши. Слишком вкусные для того, чтобы остановиться, прежде чем они закончатся. С тех пор она не переносит даже их запаха.

Первый принцип системы «Минус 60» заключается в следующем: «На завтрак до 12 часов дня вы можете съесть все, что угодно. И даже то, о чем вы сейчас подумали». То есть, если вы любите жареную картошку с грибами и мясом – пожалуйста. Если вам нравится кремовый торт – на здоровье. Сало, яичница с беконом, шоколадки – вы действительно можете есть все это по утрам. «В меня не полезут такие тяжелые продукты в первой половине дня», – часто сетуют худеющие. На самом деле, если вы не будете ужинать накануне огромной тарелкой горячего блюда ближе к полуночи, к утру вы ощутимо проголодаетесь. Если сомневаетесь – проведите эксперимент, пару дней подряд пропустив ужин, и утренний аппетит не заставит себя долго ждать.

Почему именно на завтрак? Здесь есть ряд причин. Во-первых, с утра обмен веществ работает более активно. Во-вторых, шансов сжечь съеденное до момента отхода ко сну у вас гораздо больше, если вредности употреблять в первой половине дня, нежели если поглощать их вечером. И, наконец, утром, как правило, в нас «влезает» гораздо меньше, нежели вечером. Об этом мы еще поговорим чуть ниже. Но самое главное: вы снимаете «псевдоценность» с продуктов. У вас больше нет запретов. Первые дни вы будете безумно рады возможности есть любимые продукты безнаказанно для фигуры. А потом, постепенно, почувствуете, что, употребляя ежедневно одно и то же, вы уже больше не испытываете прежнего трепета перед той самой шоколадкой или пирожным. Они будут лежать на полке или в

холодильнике неделями, а вы будете спокойно проходить мимо них. У кого-то подобный процесс отнимет больше времени, у кого-то меньше. Все зависит от того, как долго вы лишали себя «запретного плода». Но то, что все в конечном итоге к этому приходят, – факт.

Следующей радостной новостью является то, что вам не придется сокращать порции, чтобы худеть. То есть можете есть столько, сколько вам хочется, но с некоторыми оговорками. Прежде всего вы должны прийти к трехразовому питанию: завтрак, обед и ужин, стараясь избегать перекусов. Если вы встаете очень рано (в 5–6 часов утра), допускается два завтрака, один из которых будет легче другого. Это только кажется, что ваш желудок – бездонная бочка, в которую влезает неограниченное количество еды. Так происходит из-за того, что у вас нет правильного пищевого режима. Каков распорядок дня среднестатистического мужчины или женщины? Проснуться утром, выпить чашку чая или кофе и побежать на работу сломя голову. Во время напряженного трудового дня вам, конечно же, не до еды. Какое уж там, вы еле находите время на перекуры, ответы на письма друзей и общение в различных мессенджерах. Когда, умирая от усталости, вы добираетесь до дома, естественно, первым делом направляетесь к холодильнику и уничтожаете все его содержимое. В тот момент вам безразлично, как это отразится на весе, фигуре, внешности. Вас охватывает прямо-таки первобытный инстинкт. В таком состоянии вы можете одновременно проглотить кусок торта и соленую рыбу, хлеб, овощи, заедая их вчерашним супом и закусывая неразогретой картошкой. Вам все равно. Ваш организм весь день голодал и теперь пытается лихорадочно наверстать упущенное. Вы уже не способны мыслить логически, вы действуете на уровне рефлексов. Здесь-то и кроется корень зла. Если бы вы, встав утром на пять минут раньше, полноценно позавтракали, потом изыскали бы время на то, чтобы пообедать днем в положенное время, а затем поужинали бы в шесть-семь часов вечера, поверьте, контролировать свой аппетит вам бы не пришлось. Вы бы не испытывали этого жуткого чувства голода и не бежали бы к холодильнику сломя голову, едва переступив порог квартиры.

То есть на вопрос: «Как перебороть вечернее чувство голода?» – есть только один ответ: полноценно питаться в течение дня. И снова слышу хор возражений: «Вы не представляете, у меня такая сложная

работа/беспокойный ребенок/ гламурный офис», «я просто не могу найти время на обед» или «мне негде заниматься такими глупостями».

Здесь все упирается в ваше желание. Как думаете, миллион последователей системы все как один безработные? Отнюдь. Я лично знакома с теми, кто проводит весь свой день в офисе. И раньше они точно так же, как и вы, пропускали обеды, завтраки и ужины. Но в один прекрасный момент поняли, что их красота и здоровье (а ведь нормальное питание позитивно сказывается на работе всех систем организма), зависят от того, смогут ли они найти 10–20 минут на то, чтобы поесть. Всего 10 минут – это разве много?! Проанализируйте свой день. Наверняка вы тратите их на что-то другое. Сколько чашек кофе или чая с конфетками вы наливаете себе в течение рабочего дня? Сколько раз отвлекаетесь на личные телефонные звонки? Сколько делаете перекуров? Так почему бы не использовать это время себе во благо? Впервые ваша стройность зависит от того, как часто вы едите. По наблюдению очевидцев, даже порции сокращаются, если вы не допускаете появления острого чувства голода.

И это вполне логично. Когда желудок привыкает к определенному размеру тарелок, времени приема пищи, он чувствует себя комфортно. Мозг не посылает сигналы тревоги, он спокоен, ведь еда теперь поступает без перебоев. Вспомните, как в коммунистические времена мы накупали впрок продукты, зная почти наверняка, что не съедим их. Но все равно набирали по десять килограмм макарон, просто на всякий случай. Точно так же и с организмом. Если он знает, что время от времени его лишают питательных веществ, он при первой же возможности, то есть во время ближайшего приема пищи, начинает восполнять недостаток и запасаться на будущее. Поэтому так важно научиться не пропускать завтраки, обеды и ужины.

И именно поэтому я категорически против разгрузочных дней. Ведь после каждого разгрузочного дня наступает загрузочный. Может, не на следующий день, через неделю или даже через месяц, но наш организм умная и сбалансированная машина, не терпящая давления над собой. Женщины и мужчины, жалующиеся на то, что их похудение превратилось в замкнутый круг: сбрасывание нескольких килограмм, а затем резкий набор еще большего веса, нежели до начала диеты, – грешат именно этим. Они лишают свой организм полноценного питания, а потом удивляются, откуда приходят новые сантиметры.

Если на первых порах будет сложно не пропускать прием пищи, ставьте будильник на час или два дня, чтобы не забывать про то, что пришло время ланча, а еще одну напоминалку на 6–7 вечера, чтобы, увлекшись работой, вспомнить про ужин.

Вот вам еще одно правило. «Классика жанра!» – скажете вы. Не есть после 6–7 вечера. Но здесь существует масса оговорок. Если до шести вы будете есть все подряд, вы, скорее всего, не похудеете. Чем позже вы ужинаете, тем медленнее продвигается похудение. Однако это не значит, что нужно обедать и после этого отворачиваться, завидев еду. Так вы лишь замедлите обмен веществ, ведь интервал между приемами пищи будет слишком велик. Три приема пищи – оптимальный вариант для среднестатистического человека. Учитывая, что просыпается работающий гражданин в 7–8 утра, а до 7 вечера нужно поужинать, получается всего 12 часов на завтрак, обед и ужин, то есть интервал между трапезами составит около 4 часов. Вполне допустимый промежуток даже для тех, кто страдает гастритом. Что уж говорить про вполне здоровых людей! Другое дело, что мы привыкли есть «один раз, но в течение всего дня», и, вероятно, сперва будет сложно перестраиваться, однако это возможно. Для тех, кто уверен, что по вечерам воздерживаться от еды не может, прежде чем делать такие заявления, советую все же попробовать начать питаться по системе. Если вы ничего не едите до 6 вечера и после часа X обходите холодильник стороной, это уже не «Минус 60», а голодание, яркой противницей которого я являюсь.

Для тех, кто не может заснуть без стакана кефира на ночь: не буду настаивать на его ликвидации из рациона при условии, что, употребляя его по ночам, вы продолжаете худеть. Однако помните, чем ближе ваше меню будет соответствовать системе, тем быстрее вы сбросите вес. Поэтому старайтесь допускать как можно меньше нарушений.

Возвращаясь к теме того, что до шести нужно также внимательно относиться к тому, что попадает в ваш желудок, хочу огорчить. Если на завтрак вы могли есть все, что угодно, то в обед уже вводятся определенные ограничения, а к ужину они становятся еще жестче. Вечером имеется строгий набор сочетаний продуктов, которые можно есть. В обед в основном под запретом жарка на масле, смешивание макарон, картошки с мясом, курицей и прочими схожими продуктами, а также некоторые овощи, фрукты и крупы. Не буду повторяться,

просто приведу список разрешенных продуктов чуть ниже. И давайте еще раз вспомним все то, что мы узнали о питании на системе, а также уточним для себя некоторые ключевые моменты:

Завтрак и дополнительная информация по питанию

Если какого-то продукта нет в списке разрешенных продуктов на обед или ужин, значит, его есть на обед и ужин нельзя!

1. На завтрак, если он до 12, можно есть абсолютно все, не считая размер порции и уж тем более калории (их вообще не нужно считать). Завтракать нужно непременно, чтобы своевременно активизировать обменные процессы в организме. Не обязательно съесть что-то емкое, можно ограничиться парой ржанных сухариков с сыром и чаем/кофе/соком.

2. Воду необходимо пить в количествах, которые вам необходимы. Не насилюйте себя – пейте, сколько можете.

3. Соль – без ограничений, однако не делайте пищу излишне соленой, это провоцирует отеки.

4. Сахар и производные (в том числе и мед) – до 12!!! Советую употреблять коричневый сахар или фруктозу. Белый сахар не содержит ничего полезного. Я против искусственных заменителей сахара.

5. Нет оптимального количества еды, которую можно съесть за раз, это зависит от человека и его потребностей. Все люди разные, активность и обменные процессы тоже разные. На блюдца переходить не нужно, но и тарелок «как со шведского стола» следует избегать.

6. Едим мы в основном три раза в день, перекусить по необходимости можно разрешенными фруктами, овощами. Но помните: большое количество фруктов может помешать похудению (напр., 0,5–1 кг яблок в течение дня). Если вы в течение всего дня что-то едите, вы замедляете процесс обмена веществ. Все три приема пищи должны быть равноценными по насыщаемости.

7. Я не советую чистить организм и проводить разгрузочные дни. Я против любого насилия над организмом. Считаю, что это увеличивает вероятность спада.

8. Отпуск. В олл инклюзив. Я обычно ем завтрак, обед плотный, а потом часа в четыре-пять обед второй. На ужин со своими хожу,

выпиваю бокал вина и заедаю парой кусочков сыра. При таком раскладе вес не набирается. При всех остальных – 100 % будет идти вверх, сколько бы вы ни плавали и ни занимались спортом.

9. В гости берите с собой бутылку сухого красного вина, чтобы не думать, что пить. Во время вечерних и ночных мероприятий можно перекусить парой кусочков нежирного сыра.

10. Как справиться с тем, что приходится готовить мужу ужин? Главное – мотивация! Терпеливо придерживайтесь системы «Минус 60» примерно недели две, а потом наступит привыкание. И ни в коем случае не пробуйте, что готовите. К этому привыкаешь очень быстро. Я сейчас по запаху легко определяю, какой приправы не хватает, и даже соленость блюда. Это все вопрос привычки:)

11. Если вы пропустили ужин, то придется о нем забыть. Пара пропусков – и забывать перестаете!!! Про себя могу сказать, что мне мой желудок уже сам методично напоминает, что пора обедать или ужинать...

12. Часто у худеющих возникает вопрос, почему нельзя есть молочный шоколад, а торт можно? Смысл в том, чтобы не употреблять лишний сахар в принципе. Печенья без сахара и прочее – не существует. Но если есть возможность сократить количество сахара без ущерба для вкуса, то зачем есть молочный шоколад? Те, кто любит молочный шоколад, просто привыкли к его вкусу (то же – про сладкое вино). Переход на горький шоколад вызывает новую привычку – получать удовольствие от не слишком сладкой пищи. Именно это позволило мне перестроить свои пищевые пристрастия. Я, например, перестала любить кремовые тортики или мед, они мне кажутся слишком сладкими.

13. Я целиком и полностью за прием дополнительных витаминных средств. В наше время питаться сбалансированно невозможно. Сколько нужно съесть, к примеру, парниковых апельсинов, чтобы получить суточную дозу витамина С?! Я регулярно пью курсами поливитаминные препараты, от них лучше выглядят и кожа, и волосы, и ногти. Кстати, некоторые витамины способствуют восстановлению эластичности кожи, что тоже очень актуально во время сброса веса.

Обед

(Обедаем мы днем, но если вы обедаете до 12, все равно придерживайтесь этих списков.)

Способ приготовления еды на обед:

– Способ приготовления любой, кроме жарки^[1], максимум – пассеровка^[2], но тогда масла, сметаны и майонеза больше нельзя.

Какие приправы, специи и соусы можно использовать?

– Майонез, сметана, подсолнечное либо оливковое масло разрешены до 14.00 в небольших количествах (около 1 чайной ложки);

– соевый соус, кокосовое молоко, кетчуп, аджика, хрен и т. д. также в небольших количествах, но ограничения по времени уже нет;

– можно использовать любые пряные травы, специи, чеснок, зелень. «Химические» приправы и специи (типа кубиков «Магги», «Галлина Бланка» и т. д.) лучше избегать или использовать как можно реже. Смеси типа «Магги на второе» и т. д. не используем.

Какие сочетания продуктов?

– Сочетания продуктов на обед любые, НО: макароны, картошку, батат, кукурузу (кукурузную крупу также), кускус и бобовые нельзя с продуктами из группы «мясные и рыбные продукты», яйца можно в небольших количествах добавлять. И не пытайтесь себя обмануть, съев суп с мясом на первое, а картошку на второе! (ЭТО НАПРИМЕР.)

– Соответственно, супы, если в них есть макароны, картошка, батат, бобовые, варим на воде. Если в них нет макарон, картошки, батата, бобовых, то можно на мясном бульоне. Но помните о том, что супы не насыщают надолго, поэтому не рекомендую ими увлекаться. Не пытайтесь сварить суп на мясном бульоне с картошкой, а потом выловить ее оттуда. Так нельзя делать.

Что можно есть на обед?

– Можно и первое, и второе, и салат, причем в один прием пищи. Т. е. не обязательно в обед съесть только суп или только второе, можно и то, и другое;

– допускаются суши в любых проявлениях. Роллы также можно, кроме горячих;

– из соевых продуктов можно только соевый сыр тофу;

– можно только ржаные сухарики (они же криспы) или, на худой конец, ржаной хлеб.

Разрешенные фрукты, сухофрукты, орехи и ягоды:

1. Яблоки (1–2 шт. в течение дня после 12.00).

2. Цитрусовые.
3. Сливы (немного).
4. Киви.
5. Арбуз (1–2 кусочка в течение дня после 12.00).
6. Чернослив (немного, 4–6 штук).
7. Ананас.
8. Авокадо.

Разрешенные овощи и бобовые:

Любые, но:

1. Горошек и кукурузу можно есть замороженные, но не консервированные. Также можно кукурузу в початках. Если они входят в замороженную смесь, то можно с мясом/рыбой, потому что их там не так много.

2. Соленые и маринованные овощи разрешаются в небольших количествах, это касается и различных корейских салатов, морской капусты, квашеной капусты, маслин, оливок и всех соленостей и маринованностей, в том числе и грибов.

3. Не забудьте, что батат, картошку, кукурузу и бобовые нельзя сочетать с разрешенными мясными и рыбными продуктами.

4. Сочетанием грибов с мясом лучше не увлекаться (эта фраза не означает, что грибы с мясом нельзя! Можно, но аккуратно!).

5. Зеленая фасоль – это овощ, к бобовым не относится.

6. Бобовые – это фасоль, горох, чечевица и т. д.

Разрешенные мясные и рыбные продукты:

1. Вареная колбаса, сосиски и др. вареная колбасная продукция.

2. Котлеты (не жареные!!!).

3. Мясо (любое – и курица, и кролик, и конина, в общем – ЛЮБОЕ), субпродукты (это не значит, что можно есть кожу и жир!!!).

4. Студень (холодец).

5. Рыба (соленая и малосоленая в небольших количествах).

6. Морепродукты.

7. Крабовые палочки (редко).

8. Шашлык, если не очень жирный и не очень замаринованный. Лучше мариновать в лимонном соке, кефире, гранатовом соке. Если в уксусе и долго мариновался, то лучше его не есть.

9. Яйца.

10. Из консервов только РЫБНЫЕ консервы в собственном соку (редко).

Разрешенные крупы:

1. Рис. Белый шлифованный рис можно употреблять крайне редко. Лучше переходить на коричневый, пропаренный и другие сорта риса.

2. Гречка.

3. Макароны ТОЛЬКО из твердых сортов пшеницы (не забудьте, что нельзя сочетать с разрешенными мясными и рыбными продуктами).

ВНИМАНИЕ!!!! Это не значит, что можно на обед тесто!!!

4. Рисовая лапша.

5. Кукурузная крупа и кускус – не чаще 1 раза в неделю и не сочетать с продуктами из мясной группы!

6. Все разрешенные крупы нельзя варить на молоке, потому что сладкие или несладкие каши, сваренные на молоке, могут способствовать прибавке веса. Если у вас нормальное пищеварение, позвольте себе такой завтрак. Если не верите на слово, обратитесь к любому диетологу или проверьте на себе, только потом не задавайте вопроса: «Почему я не худею?» Можете сварить крупу на воде и добавить молока.

Молочная и кисломолочная продукция:

1. Можно есть любую нежирную.

2. Сыр допускается любой жирности.

3. Обязательно смотрите состав продукта, чтобы не «пропустить» запрещенный сахар, сливочное масло и т. д.

Что можно пить во время обеда?

1. Чай любого сорта.

2. Кофе.

3. Красное сухое вино. Если у вас на него аллергия/изжога и т. д., то заменять его чем-то или нет – на ваше усмотрение. По системе разрешено только красное сухое.

4. Свежевыжатый сок.

5. Молочные и кисломолочные напитки.

6. Вода любая (минералка, с газом, без него, но это не значит, что можно сладкие газировки!!!).

Что можно пить до и после обеда?

1. Чай любого сорта.

2. Кофе.
3. Красное сухое вино.
4. Вода любая (минералка, с газом, без него, но это не значит, что можно сладкие газировки!!!).

Ужин

(Ужинаем мы вечером, ближе к 18.00, или чуть позже, а не в 15.00.)

Способ приготовления еды на ужин:

- На ужин способ приготовления на ваш выбор, но никакого масла и жира использовать нельзя;
- ничего соленого, маринованного, копченого!

Какие приправы, специи и соусы можно использовать?

- Соевый соус, бальзамический уксус в небольших количествах;
- допускаются любые пряные травы, специи, чеснок, зелень, в небольших количествах салатные листья. «Химические» приправы и специи (типа кубиков «Магги», «Галлина Бланка» и т. д.), смеси типа «Магги на второе» и т. д. не используем.

Что можно есть на ужин?

Ниже представлены семь вариантов ужина.

– Вам надо выбрать один из этих вариантов и есть только то, что там написано, НЕ НАДО ДОБАВЛЯТЬ ПРОДУКТЫ ИЗ ДРУГИХ ВАРИАНТОВ!!!

- Не надо пытаться съесть все, что перечислено в варианте, ешьте только то, что хотите!
- Чередовать варианты ужина не только можно, но и нужно.
- **Можно сочетать между собой продукты из одного варианта, кроме варианта № 6 «Мясо, рыба».** В этом варианте продукты между собой лучше не сочетать, максимум 200 г мяса и половинку яйца.

1-й вариант «Фрукты и молочные продукты»

1. Яблоки (1–2 штуки в течение дня после 12.00).
2. Цитрусовые.
3. Сливы (немного).
4. Киви.

5. Арбуз (1–2 куса в течение дня после 12.00).
6. Чернослив (4–6 штук).
7. Ананас.
8. Можно молочную или кисломолочную продукцию жирностью не более 5 %. Йогурты с какими-либо добавками нельзя. Сыр не сочетается с фруктами.

Что можно пить?

- Соки из перечисленных фруктов.
- Молочные и кисломолочные напитки.
- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без.
- Красное сухое вино. Если у вас на него аллергия/изжога и т. д., то заменять его чем-то или нет – на ваше усмотрение. По системе разрешается только красное сухое.

2-й вариант «Фрукты и овощи»

1. Яблоки (1–2 штуки в течение дня после 12.00).
2. Цитрусовые.
3. Сливы (немного).
4. Киви.
5. Арбуз (1–2 куса в течение дня после 12.00).
6. Чернослив (4–6 штук).
7. Ананас.
8. Овощи любые, КРОМЕ:
 - Картошки.
 - Горошка.
 - Грибов.
 - Тыквы.
 - Баклажанов.
 - Авокадо.
 - Бобовых.
 - Батата.
 - Кукурузы.
 - Ничего соленого, маринованного, копченого НЕЛЬЗЯ!

Что можно пить?

- Соки из перечисленных фруктов и разрешенных овощей.
- Чай любого сорта.

- Кофе.
- Вода с газом или без.
- Красное сухое вино. Если у вас на него аллергия/изжога и т. д., то заменять его чем-то или нет – на ваше усмотрение. По системе разрешается только красное сухое.

3-й вариант «Фрукты и крупы»

1. Яблоки (1–2 штуки в течение дня после 12.00).
2. Цитрусовые.
3. Сливы (немного).
4. Киви.
5. Арбуз (1–2 куска в течение дня после 12.00).
6. Чернослив (4–6 штук).
7. Ананас.
9. Рис любой, кроме белого шлифованного (обратите внимание, рисовую лапшу нельзя, потому что на ужин нельзя белый рис).
10. Гречка.

Что можно пить?

- Соки из перечисленных фруктов.
- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без.
- Красное сухое вино. Если у вас на него аллергия/изжога и т. д., то заменять его чем-то или нет – на ваше усмотрение. По системе разрешается только красное сухое.

4-й вариант «Овощи и молочные продукты»

1. Овощи любые, КРОМЕ:
 - Картошки.
 - Горошка.
 - Кукурузы.
 - Грибов.
 - Тыквы.
 - Баклажанов.
 - Авокадо.
 - Бобовых.
 - Батата.
- Ничего соленого, маринованного, копченого **НЕЛЬЗЯ!**

2. Можно молочную или кисломолочную продукцию жирностью не более 5 %. Йогурты с какими-либо добавками нельзя. Сыр не допускается.

Что можно пить?

- Соки из разрешенных овощей.
- Молочные и кисломолочные напитки.
- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без.
- Красное сухое вино. Если у вас на него аллергия/изжога и т. д., то заменять его чем-то или нет – на ваше усмотрение. По системе разрешается только красное сухое.

5-й вариант «Овощи и крупы»

1. Овощи любые, КРОМЕ:

- Картошки.
- Горошка.
- Кукурузы.
- Грибов.
- Тыквы.
- Баклажанов.
- Авокадо.
- Бобовых.
- Батата.
- Ничего соленого, маринованного, копченого **НЕЛЬЗЯ!**

2. Рис любой, кроме белого шлифованного (обратите внимание, рисовую лапшу нельзя, потому что нельзя белый рис).

3. Гречка.

Что можно пить?

- Соки из разрешенных овощей.
- Чай любого сорта.
- Кофе.
- Вода с газом или без.
- Красное сухое вино. Если у вас на него аллергия/изжога и т. д., то заменять его чем-то или нет – на ваше усмотрение. По системе разрешается только красное сухое.

6-й вариант «Мясо, рыба»

1. Мясо (любое: и курица, и кролик, и конина, в общем, ЛЮБОЕ) и субпродукты (это не значит, что можно есть кожу и жир!!!).

2. Рыба.

3. Морепродукты (соленое, малосоленое, маринованное и т. д. нельзя).

4. Яйца.

5. Холодец, заливное.

ВНИМАНИЕ!!! В списке нет вареной колбасы, крабовых палочек, консервов. Их есть нельзя.

Что можно пить?

– Чай любого сорта.

– Кофе.

– Вода с газом или без.

– Красное сухое вино. Если у вас на него аллергия/изжога и т. д., то заменять его чем-то или нет – на ваше усмотрение. По системе разрешается только красное сухое.

7-й вариант «Молочные продукты, сыр и криспы»

1. Можно молочную или кисломолочную продукцию жирностью не более 5 %. Йогурты с какими-либо добавками нельзя.

2. Сыр до 50 г. Любого сыр можно, даже с плесенью!

3. Криспы (РЖАННЫЕ сухарики, именно РЖАННЫЕ) – 3–4 штуки.

Что можно пить?

– Молочные и кисломолочные напитки.

– Чай любого сорта.

– Кофе.

– Вода с газом или без.

– Красное сухое вино. Если у вас на него аллергия/изжога и т. д., то заменять его чем-то или нет – на ваше усмотрение. По системе разрешается только красное сухое.

Что можно пить и есть после 18.00?

1. Чай зеленый или травяной (из листьев, стеблей, цветов растений, но не из корней).

2. Кофе.

3. Вода с газом (очень аккуратно, разжигает аппетит) или без.

4. Красное сухое вино. Если у вас на него аллергия/изжога и т. д., то заменять его чем-то или нет – на ваше усмотрение. По системе разрешается только красное сухое.

5. Во время вечерних и ночных мероприятий можно перекусить парой кусочков нежирного сыра.

20 самых популярных вопросов о системе, которые задают в сети Интернет:

1. Неужели до 12 действительно можно есть абсолютно все?

ДО 12.00 МОЖНО ВСЕ!!! ДА, И БУЛОЧКУ, И КОНФЕТЫ, И ТОРТ, И... ДАЖЕ ТО, О ЧЕМ ВЫ ХОТИТЕ СЕЙЧАС СПРОСИТЬ: «МОЖНО ЛИ ЭТО ДО 12.00?»

2. Ну хоть убейте, не нашла никакой информации про жвачку... ее жевать-то можно?

Можно без сахара, но она возбуждает аппетит.

3. Если среди дня я делаю перекусы яблоками или апельсинами несколько раз, это ошибка?

Лучше есть три раза: завтрак, обед и ужин. Если завтрак ранний, то можно немного перекусить «вредностями» до 12.00. Если обед ранний и тяжело терпеть до ужина, то можно перекусить разрешенными овощами или фруктами.

4. И получается, до 12 все можно есть один раз?

Если первый завтрак ранний или с самого утра не лезет, то можно два, но и обед должен быть нормальный! Не должно быть такого: «Я так объелась на завтрак, что не хочу обедать».

5. Гречку с рыбой в соусе без жира можно?

В списках обеда написано около гречки, что ее нельзя с рыбой? Или у рыбы, что ее нельзя с гречкой? Нет, не написано! Зато написано, что сочетания продуктов любые, если это не оговорено отдельно, значит, можно гречку с рыбой.

6. Что делать с ужином, если обед получился в 15.00–16.00?

Ну, на часик можно сдвинуть, но это не должно происходить постоянно!!!

7. Что такое криспы?

Это ржаные сухарики типа хлебцев, но ОБЯЗАТЕЛЬНО РЖАНЫЕ! БОЛЬШЕ НИКАКИЕ НЕЛЬЗЯ!

8. На форуме написано, что мясо нельзя ни с чем на ужин, а в рецептах в Катиной книге есть рецепты с мясом и помидорами.

Читать надо не только рецепты, но и советы к ним. Там написано, что такое сочетание допустимо для декора или придания вкуса, но не как гарнир.

9. Если ложусь спать очень поздно, ужин можно подвинуть?

Можно, заодно подвинется и срок окончания похудения. Чем позже ужин, тем медленнее худеете.

10. Я встаю в 14.00 и ложусь в 6.00 утра, что мне теперь, вообще не завтракать?

Ну да, не завтракать. А хочется? Значит, меняйте распорядок дня. (Внимание: это не относится к работающим в ночную смену!)

11. А я пообедала «листочком капусты и кусочком колбасы», это нормально?

Нет, не надо воспринимать «Минус 60» как диету и делать свой рацион диетическим. Ешьте как все нормальные люди, просто внесите корректировки по системе.

12. А я не видела в списках кураги, семечек, орехов и т. д. и т. п. Их нельзя?

Если продукта нет в списках разрешенных, значит, его можно есть только до 12!

13. А самое раннее время для завтрака – это во сколько?

Как только просыпаешься и начинаешь трудовой день. А поплотнее или полегче... Слушайте желудок, он наш друг, но не забывайте, что к обеду надо успеть проголодаться!

14. Я работаю в ночную смену, мне система не подходит?

Если работаете в ночную смену, я советую завтракать по приходе с работы и ложиться спать. А дальше, по возможности, придерживаться привычного режима, то есть обедать и ужинать в ваше обычное время.

15. Днем очень хочется сладкого, осталась привычка заедать обед сладостями. Как быть?

Ешьте чернослив (3–5 шт.), он сладкий и по системе, или другие разрешенные фрукты. Это поможет перестроиться и впоследствии отказаться от привычки вовсе.

16. А почему нельзя ягоды и т. д. и т. п.?

Потому что от запрещенных продуктов не худеют.

17. На ужин достаточно съесть йогурт домашнего приготовления или надо что-нибудь посерьезнее?

Все три приема пищи должны быть приблизительно равными по объему и сытности!

18. Прочитала, что после 12 можно кофе без молока и сахара! Но кофе и молоко разрешены, вместе их можно без сахара?

Да, но в сочетании с приемом пищи, т. е. после/во время обеда и ужина (см. сочетание продуктов), иначе это будет приравнено к нежелательному перекусу.

19. По системе можно пить только красное сухое вино, но у меня на него аллергия/изжога, можно ли его заменить на белое?

По системе только красное сухое можно, остальное – на вашей совести.

20. Что делать, когда похудение окончено? придерживаться системы? Не похудею ли я еще больше?

Нет, не похудеете, главное, по окончании похудения начать вносить корректировки в свой рацион очень плавно и постепенно. Допустим, сейчас я могу позволить себе есть сладкое в обед, или картошку и макароны с мясом во время ланча. Ужин также может быть уже не таким строгим.

Глава 3

И это все? Нет!

Я бы с радостью сказала вам, что, для того чтобы худеть, более чем достаточно изменить свои пищевые привычки. Однако это будет не совсем правдивой информацией. Конечно, большинство людей начнут стройнеть, внося коррективы в меню, но ведь в наши задачи входит не только похудение, а также удержание веса плюс сохранение хорошего внешнего вида кожи и всего тела в целом, что невозможно без принятия дополнительных мер. Каких же? Прежде всего физические упражнения. Только не вздыхайте обреченно, я не собираюсь заставлять вас бегать по пять километров каждое утро или проводить полжизни в тренажерном зале. Речь идет о пяти минутах в день. Не удивляйтесь, правда-правда – всего пять минут в день. Конечно, это первоначальное время, постепенно мы увеличим его до 15–20 минут в день. Но только тогда, когда вы будете к этому готовы.

Один из последних комплексов, которому отдаю предпочтение ежевечерне или ежеутренне, я приведу чуть ниже. Вы, наверное, снова не верите: разве время занятий не имеет значения? Если вопрос состоит в том, делать комплекс или нет, то лучше выполнить его – пусть даже ночью, чем пропустить один день. Очень важно заниматься каждый день, не пропуская. Это не только оказывает позитивное воздействие на мышцы, которые «привыкают» быть в тонусе, и впоследствии вы будете чувствовать себя дискомфортно чисто физически, забывая сделать гимнастику. Самое главное – такой подход мобилизует, заставляет каждый день вспоминать о том, что вы работаете над собой, движетесь в правильном направлении шаг за шагом.

Упражнение «Кошка»

Назначение: укрепление мышц спины, рук, улучшение осанки.

Исходное положение: встать на четвереньки, ноги опираются на голень, руки на ладони.

Выполнение: прогнуть спину, потянувшись вверх, насколько позволяет растяжка. Задержаться в таком положении. Через 30 секунд вернуться в исходное положение.

Количество повторов: начинать с одного раза, постепенно увеличивая количество повторов до пяти.

Упражнение «Стул»

Назначение: укрепление мышц рук, ног, спины, улучшение осанки.

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе, руки, сложенные замочком, опущены вниз.

Выполнение: опуститься в полуприседе, сложенные руки поднять вверх как можно выше. Задержаться в таком положении на тридцать секунд. Вернуться в исходное положение.

Количество повторов: начинать с одного раза, постепенно увеличивая количество повторов до пяти.

Упражнение «Собака»

Назначение: укрепление мышц рук, ног, спины, улучшение гибкости тела.

Исходное положение: Встать прямо, ноги слегка расставлены (в зависимости от уровня вашей физической подготовки), руки вдоль туловища.

Выполнение: плавно опустить корпус вниз и коснуться ладонями пола. Задержаться в таком положении, голова также опущена вниз, взгляд в пол. Вернуться в исходное положение.

Количество повторов: начинать с одного раза, постепенно увеличивая количество повторов до пяти.

Наклоны из «боевой стойки»

Назначение: укрепление мышц ног, ягодиц, талии и рук.

Исходное положение: ноги широко расставлены, правая нога – прямая, левая – согнута в колене. Руки подняты на уровне плеч.

Выполнение: поднять правую руку вверх, левую потянуть вниз. Потянуть правую руку влево настолько далеко, насколько это возможно. Следить за тем, чтобы руки были прямыми. Корпус при этом согнут в сторону правой ноги. Задержаться в этом положении на тридцать секунд. Вернуться в исходное положение.

Количество повторов: начать с одного раза, постепенно увеличивая количество повторов до пяти.

Упражнение «Черепаша»

Назначение: помогает улучшить осанку, укрепляет мышцы спины.

Исходное положение: лечь на пол, колени согнуты, руки вдоль туловища.

Выполнение: подтягивать колени к животу, а лоб тянуть к коленям. Стараться коснуться лбом коленей и задержаться в таком положении, обхватив колени руками, на тридцать секунд.

Количество повторов: начать с одного раза, постепенно увеличивая количество повторов до пяти.

Упражнение «Ноги вверх»

Назначение: укрепление мышц нижнего пресса, мышц ног.

Исходное положение: лечь на спину, ноги прямые, руки раскинуты в стороны на уровне плеч.

Выполнение: медленно поднять прямые ноги, напрягая пресс. Задержать их под углом 90 градусов на десять секунд, плавно опустить.

Количество повторов: начинать с пяти раз, постепенно увеличивая количество повторов до десяти.

Упражнение «Боковые махи»

Назначение: укрепление ягодиц и внутренних мышц бедер.

Исходное положение: встать на четвереньки, опираясь на голени и ладони.

Выполнение: поднять согнутую в колене правую ногу вбок, задержать ее в таком положении на десять секунд, опустить и снова поднять. После выполнения необходимого количества повторов то же самое для левой ноги.

Количество повторов: начать с пяти раз на каждую ногу, постепенно увеличивая количество повторов до десяти.

Упражнение: «Растяжка в приседе»

Назначение: укрепление мышц бедер, ягодиц.

Исходное положение: широко поставить ноги, руками упираясь в бедра, спину держать прямо.

Выполнение: присядьте так глубоко, как можете, держа ноги широко расставленными. Задержаться в таком положении на тридцать секунд. Вернуться в исходное положение.

Количество повторов: начать с одного раза, постепенно увеличивая количество повторов до пяти.

Упражнение: «Подтягивание лба к прямым ногам»

Назначение: укрепление верхних мышц пресса и задней поверхности бедер.

Исходное положение: лечь на пол, ноги поднять под углом девяносто градусов, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять корпус вверх, стараясь достать лбом коленей, не сгибая при этом ног. На начальном этапе можно помочь себе руками, ухватившись ими за голени. Задержаться в таком положении на тридцать секунд, вернуться в исходное положение.

Количество повторов: начать с одного раза, постепенно увеличивая количество повторов до пяти.

Очень важно не забывать об осанке, ведь то, как мы выглядим, зависит именно от нее. В особенности наш живот. Если на прежде

плоском прессе появился жировой валик, попробуем выполнить следующее упражнение:

Выпрямитесь, подтянитесь!

Ключевая идея заключается в том, что, как и со всеми предыдущими моментами, здесь нужно действовать постепенно, то есть не пытаться держать осанку круглосуточно и сразу. Иначе уже на следующий день мышцы живота и спины будут болеть настолько сильно, что вы не будете знать, куда себя деть. Начните с нескольких раз в день по несколько минут и только в положении стоя (в нем проще всего держать нижние мышцы пресса приподнятыми). Втяните живот как можно сильнее, как будто вы хотите, чтобы он прилип к позвоночному столбу, повторите упражнение несколько раз. Затем постарайтесь поднять живот. Лучше всего это упражнения выполнять вначале перед зеркалом. Вы должны видеть, как ваш живот двигается, независимо от того, насколько сильно его в действительности удастся поднять. Потом вы сможете выполнять упражнение автоматически, причем, при всей его действенности, оно будет почти незаметно для окружающих. Кстати, это упражнение является одним из элементов танца живота.

Многих беспокоит вопрос: не обвиснет ли кожа в процессе похудения? Особенно это актуально для тех, кто планирует сбросить большое количество килограмм. Могу вас успокоить – все поправимо. А еще лучше даже не допускать того, чтобы с упругостью кожи возникли проблемы, решать их до момента появления. Сделать это можно, если к ежедневным физическим упражнениям вы добавите постоянный уход.

Начну я, пожалуй, с самого сложного – с растяжек, являющихся бичом очень многих женщин после беременности или просто резко поправившихся или похудевших. Столкнувшись с этой проблемой еще во время беременности, почитав информацию, имеющуюся в Интернете, я пришла к выводу, что совсем растяжки исчезают редко, но значительно их уменьшить возможно. Дальше оставался вопрос, как это сделать. Сначала я последовала примеру многих женщин и скупилась пол-аптеки: мази, кремы, эмульсии и прочее. Я втирала их, но результатов не было видно.

Тогда я пошла другим путем. Мы не будем глубоко разбираться в научном происхождении слова «стрии» (растяжки по-научному, если

кто еще не знает или не понял) и причинах их возникновения, поскольку я не ставила перед собой цели написать научный трактат о похудении и коже. Профессоров существует достаточно, и вряд ли я знаю о проблеме больше их. Если у вас есть растяжки, вы знаете, как они выглядят, если нет – возрадуйтесь, ибо это головная боль многих людей. Большинству женщин известно, что стрии со временем белеют, становятся менее заметными, но если их у вас много и они широкие, как было в моем случае, это служит слабым утешением.

Растяжки появляются вследствие перерастяжения кожи и гормональных изменений в организме. Под действием гормонов (кортикостероидов, прогестерона) кожа может терять эластичность, поверхностные слои ее истончаются и при нагрузке возникают внутренние надрывы, которые затем замещаются соединительной тканью. После появления соединительной ткани во внутренних надрывах кожи в ней видны кровеносные сосуды, придающие растяжкам красный или синий цвет. Со временем сосуды запусевают и растяжки становятся белыми.

Основная мысль: растяжки – это внутренние разрывы. Получается, что достаточно наивно лечить внутренние разрывы только поверхностно. Вы, конечно, сможете изменить их цвет, регулярно нанося крем, но, можете мне поверить, цвет изменится со временем и сам. Скажу более того, я не верю в силу кремов для предупреждения растяжек. Я начала мазать живот со 2-го месяца беременности, носила бандаж с 4-го, но мой живот был настолько большим, что ничто его не спасло от множества вертикальных красных полосок. Другой вопрос – ширина и глубина растяжек, которую, получается, как будто невозможно изменить.

Когда я только похудела, первое время я готова была на все, только бы избавиться от них. Даже начала наводить справки в клиниках пластики. Тут-то я озадачилась тем, что, оказывается, при наличии такого количества стрий, как у меня, медицина, скорее всего, будет бессильна. Да, существуют различные процедуры, но большинство из них рассчитаны на небольшие зоны. Что же касается серьезных проблем – здесь не спасет даже абдоминопластика, являющаяся операцией, выполняемой под общим наркозом.

Если все так сложно, неужели можно убрать растяжки в домашних условиях? Да. И это подтверждено не только моим

примером, но и опять-таки последователями моей системы. Какие задачи стоят перед женщиной, желающей убрать стрии? Во-первых, потихоньку «снимать» верхний слой кожи, растяжки будут «перемещаться выше» к поверхности кожи и в конечном итоге станут намного менее заметными. Я, естественно, говорю околонучным языком, но я еще раз повторяюсь, что не ставила своей целью написать диссертацию по похудению. Мне хотелось, чтобы эта книга была понятной любой женщине, столкнувшейся с подобной проблемой на определенном этапе своей жизни.

Во-вторых, потребуется улучшить кровоснабжение поврежденных участков кожи, ведь активный приток крови обеспечивает усиленное питание витаминами, микроэлементами и кислородом, а значит – ускоряет процесс восстановления.

В-третьих, понадобится какое-то активное вещество, которое послужит своеобразным катализатором для заживления растяжек.

Работа над растяжками по моей системе, соответственно, будет вестись в трех направлениях.

Начиная с сегодняшнего дня, возьмите за правило выполнять хотя бы одну из предложенных процедур. Ваш живот в нынешнем состоянии я очень рекомендую сфотографировать, как бы тяжело это ни было. Невооруженным глазом изменения не будут так заметны, как при сравнении фотографий до и после. Постепенно добавляйте по одному пункту, и через месяц выполнения всех трех вы гарантированно увидите результат.

Первый этап – это подготовка кожи к нанесению активного вещества, выравнивание ее поверхности, улучшение кровотока – кофейный скраб.

Для его нанесения вам понадобится кофе достаточно крупного помола (неважно – купленный в магазине или самостоятельно смолотый), не вареный и ни в коем случае не растворимый! Позитивный эффект заключается не только в механическом воздействии, но и в благотворном влиянии кофеина на состояние кожи. В растворимом напитке данное вещество присутствует в значительно меньшей степени. Грубость частиц зависит от чувствительности вашей кожи и должна приблизительно соответствовать крупному песку. Начинать лучше с более нежного помола, практически не нажимая, постепенно увеличивая силу нажатия и величину частиц.

Длительность процедуры зависит исключительно от настроения, но помните золотое правило – без фанатизма. Не думайте, что, если вы расцарапаете живот в первый день, растяжки быстрее исчезнут. Не стоит затрачивать на скраб более пяти минут, однако это мое субъективное мнение.

Почему именно кофе? Прежде всего он редко вызывает аллергию, кофеин также входит в состав большинства средств против целлюлита, так почему бы не объединить два полезных свойства в одну процедуру – отшелушивание и тонизирование кожи.

Количество кофе на один раз определяется строго индивидуально, но чем большую дозу вы используете, тем жестче будет скраб по отношению к коже. Меня часто спрашивают, можно ли чем-то заменить данный продукт. Гипотетически существует много вариаций вроде морской соли или меда, но я склонна полагать, что именно кофе является наименее аллергенным и наиболее эффективным средством. Пусть он будет стоять в ванной, в специально отведенной коробке, чтобы вы не забывали ежедневно его использовать.

Как же правильно наносить скраб? Намыльте тело обычным гелем для душа или мылом, затем отложите губку/мочалку и насыпьте на ладонь немного кофе. Далее «втирайте» его в кожу, не слишком нажимая во время первых процедур, круговыми движениями – на животе и по направлению лимфотока – на бедрах, ягодицах и руках (подробнее об этом мы поговорим ниже, когда речь пойдет о массаже). Вы также можете использовать его по краям груди, но практически не нажимая, поскольку кожа в этой области особенно нежная. По окончании процедуры смойте скраб как обычно.

Как видите – абсолютно ничего сложного и долговременного, но для кожи такая процедура окажет незаменимую поддержку как в борьбе с растяжками, так и с целлюлитом. Первый эффект заметен, как правило, уже через неделю ежедневного использования.

Второй этап – массаж с мумиё. Что это такое – мумиё? Как правило, первые ассоциации – алхимия, философский камень. Однако это не совсем так. Это средство широко используется в современном мире.

Мумиё (в современной литературе его также называют «горный бальзам», «горная смола» и другое, на английском звучит как «amberat»), как установлено современными исследованиями,

представляет собой достаточно сложное по своей химической структуре вещество. Добывается оно исключительно в горных районах мира, в том числе на территории бывшего Советского Союза. О том, что мумиё является эффективным для лечения огромного числа болезней, частенько упоминалось еще в древней восточной литературе. Существуют различные лечебники и трактаты, содержащие обширную информацию о разностороннем использовании древними врачами мумиё в качестве средства, усиливающего процессы восстановления в различных тканях организма, а также о его позитивном воздействии на здоровье больных в целом.

Мумиё – слово греческого происхождения, оно означает «сохраняющее тело». Это природная смесь органического и неорганического хорошо растворимого в воде вещества, которое образуется в трещинах скал, пустотах, нишах в виде пленок, корок, наростов черных, темно-коричневых и коричневых смолоподобных масс.

Очищенное от примесей и экстрагированное мумиё представляет собой однородную массу темно-коричневого цвета, эластичной консистенции, с блестящей поверхностью, своеобразным запахом и горьковатым вкусом. При хранении мумие постепенно отвердевает за счет потери влаги. Неорганическая часть мумиё содержит более 50 химических элементов. В органическую часть входит около 30 групп биологически активных веществ: микро– и макроэлементы, белки, аминокислоты, органические и жирные кислоты, алкалоиды, кумарины, стероиды, фосфолипиды, витамины и многое другое.

Каждая составная часть способна влиять на соответствующие процессы организма и ускорять регенерацию различных тканей. Микроэлементы оказывают существенное влияние на белковый, углеводный, жировой, минеральный обмен, на окислительно-восстановительные процессы, на процессы регенерации, участвуют в процессах размножения и роста, кроветворения и иммуногенеза.

Я думаю, что эта исчерпывающая информация о том, что же в действительности представляет собой мумиё, поможет лучше понять, зачем применять именно его, а не готовые кремы. Почему я решила использовать мумиё в борьбе против растяжек? Мой путь, как я говорила, был тернист и долог. Я настойчиво искала средство, которое помогло бы справиться с проблемой, поскольку понимала, что только

скраб из кофе и обычные сыворотки против растяжек результата не дадут. Я перепробовала почти все известные марки косметических средств: дешевые, среднего класса, очень дорогие и уже отчаялась найти выход. Вдруг однажды я встретила свою подругу, которая за несколько лет до этого попала в очень серьезную автомобильную аварию. На виске у нее оставался достаточно заметный шрам, и специалист китайской медицины посоветовал ей пользоваться мумие, чтобы сделать шрам менее грубым. Сейчас я бы ни за что не поверила, что он вообще когда-то был на том месте.

Меня вдруг осенило, что растяжки сродни шрамам, а потому, возможно, мумиё и на них окажет эффект. Представьте мое удивление, когда в инструкции к данному веществу я увидела показания – удаление стрий. То есть, по всей вероятности, это свойство уже известно, просто по ряду причин не очень широко пропагандируется. «По каким же?» – спросите вы. Дело в том, что производители данного продукта почему-то не особенно заостряют внимание на внешнем виде и его эстетических качествах, а для женщин этот фактор является одним из первостепенных. Когда я была маленькой, врач, в целях лечения аллергии, которой я страдаю почти с рождения, прописал мне пить мумиё в течение месяца. Пересилив себя еще тогда (продукт обладает очень специфическим запахом), я больше не испытывала никаких проблем с неприятием аромата. Однако для большинства женщин, сталкивающихся с мумиё впервые, – амбре кажется невыносимым. Проблема заключается также в том, что наиболее распространенная форма – таблетки, которые сложно растворить в креме или в воде, да и не все вещества подходят для его превращения в жидкое состояние. Есть, конечно, кремы, содержащие мумиё, но это совсем не то же самое, что чистое активное вещество. Концентрация его в кремах значительно ниже, а значит, эффект будет замечен очень не скоро.

Как же решить обозначенные проблемы? Я долго думала об этом, пробовала различные варианты и, к своему удивлению, обнаружила, что все гораздо проще, чем я думала. Чтобы убрать ненавистный запах, достаточно капнуть две-три капли ароматического масла, идеальный вариант – мятное. Однако будьте осторожны, масла могут вызывать аллергию, поэтому при ее появлении проверьте – вероятнее всего она

будет вызвана кремом или чем-то еще. Само вещество дает аллергические реакции крайне редко.

Меня часто спрашивают, можно ли пользоваться мумиё во время беременности и кормления грудью. Однозначного ответа на этот вопрос я дать не могу, поскольку действие вещества мало исследовано в этих ситуациях. Оно запрещено к употреблению внутрь для кормящих женщин, однако про наружное – не написано ничего. Многие последователи моей системы используют его во время лактации на животе и бедрах, однако я однозначно не рекомендую использовать его во время беременности и для нанесения на грудь для кормящих мам. Лучше немного подождать, затем вы сможете избавиться от растяжек с таким же успехом, поскольку замечено, что вещество оказывает позитивный эффект и на застарелые стрии, даже многолетней давности.

Перейдем непосредственно к применению. Процедуру не следует проводить чаще одного раза в день, поскольку увеличение количества не дает более быстрого исчезновения растяжек. Лучше всего делать массаж с мумиё сразу после скраба, если это возможно. В любом случае желательно наносить вещество на чистое тело. Вам понадобится одна таблетка мумиё, кружка или пиала и ваш обычный крем для тела, если вы им пользуетесь. Для тех, кто ранее не наносил лосьон ежедневно, начните с оливкового масла, чтобы исключить возникновение аллергических реакций. Если ваш обычный крем достаточно жирный, или вы пользуетесь маслом, мумиё может свернуться в комочки. Чтобы этого не происходило, достаточно предварительно развести его в чайной ложке воды, а затем уже смешать раствор с веществом для последующего массажа. Если у вас возникает аллергия на любое жиросодержащее средство, просто используйте водный раствор. В принципе, для растяжек этого будет достаточно. Массаж по моей системе прежде всего предназначен для предотвращения образования излишков кожи в процессе похудения и устранения целлюлита.

Я не рекомендую разводить мумиё на несколько раз вперед, поскольку, являясь натуральным продуктом, оно образует скоропортящуюся смесь. Максимум вы можете приготовить крем или раствор на два дня. Готовый продукт необходимо хранить в холодильнике.

Просто бросьте таблетку в воду или крем перед принятием душа или чуть раньше, и она самостоятельно растворится почти без остатка. Вам понадобится только тщательно перемешать до получения однородной субстанции. Затем массажными движениями нанесите полученную смесь на все участки кожи, где имеются растяжки.

Я уже не первый раз упоминаю эти загадочные манипуляции, однако не объясняю, как их производить. На самом деле все не так страшно, как кажется. Вам совершенно необязательно получать корочку профессионального массажиста, чтобы позаимствовать некоторые секреты и использовать их ежедневно в своей практике. Я имею дополнительное образование в данной области, поэтому знаю, о чем говорю.

Вообще, так ли важен ежедневный массаж и на что он влияет? Прежде всего он улучшает кровообращение и снабжение кожи питательными элементами, ускоряет лимфоток, способствует расщеплению жиров, а значит, выравнивает структуру гиподермы. Если говорить более простыми словами – целлюлит тает, кожа подтягивается, объемы уменьшаются. Почему просто нельзя пойти в салон и пройти курс? Ответ все тот же! Вы увидите значительные улучшения, однако сразу после прекращения процедур все вернется на свои места. Вы, возможно, возразите, что у вас нет времени, чтобы заниматься ежедневным самосовершенствованием. Однако поход к массажисту – это дело не получаса, а значительно более долгая процедура. Так почему бы не уделить себе менее 10 минут (2 минуты – на скраб, 2 – на мумиё и 5 – на массаж) и наслаждаться большим эффектом при меньших энергозатратах. Со временем вы привыкнете к необходимости ежедневных процедур, и они станут для вас привычными и даже необходимыми. Своеобразный ритуал, свидетельствующий о том, что вы начинаете или заканчиваете новый день. То есть не так важно, в какое время суток вы будете производить манипуляции с кожей, главное – делайте это ежедневно.

Как же правильно делать массаж?

Посмотрите на свою руку, представьте себе, что под поверхностью кожи бурлят невидимые потоки, поддерживающие ее в том виде, в котором она есть. Они с вашего рождения бегут по определенному маршруту, и не стоит этому препятствовать. Это все

равно, что грести против волн – минимум эффекта, максимум усталости. Есть ли способ быстро запомнить направление? Да.

Массаж практически любой конечности нужно производить «к сердцу».

Так, если взять руку, то начинаем движение – от кисти и идем выше – к плечу.

Ногу – от стопы – к колену, от колена – к ягодицам.

Живот массируется круговыми движениями по часовой стрелке.

Грудь, как я уже говорила, не рекомендуется сдавливать, на нее достаточно наносить мумие круговыми движениями, также по часовой стрелке.

Ягодицы – движениями от позвоночника к краям поочередно.

Талия массируется, как и конечности, – по направлению к сердцу, то есть снизу, от бедер, к груди.

Вот, в общем-то, и все основные вопросы, касающиеся использования и нанесения мумиё, которые задают те, кто следует моей системе. Однако, к сожалению, растяжки не единственная проблема худеющих женщин. Частично мы уже коснулись прочих негативных моментов, ниже я хотела бы рассмотреть их подробнее.

Меня часто спрашивают – как выглядит кожа тела и лица после столь сильного похудения? Могу ответить честно. В начале, когда процесс только начался, все было весьма плачевно, поскольку я абсолютно не занималась эстетическими нюансами. Я предполагала, что со временем все и так встанет на место. Однако по истечении некоторого времени я поняла, что эластичность нашей кожи не бесконечна. На животе образовался своеобразный провисающий фартук, бедра и руки тоже выглядели не лучшим образом. Как раз тогда я начала не просто скрабиться и наносить мумиё, но использовать разнообразные массажные движения.

Практически на любой из оговоренных частей тела (кроме груди) вы можете использовать не только простые поглаживающие движения, но и применять растирание, выжимание, потряхивание и прочее.

Уже через несколько недель я заметила ощутимые сдвиги в состоянии кожи и ее подтянутости. Я до сих пор не считаю состояние идеальным, однако даже те, кто видит меня в купальнике, не верят, что

я была на 60 кг толще. Кожа выглядит вполне нормально. И каждый месяц я замечаю дальнейшие позитивные сдвиги.

Какие же движения использую я для ежедневного самомассажа?

Во-первых, любые сеансы нужно предварять и заканчивать поглаживанием, легкими движениями по направлению лимфотока, о котором уже писалось выше.

Затем можно переходить к более интенсивным движениям, вроде растирания или выжимания. Конечности можно массировать, обхватывая их двумя или одной рукой.

На животе используйте защипывания и сдвигания кожи и жирового слоя все в том же направлении – по часовой стрелке.

В принципе, не возбраняется придумывать что-то новое. Главное – соблюдать правила, описанные выше. Еще раз их повторю:

Массаж выполняется только в направлении лимфотока.

Начинать и заканчивать сеанс необходимо поглаживанием.

Я полагаю, что данной информации вам будет достаточно, чтобы начать учиться ухаживать за собой по-новому. Помимо осязаемого результата, вы будете испытывать чувство гордости, что так хорошо выглядите, несмотря на сброшенные килограммы. Отражение в зеркале станет для вас лучшей мотивацией, ведь женщина становится тем красивее, чем больше усилий она на это тратит. Это не только практика, но и психология. Чем больше вы работаете над собой, тем сильнее ваша любовь к себе.

Плодотворная последовательная работа позволит вам выглядеть великолепно. Главное верить и помнить, что у любой возникающей проблемы есть решение, ведь высшие силы никогда не ставят перед нами невыполнимые задачи.

Глава 4

Как правильно настроиться на похудение, чтобы не растерять мотивацию через несколько дней

Не так давно одна знакомая рассказывала историю о том, как собиралась пройти тест-драйв машины в салоне, но ей позвонили и сказали, что по ошибке вместо дизельного топлива в двигатель железного коня залили бензин, и, естественно, автомобиль не заводился. Несостоявшаяся будущая владелица смеялась над этой историей, говоря о том, что было бы странно, если бы машина поехала. А буквально через несколько минут она увлеченно повествовала о том, что начала худеть, потому что не влезает ни в одни свои джинсы, но «застопорилась» буквально через неделю, запал прошел, и с каждым днем ей все больше хочется наестся чего-то вредного в неположенное время. «Что же здесь парадоксального?» – спросите вы. А то, что мы прекрасно понимаем: если заправить автомобиль чем-то иным, но не топливом, на котором он может работать, будь то дизель, бензин или газ, – он не сдвинется с места. Если залить воду, каковы шансы, что машина тронется с места? Правильно – нулевые. Так почему же вы рассчитываете, что, выбирая неправильную мотивацию для похудения, вы заставите свой организм и мысли работать в правильном направлении?!

Когда мы начинаем сбрасывать вес, всегда преследуем определенную цель. Кто-то худеет ради того, чтобы влезть в любимое старое или даже свадебное платье. Кстати, последнее у многих мужчин вызывает усмешку, они вообще не понимают, зачем нужно влезать в свадебное платье. Для женщины же это подсознательный шанс снова почувствовать себя в прошлом, ощутить романтизм начала отношений или просто стать на несколько мгновений немного, а может, и намного моложе. Одним словом – для женщины свадебное платье, как правило, важно. В моем случае свадебное платье не являлось мотивацией, я периодически примеряла его, скорее из спортивного интереса. Оно было темно-серого цвета (да, знаю, что это

несколько нетрадиционный цвет), и представляло собой футляр длиной по колено. Сначала оно перестало на мне застегиваться, потом даже налезать на бедра. Поскольку оно вполне могло подойти для выхода в свет, я снова пару раз надела его, когда немного похудела. Ну а когда сброс веса был в разгаре, пришлось перешивать его, потому что оно с меня начало сваливаться.

Поэтому я со всей ответственностью заявляю, что свадебное платье не стоит использовать как показатель того, что ваша фигура стала идеальной. Я думаю, далеко не все были довольны своей фигурой, когда выходили замуж. Так зачем же заранее ограничивать себя рамками этой одежды? Может вам удастся достичь даже лучших результатов! А если этого не произойдет – неважно. Как я уже много раз говорила и повторю еще неоднократно: главное – вы идете в правильном направлении и с каждым днем становитесь лучше. А влезаете вы в свое старое платье при этом или нет – абсолютно неважно.

Еще люди иногда худеют ради новой вещи, которая им очень понравилась. Они либо ее примеряют и покупают «на новую фигуру», либо оставляют в магазине и ждут светлого дня, когда смогут в нее влезть. Я часто слышу потом разочарованные возгласы тех, кто «упустил» в итоге вещь, ее продали, а женщина не успела сбросить необходимое количество килограмм. Или одежда все же была куплена, причем на нее потратили немало денег, но вещи суждено было пылиться в шкафу, потому что ее «счастливая обладательница» так и не смогла похудеть до необходимого размера.

Огромное количество женщин худеет ради мужчин, любимых и не очень. Как я уже многократно писала в своих книгах, люди в нашей жизни появляются и исчезают. Даже если не брать совсем нежелательные ситуации, вроде расставаний, все мы иногда ругаемся. А когда вы ругаетесь с тем, ради кого худеете, первое желание – назло ему наесться или вовсе махнуть на себя рукой. Самое смешное, что это происходит на подсознательном уровне, и вы можете даже не заметить, как ваша рука на автомате тянется к шоколадке или тортнику. Вам его не особенно хочется есть. Просто вы так отвратительно себя чувствуете, что не можете сдержаться.

Чтобы мотивация действительно работала на протяжении всего похудения, нужно научиться искренне любить и ценить себя. Именно

искренне, не на словах. Очень часто на семинарах и встречах с читателями я сталкиваюсь со следующей ситуацией. Прошу рассказать пришедших о том, считают ли они, что себя любят. Большинство хором отвечает утвердительно. Затем задаю второй вопрос: «Если бы сейчас в помещении оказался либо пластический хирург, либо фея, в зависимости от того, в кого вы больше верите, и персонаж предложил бы вам исправить любой недостаток в вашем лице, фигуре или, может быть, даже в голове, что бы вы изменили?» Все начинают улыбаться и вспоминают о том, что уже давно мечтали увеличить или уменьшить размер груди, избавиться от целлюлита, сделать нос более правильной формы, удлинить ноги, иметь рост чуть повыше или пониже, и этот список можно продолжать до бесконечности. Причем я сейчас говорю не только про мнимые или реальные внешние недостатки. Я говорю обо всем, что так или иначе касается вас. Ваше образование, карьера, количество денег, квартира, спутник жизни, внешность – все это составляющие одного целого, грани вашей личности, если хотите. Искусственно изменив один из этих факторов, вы рушите единое целое.

Вот почему так важно не сетовать на то, что все в вашей жизни идет не так, а, наоборот, находить во всем позитивные стороны. Ведь, ругая происходящее, вы прежде всего проявляете недовольство собой, и все это обязательно сказывается на вашей самооценке.

Не так давно я участвовала в «похудательном» проекте, где выступала в роли эксперта. Я попросила участниц написать о том, что двигает ими в процессе сброса веса, чтобы все могли наглядно убедиться, что та мотивация, которую мы выбираем, как правило, неверная. Вот самые распространенные ответы и мои к ним комментарии:

1. Ради себя!

Я худею, чтобы нравиться себе. Нравиться в одежде и без нее. Нравиться себе на фотографиях и в зеркале. Чтобы не было стыдно раздеться на пляже.

Пожалуй, мотивация, наиболее близкая к правильной. В идеале, даже если вы сейчас весите 150 кг, вы должны себе нравиться,

принимать себя со всей душой именно такой, какая вы есть в данный момент. Знаю, что зачастую это бывает нелегко сделать. Однако это необходимо, если вы серьезно вознамерились достичь желанной цели. Принцип работы над этой мотивацией, чтобы окончательно привести ее в «правильную»: чаще говорите себе приятное и отучитесь критиковать себя. Вы на правильном пути.

2. Ради мужа!

Хочу быть стройной, чтобы муж и дети гордились, что у них такая жена и мама.

Как я люблю шутить: «Мужья приходят и уходят! Вы – единственный человек, который гарантированно будет с вами с первого и до последнего вдоха». Когда вы выбираете стороннего человека в качестве мотивации, всегда велик риск рассориться с ним, расстаться, и тогда вы «назло» начнете поправляться. Поэтому правильную мотивацию нужно искать в себе. Что касается «гордости детей», поверьте, я знаю многих полных женщин, которыми их чада очень гордятся.

3. Ради одежды!

Хочу носить любую одежду, и короткую, и обтягивающую, и открытую. А не ту, что скрывает мои лишние кг. Легче подбирать одежду, экономия на ее стоимости.

Это кажется, что 44-й размер купить проще, чем 56-й. Нет, конечно, выбор больше, но очень часто именно маленьких размеров нужной одежды не остается. И еще подумайте вот о чем: рано или поздно вы достигнете размера мечты, купите себе кучу желанных вещей. А что будет дальше? Что заставит вас удерживать вес тогда? Это распространенная ловушка, в которую попадают многие худеющие.

4. Ради ощущения легкости

Чтобы могла подняться по лестнице на 3-й этаж и не задохнуться. Чтобы ножки мои стройненькие к ночи не ныли от усталости и не отекали. Я хочу жить легко, не волоча за собой тяжесть в виде лишних килограммчиков. Тяжесть. Да, ощущение тяжести в желудке, в ногах, при ходьбе, при подъеме. Мне физически тяжело таскать свое тело.

Обратите внимание, какая нелюбовь к себе сквозит в каждом вашем слове: «Свое тело, тяжесть, отеки ноги...» – все это как-то негативно. Скорее всего, в данный момент вы списываете свою общую жизненную пассивность на лишний вес. Дескать, я сейчас полная, поэтому не могу сделать то и это, а вот когда похудею... В действительности не нужно ждать какого-то момента, начинайте больше двигаться прямо сейчас. Выходите почаще из дома, придумайте себе новое хобби, и в вашей жизни уже сейчас появится легкость.

5. Ради легкости и наслаждения в постели

Ну, уж это точно никак не зависит от веса. Говорю вам как человек, который весил 120 кг и который сейчас весит 60. Чаще всего проблемы с сексом появляются у тех полных людей, которые стесняются своего тела или пытаются оправдать свою общую физическую пассивность. Конечно, человек, который весит хорошо за 100 кг, не сможет сделать всего того, что в состоянии сделать стройный, однако, занимаясь спортом или хотя бы небольшой гимнастикой каждый день по 10–15 минут, вы обязательно улучшите свои «показатели» даже без похудения.

6. Ради здоровья и хорошего самочувствия

Хорошая мотивация для мужчин. На них действительно лучше всего влияет именно стремление к здоровью. Что касается женщин, как правило, они лукавят, когда говорят, что худеют ради здоровья. Подумайте как следует, не пытаетесь ли вы скрыть истинной причины похудения от самой себя, говоря о том, что худеете ради здоровья?

7. Сохранение молодости!

Лишний вес старит человека не только внешне, но и реально ускоряет процессы изнашивания тела и старения. Омоложение – вот что является моей целью. Лишний вес – это причина того, что силы человека расходуются впустую, просто на перетаскивание с места на место инертного груза. Мне сейчас 31 год, и я сталкиваюсь с так называемыми «первыми признаками старения». Поэтому главной и первоочередной причиной обретения стройности выступает сохранение здоровья и продление молодости на долгие годы.

Лишний вес увеличивает риск возникновения многих заболеваний. Что касается «состаривания», мне кажется, вы преувеличиваете. К тому же, что лучше, женщина, резко похудевшая разгрузочными днями и голодовками, или та, что постоянно придерживалась приблизительно одинакового веса, – это еще вопрос. Если вы в 31 год столкнулись с первыми признаками старения, причина скорее кроется в изнурении организма диетами, чередующимися с «загрузочными днями», и в нехватке витаминов. Для женщин особенно важно худеть с помощью постепенных перемен в рационе, но ни в коем случае не с помощью монодиет и голодовок.

8. Возможность заниматься активными видами спорта

Например, для меня большая проблема покататься с моим лишним весом на коньках, на лыжах с горы, на роликах, поскольку я боюсь получить серьезную травму.

Не знаю, сколько вы весите, однако могу сказать, что знаю людей, которые занимаются активными видами спорта при наличии большого веса. Скорее всего, вы ищете оправдания. Я не призываю сейчас же уехать на горнолыжный курорт и тут же съезжать с самых опасных склонов. Вполне можно начать с беговых лыж. Делайте хоть что-то каждый день, чтобы приблизить свою мечту уже сегодня.

9. Целлюлит и растяжки

От неправильного питания, переедания и голодовок появляются растяжки. От употребления неправильной, жирной пищи – целлюлит. А в 25 лет кожа уже не настолько прекрасна и упруга, как в 16, и каждый лишний килограмм, растягивающий мою кожу, уродует ее, она теряет тонус, обвисает...

Забавная мотивация для девушки, которая решила похудеть. Растяжки прежде всего появляются из-за гормональных нарушений. Иначе как объяснить, что у некоторых людей, экспериментирующих над своей внешностью, они отсутствуют? Или у мам, родивших тройню, они также могут не появиться, а у девушки, всю беременность державшей себя в руках, весь живот «исполосован»? Целлюлит появляется не от употребления «неправильной жирной пищи». Он появляется от отсутствия ухода за кожей и физических упражнений. Если вас волнуют два вопроса: растяжки и целлюлит, вы их можете решить и без похудения, просто уделяя время ежедневному пятиминутному кофейному скрабу, плюс 10 минут на самомассаж и еще столько же на небольшую гимнастику.

Исходя из проанализированных примеров, могу сказать следующее: большинство из нас очень слабо себе представляет, для чего хочет похудеть. А если кто-то и думает о своей цели, то, как правило, в корне ошибается.

В интервью меня часто спрашивают: «А для чего худели вы?» И я всегда отшучиваюсь: «Чтобы привести в соответствие свои внешнюю и внутреннюю оболочки. Все мои знакомые знают, какой я чудесный человек, но, когда я захожу в помещение, где находятся незнакомые мне люди, шансов, что они обнаружат чудесные черты моего характера, будет больше, если я стройная».

Если серьезно, я худела не для этого. Конечно, очень приятно ловить на себе восхищенные взгляды мужчин и завистливые – женщин. Мне доставляет удовольствие поход в магазин, когда я точно знаю, что большая часть одежды, которую я примерю, будет смотреться на мне отлично. Мне приятно, что я стала более активна физически. Но все это не идет в сравнение с самым главным.

Я действительно верю в то, что говорю насчет правильной мотивации. Надо полюбить себя до такой степени, чтобы у вас в голове прежнее отношение к себе больше просто не укладывалось.

«Возлюби ближнего своего, как самого себя» – да простят мне цитату из Библии. Большинство из нас воспринимают только первую часть фразы. Ключевой же является вторая. Прежде чем вы научитесь строить отношения с кем бы то ни было, нужно научиться строить их с собой. И другого пути нет.

Я уже писала о том, что человек, не любящий себя, будет постоянно критиковать других, находить в них недостатки. Он начнет придираться к мелочам, потому что сомневается в себе и хочет, чтобы окружающие тоже почувствовали себя не в своей тарелке.

Но как можно повернуть «маховик сознания», заставив себя пересмотреть свои взгляды, если с самого детства приучали к другой идее? Нам говорили о том, что нужды коллектива гораздо важнее, что нужно все свои силы бросить сначала на учебу, потом на работу, затем на семью и только потом, если останется немного времени, можно уделить чуточку внимания самой себе.

Однажды мне пришло следующее письмо:

«Катюша, хочу попробовать перейти на вашу систему (сейчас читаю вашу книгу). У меня нет проблем с силой воли, и я достаточно легко сижу на диетах, когда мне хочется быть стройнее. Иногда я даже нахожу в них некоторые удовольствия, потому как я неисправимый оптимист. Я люблю себя всякой с 48-го по 42-й размер. Просто безумно люблю меняться как внешне, так и по стилю. Поэтому в моем гардеробе есть все эти размеры. Но с годами прихожу к выводу, что для организма, наверное, такие «взлеты и падения» не полезны. Сказать по правде, иногда пугает перспектива остаться худышкой навсегда... хотя я ведь планирую второго ребенка, а значит – изменения будут. Итак, я никак ума не приложу, как же «подобраться» к этой системе. Сама я сова в чистом виде. Могу не есть и не пить практически целый день, но часов в 19 должна покушать, ибо болит голова и желудок. По утрам, если я поем (не говоря уже о плотном завтраке), меня потом до вечера тошнит. График примерно такой: встаю в 6 утра, собираю себя и сына в садик, в 8 утра – работа. До обеда – сумасшедший ритм (что особенно тяжело, потому как еще толком не проснулась), выкроить время на хорошенький завтрак не удастся, обед иногда нагло портит моя начальница... далее рабочее время до 17.30. Тут поест и можно было

бы, но за это тебе истреплют все нервы. Пока добираться домой, забираешь ребенка – дома ты только в 18.30 (но это самый хороший вариант – чаще всего задерживаешься и выходишь с работы в 18, а то и в 18.30). Оказывается, что в обед муж забежал домой и «почистил» холодильник, и надо снова всем готовить. Так настает 19.30. Все голодные наедаются. Потом еще кое-как пытаешься наготовить на завтра. И падаешь в постель до жути уставшей.

А на выходных один день посвящен отдыху, гостям и паркам, а второй – стирке, уборке, глажке и прочему. При попытке наготовить в выходной, чтоб в будни не готовить, – два варианта: либо съедается до этих будней, либо вообще потом не естся и требуется якобы свежего и разнообразного».

Картина знакомая многим, не правда ли? Каждый раз, когда я встречаюсь с людьми, всегда найдется кто-нибудь, кто приведет эти аргументы в качестве причин, по которым не может придерживаться системы.

Вот что я ответила автору письма:

«Вопрос заключается в том, насколько вам необходимо похудение. Сейчас я читаю ваше письмо, и сквозь каждую строчку сквозит пренебрежение к себе. Нет, я ни в коем случае не хочу прозвучать критично, это проблема многих женщин. «Я очень себя люблю, но поесть не успеваю». Представьте, что вы очень любите своего ребенка, но не успеваете его покормить. Можете?! Я думаю, что нет. А с собой мы так поступаем постоянно. Нельзя забывать о себе, отодвигая на второй план свои интересы. Начните пока с того, что будете ужинать хотя бы в 7 часов вечера и обязательно разрешенными продуктами. Затем сможете ужинать после работы, постепенно переводя последний прием пищи на шесть вечера. Вы не можете есть с утра, потому что объедаетесь вечером. Если начнете питаться по вечерам не слишком плотно, к утру сразу появится аппетит. Ну и ни в коем случае не пропускайте обед, никто и ничто не должны портить вам прием пищи. И напоследок фраза, которую я всегда повторяю: «Человек желающий – находит 1000 возможностей, нежелающий – 1000 причин». Может, вы просто пока не поняли, для чего вообще вам нужно худеть и так ли это необходимо?»

Поймите: если каждый из нас сам не возьмется за свою жизнь, не попытается что-то изменить, никто за нас этого не сделает. Иногда

происходят экстренные ситуации, когда не измениться – невозможно. Но зачем доводить до такого состояния? Не пытайтесь ввести все правила за один день. Все новое нужно претворять в свой образ жизни постепенно, шаг за шагом. Сначала вы потихоньку преобразуете свое питание, потом введете физические нагрузки, уход за кожей, а через год будете недоумевать: «Неужели раньше я жила по-другому?»

Похудение – вопрос не силы воли, но правильного настроения, подхода. И самое главное – правильной мотивации. Автор письма пишет, что любит себя и принимает свое тело таким, какое оно есть. Но так ли это в действительности?

Несмотря на то что на эту тему написано уже множество книг, существует огромное количество женщин, которые так и не смогли до конца принять себя такими, какие они есть. Мы все прекрасно знаем, что любить себя необходимо, чтобы суметь достичь новых карьерных и личных высот. Однако мы никак не можем избавиться от назойливого голоса «гаденыша» в голове (о нем я писала в книге «Система «Минус 60», или Мое волшебное похудение»), нашептывающего нам различные «прелести». В бедрах вполне можно похудеть, новые морщинки заметны на нашем лице, так, как ни у кого другого, и вообще существует масса гораздо более умных и красивых женщин, и список можно продолжать до бесконечности.

Мне вспомнилась подруга, которая долгое время сидела с ребенком в спальном районе, а потом как-то поехала в Центр и позвонила мне вечером, чуть ли не со слезами в голосе. Она жаловалась, что жизнь ее закончилась, потому что ей 25 лет, а вокруг столько молодых (!) и красивых девушек (подруга очень симпатичная, стройная, почти модельной внешности). Как ей жить дальше, она не вполне представляла. Для кого-то это прозвучит смешно, хотя уверена – нашлись те, кто понимающе закивал головой.

Все мы впадаем в состояние подобного психоза с различной периодичностью. По-другому назвать такие мысли у меня не поворачивается язык. Поверьте мне: всегда найдется кто-то, кто в чем-то вас превосходит. И это абсолютно нормально. Маниакальная идея быть во всем лучше всех ни до чего хорошего не доводит. Если вы не верите мне, вспомните хотя бы классическую сказку «О Белоснежке и семи гномах». Мачеху бедной принцессы свело с ума настойчивое желание всегда и во всем быть самой прекрасной. Что меня

совершенно не удивляет. Необходимость соответствовать созданным самой собой жестким стандартам красоты повергает нас в постоянный стресс. Мы упускаем из виду позитивные моменты, выискивая несуществующие недостатки. Постараемся вспоминать о том хорошем, что в нас есть, и концентрироваться именно на позитиве!

Многие сейчас рьяно возразят: «Я действительно люблю себя!» Но насколько вы при этом искренни?

В последнее время женщины начали привыкать к мысли о том, что себя нужно холить и лелеять, но делают это как бы на автомате. «Да, я люблю себя», – говорит женщина, лишний раз избегая смотреть на себя в зеркало.

На любимого человека вам должно быть приятно смотреть. И в одетом, и в раздетом виде. Когда вы в последний раз любовались своим обнаженным телом перед зеркалом в полный рост, не отпуская при этом едких комментариев в адрес отдельных его частей?

Мы вроде любим себя, но не безусловной любовью, а постоянно делая оговорки, что, дескать, если бы подтянуть живот, то выглядели бы мы, конечно, лучше.

Подтрунивание над собой в обществе также является проявлением голоса «внутреннего гаденыша». Нет, я ничего не имею против юмора, но не в тех случаях, когда он сопряжен с самокритикой. Перестаньте говорить друзьям о том, что ваш живот уже не помещается ни в одни брюки, или что ваши бедра – шириной с Москва-реку, или что у вас, прошу прощения за выражение, но я частенько слышу его от худеющих женщин – «шире-харя на фотографиях». А если серьезно, мы все за свою жизнь преуспеваем в умении бить самих себя по самому больному месту, но это несправедливо. Вдумайтесь: «За что вы наказываете себя?»

Как-то раз я шла с дочерью по улице. На одном из предплечий у нее есть родинка в форме сердца. Глядя на родинку, она поцеловала ее и сказала: «Я люблю ее больше всех остальных!» Но потом пятилетний ребенок вдруг осекся и серьезно сказал: «Нет, мама, это же неправильно так говорить, да? Все родинки нужно любить одинаково, потому что родинки нас любят одинаково, да?»

Я была поражена, насколько иногда дети способны видеть и мыслить глубже, чем мы. **Ведь на самом деле ни одной частички**

тела без нас не существовало бы, поэтому каждая наша клетка обожает нас.

А в ответ что делаем мы? Жестко критикуем себя. Представьте, вы влюблены в кого-то, раскрываетесь навстречу близкому человеку, а вам в ответ говорят: «Уйди, ты некрасивая, толстая и так далее». Что бы вы в такой ситуации испытали? А теперь представьте, чему подвергаются отдельные части вашего тела, «слышащие» ежедневную критику на протяжении многих лет. В случае с любимым человеком вы хотя бы можете от него отдалиться. А вашим клеткам от вас, увы, никуда не деться.

Итак, в этой главе я много говорила о том, как важно любить себя и постепенно переставать критиковать. Именно в этом и заключается принцип создания правильной мотивации. Только искренне любящий себя человек способен довести похудение до победного конца и удерживать достигнутый результат, почти не завися от внешних факторов. Конечно, может произойти что-то, что заставит вас на некоторое время набрать несколько килограмм, как это было в моем случае. Однако здесь скорее сработает «эмоциональная память», ведь в критических ситуациях часто вылезают такие проблемы, о которых вы давно уже, казалось бы, забыли.

Естественно, важны не только внутренний стержень и любовь к себе. Не стоит полностью пренебрегать внешними факторами. Как я уже говорила, они мне тоже доставляют удовольствие, как и любой другой нормальной женщине. Однако ради них не стоит худеть. Вспоминайте обо всех практических преимуществах, которые даст вам похудение, но воспринимайте их как «дополнительный бонус», который вы приобретете. Главная ваша цель: избавиться от постоянной самокритики и искренне полюбить себя.

ЧАСТЬ 2

**Анна и Сергей Литвиновы: КАК МЫ
ПОХУДЕЛИ НА 40 КИЛОГРАММ (на
двоих)**

Глава 1

Анна Литвинова: МОИ МИНУС ДВАДЦАТЬ ВОСЕМЬ

С детства я люблю колбасу, соленые огурцы и конфеты. А также перекусы, перехваты и сухомятки. Любимое развлечение в раннем детстве: прийти в универсам и прямо в магазине, еще до кассы, сгрызть белую «столичную» булочку. (Экономила на этом три копейки.) Обожала вместо обеда нагрузиться мороженым. Или купить в нарезку граммов триста вареной колбасы. И съесть ее – прямо с оберточной бумаги.

Родители, конечно, пытались приучить меня к рациональному питанию. Но получалось у них плохо.

До сих пор помню: умираю над кашей, все аргументы взрослых уже исчерпаны. На столе – будильник. Через десять минут он зазвенит, и, если тарелка не окажется пуста, нового велосипеда, сказала мама, мне не видать. Однако все равно: страдаю, но к каше не притрагиваюсь. То ли из принципа. То ли потому что еще до завтрака похитила из буфета пакет с сушками и весь его съела...

А когда пошла в школу, увиливать от правильной еды стало совсем просто. На продленку я не ходила, после уроков возвращалась домой. Мама старалась: оставляла суп в термосе, заворачивала горячие котлетки в полотенце и несколько слоев бумаги, чтоб не остыли. А я бессовестно выбрасывала свой обед в окно, на радость бездомным кошкам. И с удовольствием перебивалась той же колбасой. Хлеб любила с вареньем. Или перемешивала сахар с какао-порошком – тоже получалось вкусно!

А вечером всегда старалась уговорить папу, чтобы пожарил картошечки, обязательно с румяной корочкой. И наворачивала – полную тарелку.

Из-за постоянных перекусов и перехватов есть – в официальные часы приема пищи – мне не хотелось никогда. И я искренне не понимала, как кто-то может осилить полноценный обед: салат, суп, второе с гарниром, да еще и компот. Лично мне единственного блюда хватало, и то с уговорами...

Бабушка пугала, что от неправильного питания я стану толстая, словно бочка, но пророчество не сбылось. Я всегда была «одни ребра». Только однажды располнела – после четвертого класса. Ездили с папой на каникулах в военный санаторий в Красной поляне, и там он каждый день пичкал меня орехами с горным медом. И шашлыки постоянно ели, с вкуснейшим кавказским лавашем. Плюс вареная кукуруза и чебуреки в неограниченном количестве.

Я бы и внимания не обратила, что поправилась, – в десять лет проблемы фигуры еще не особо занимали. Но мама совершила тактическую ошибку. Когда мы с папой вернулись, прямо с порога воскликнула:

– Что за очаровательный пупс!

Пупс? Толстое, краснощекое существо?!

И я немедленно решила похудеть. Способ изобрела сама. Весьма варварский. После любого приема пищи шла в свою комнату, закрывалась от бдительных родителей на защелку. И, упираясь ногами в стенку, становилась на голову. Стояла так минут по десять. Почему заворот кишок не случился, до сих пор не знаю. Но несколько лишних килограммов я сбросила очень быстро.

Комментарий Екатерины Миримановой (далее – Е.М.)

Чтобы не отрывать вас от интересного рассказа надолго, буду разбирать самые распространенные женские похудательные ошибки прямо по ходу повествования. Уверена, что в этих строчках многие узнают себя. Что ж, надеюсь, мои комментарии позволят взглянуть на свои промахи под другим углом.

С последствиями неправильного похудения многие из нас борются всю оставшуюся жизнь. Когда мы впервые задумываемся о наличии лишнего веса, а такое за всю жизнь случается практически с каждой женщиной, к большому сожалению, у многих просто нет достоверной информации, касающейся того, как подступиться к процессу. Мы действуем интуитивно, чем портим себе здоровье и обмен веществ. Ане повезло, что она таким способом не навредила себе. И это ведь не самый варварский способ из тех, что практикуют начавшие худеть люди. Чего только не вытворяют: и два пальца в рот после каждого приема пищи, и уксус или лимонный сок, и клизмы, и еще много всего. Это замечательно – похудеть быстро, с минимумом усилий со своей стороны. Но нужно задумываться о том, что будет после сброса

веса. Вспомните хотя бы мою историю первого похудения, хотя, по большому счету, я отделалась легким испугом. Все могло бы быть хуже. Сколько людей после неправильной диеты оказываются на приеме у врача, а то и вовсе на операционном столе! Так что большая просьба, не повторяйте опыт Ани. Скорее всего, в том случае сработало элементарное внушение.

Хорошую фигуру мне удавалось сохранять довольно долго, и никаких усилий я к этому не прикладывала. Над диетами откровенно смеялась, от институтской физкультуры выпросила освобождение. Спортом, правда, занималась, но исключительно теми видами, что захватывали и доставляли удовольствие. Года три прыгала с парашютом. Потом, под впечатлением от побед Дементьевой и Мыскиной, увлеклась теннисом. Причем правила выучила «по телевизору», и ударов мне никто не ставил. Просто собирались с друзьями, арендовали корт и играли на счет.

Летом старалась выбраться на море и много плавала – никаких спортивных стилей, неспешно, по-лягушачьи. Питалась по-прежнему хаотично. На завтрак – кофе с парой кусочков сырокопченой колбасы. Обед – где придется, как правило, в «Макдоналдсе», столовке или в кафе «Оладьи». На ужин – все, что душа просит. Допустим, имеется в доме икра, купили к празднику, – а я безответственно съедаю всю банку на пяти огромных бутербродах. Даже когда вышла замуж, почти ничего не изменилось. Мужу – жарила рыбку, варила рис. А сама перехватывала единственный, с пылу с жару, кусочек. И заедала его любимыми вредностями – корейской морковкой или страшно острой маринованной капустой с рынка.

Или не ужинала вовсе, но где-нибудь в час ночи отправлялась на кухню – выпить чайку с тортом или конфетами.

Но по-прежнему держала свой рассчитанный по французской формуле (рост минус сто десять) вес: шестьдесят килограммов.

Я уже самонадеянно уверовала, что попала в небольшой процент счастливых, кто не толстеет вообще. Говорят, имеются такие: едят все, что хочется, а лишнего веса – ни грамма.

Е.М.

Анин пример лишний раз доказывает, что большинство наших проблем с весом идет не только от неправильного

графика питания, но и от образа жизни, а также от растянутости желудка. Часто людям с нормальным весом кажется, что они «ужасно много едят». На самом деле, если сложить все то, что они перехватили «на ходу», получится не так уж много. Аня сама говорит, что не представляет, как можно съесть полноценный обед, он бы просто не поместился в ее маленьком желудке. И именно поэтому ей удавалось сохранять вес.

Но потом мы с мужем захотели ребенка.

Думали, получится сразу – ан, нет. Стали обследоваться. Врачей повидали с десятков, причины так и не выяснили. Эскулапы дружно утверждали, что мы здоровы. Но отрабатывали деньги, обязательно что-нибудь назначали. Травки, гомеопатию, а потом и до гормонов дошло – доктора сказали, не помешают...

Ради цели – наконец забеременеть – я была согласна на что угодно. Честно выполняла все назначения, глотала разнообразные таблетки. Бросила курить: тоже врачи приказали. Перестала играть в теннис: доктора уверяли, что резкие прыжки и беготня по корту беременности не способствуют. Изо всех сил себя заставляла, как велели, «больше отдыхать». Лежала в постели – и злилась.

Но толку – никакого. Только лишний вес быстренько нарастила. И настроение теперь было вечно подавленное, кислое...

Е.М.

Еще одна распространенная причина набора веса: внутренние проблемы. Время от времени с ними сталкивается каждая из нас. И все мы по-разному на них реагируем. Кто-то с большей долей оптимизма, кто-то с меньшей. Но почти всегда внутреннее напряжение отражается на нашем весе. И это продолжается до тех пор, пока мы не отпустим от себя проблему.

«Так можно совсем с ума сойти, – решила я. – Нужно встряхнуться».

И я купила карточку в фитнес-клуб – хотя бы этого врачи мне не запрещали.

Тренажерный зал и беговая дорожка показались невыносимо скучными. Аэробика в переполненной группе тоже не захватила. На силовой тренировке я вообще погибла – под весом двухкилограммовых гантелей. Зато мне очень понравился боди-балет – плие и батманы у станка. Занятие проходило под классическую музыку, преподавательница, бывшая танцовщица, вела себя свирепо – будто не в фитнес-клубе работала, а в хореографическом училище. После занятия я просто выползала. Зато попа с ногами мгновенно подтянулись. А однажды я на карате заглянула – исключительно на тренера, симпатичного, молодого, посмотреть. И тоже стала ходить! Во-первых, агрессию выплескиваешь. А во-вторых, заметила, насколько полезны для пресса отжимания, а для бедер – удары ногами.

Спортивный клуб для меня оказался не обузой – но любимым развлечением. Я не вымучивала тренировки и не бежала сразу после них на весы – смотреть, на сколько килограммов похудела. Мне просто нравились и изящные па на музыку Чайковского, и агрессивные лоу-кики. Я купила себе балетные туфли и пижонское черное кимоно. Строила планы, что через пару месяцев сяду на все три шпагата и рискну встать в спарринг с самим тренером... А беременность – кому она нужна!..

И, как только перестала мечтать о ребенке, тест вторую полоску и выдал. Ура! Всеобщее ликование! Мы сделали это!..

Однако я уже вошла во вкус и расставаться со спортом не хотела. Пусть беременность долгожданная, я вовсе не собиралась всю ее пролежать в кровати. Карате и балет пока не для меня – но существуют ведь спортивные занятия для беременных! Плавание, специальная аэробика, йога. Я не сомневалась, что по-прежнему останусь гибкой и стройной. И лишь животик будет выдавать мое интересное положение.

Однако найти спортивный клуб для беременных не успела – попала в больницу с угрозой прерывания. И там меня запугали – мама не горюй! Старородящая!.. Плацента – низко!.. Тестостерон – выше нормы, прогестерона – не хватает! Вам надо лежать не вставая! Потому что другого шанса не будет!..

И я сдалась.

Тем более что выполнять указания врачей оказалось даже приятно. Вот представьте. Просыпаешься утром. Пьешь на завтрак травяной чай. А потом – нарезаешь себе полную тарелку фруктов – и

снова в кроватку. Лежишь себе, никакого компьютера, только телевизор и книжки... Обед можно тоже в постели съесть – все самое вкусное, муж старался... На полдник – опять же в постели – сдобной булочкой себя порадовать и сладким чаем запить... Прежде вся моя жизнь была в движении, на бегу. А тут получается неожиданный и весьма приятный отпуск. Для себя я отдыхать бы сроду не стала, слишком скучно. Но для ребенка – можно и потерпеть.

Вот я и валялась. Читала. Мечтала. И ела, ела...

Никаких ограничений по диете не было. Врач, правда, поругивала, что я набираю вес слишком быстро. Зато родные дружно твердили: «Ничего! Не ты ешь – ребенок! А родишь – сразу лишнее сбросишь!..»

Е.М.

Очень распространенное заблуждение беременных и их близких. Якобы будущей маме нужны дополнительные питательные вещества в огромных количествах, поэтому есть нужно чуть ли не в два раза больше. В действительности женщине требуется лишь порядка 300 «лишних» калорий, что составляет всего 1/7 часть дневной нормы небеременной. А это чуть больше 100 г дарницкого хлеба, а вовсе не батон белого и не целый торт, которые вы пытались съесть, убеждая себя в том, что ребенок растет и требует от вас дополнительной энергии. Именно поэтому вес многих женщин после родов оказывается в плачевном состоянии.

Да еще и от скуки перечитала множество книг про беременность. Они вселяли надежду: после родов женщина якобы худеет сразу. Минимум килограммов на десять. Сам ребенок, околоплодные воды, плюс отеки уходят. А остальное, обещала литература, исчезнет чуть позже – когда бессонные ночи начнутся.

И я поверила.

В роддом отправлялась с весом восемьдесят восемь килограммов – против своих прежних шестидесяти. Но не сомневалась: половина – сразу после родов уйдет. А остальное – сброшу в любимом фитнес-клубе!..

Через день после рождения сына я встала на весы.

Те же самые восемьдесят восемь килограммов.

– Почему? – кинулась я к врачам. – Один ребенок четыре килограмма весил, а еще вода, плацента...

– Ну, молоко, наверно, пришло, – отмахнулись от меня эскулапы. – Не волнуйтесь. Сейчас не о фигуре – о маленьком надо думать!

И действительно: оказалось не до фигуры. Сын у меня, несмотря на спокойную, почти всю в кровати, беременность, родился отменным скандалистом. Спать, тем более один, в своей кроватке, не желал категорически. Вопил. Успокаивался только возле груди. Но, поев, начинал реветь еще отчаяннее. Врачи говорили: колики.

Естественно, я пересмотрела свое меню. Никакой сырокопченой колбасы, ничего острого. Из фруктов – только бананы и зеленые яблоки. Рыбу – нельзя, креветки – нельзя, овощи – нельзя... А вот на хлеб запрета не было. Я и наворачивала: сладкий чай (для молока). И белые булки...

И ела – при любой возможности. Чтоб успокоиться. Чтоб уснуть. Чтоб проснуться. Утром, вечером, ночью. Единственное развлечение в жизни осталось – побаловать себя вкусеньким...

Потому что все остальные радости жизни: рестораны, спорт, ночные клубы, вино, сигареты – теперь стали недоступны. И еще я дико, совершенно ужасно не высыпалась.

Е.М.

И снова пример того, как мы поправляемся, оказавшись в стрессовой ситуации. Первый год жизни ребенка – очень опасный момент. Во-первых, в этот период вас может настигнуть послеродовая депрессия. Причем ее наличие совершенно необязательно будет иметь отношение к внешней жизненной ситуации, ведь сразу после родов в организме происходит мощнейшая гормональная перестройка, способная существенно повлиять на перепады настроения. Во-вторых, вокруг вас меняется абсолютно все. Скорее всего, перестраивается режим вашего дня, появляется чувство ответственности за нового члена семьи, немного изменяются отношения с мужем, вероятнее

всего, какое-то время вы не выйдете на работу. Все это заставляет вас, порой внутренне, неосознанно нервничать, чувствовать эмоциональный дискомфорт. И вот тут-то и наступает время для того, чтобы проанализировать ситуацию и чаще напоминать себе о том, что рука в очередной раз тянется к холодильнику не из-за чувства голода, но из-за того, что вы устали, распереживались. Съев любимую еду, вы на мгновение почувствуете себя лучше, но потом неизменно наступит раскаянье, и чувство опустошенности захлестнет вас с новой силой.

Хотя научно-популярная литература утверждала: все беременные мучаются бессонницей. Зато когда родят – спят, как сурки, при любой возможности. Когда ребенок позволяет. Но у меня вышло по-другому. Я качала, качала своего малыша... по часу, по два... наконец, к трем утра он крепко засыпал. Я тоже падала в кровать. Но, уставшая и на нервах, уснуть не могла. Ворочалась, смотрела, как рассветает, злилась. И, чтоб успокоиться, шла на кухню. За пастилой – ее диета не запрещала. Или за бутербродом с вареной колбаской...

И мечты о фитнесе тоже не осуществились. Элементарно сил не было. В редкие свободные минуты я предпочитала почитать. Или уставиться в телевизор. И еще ведь работать умудрялась – контракт с издательством никто не отменял!

Несколько раз пробовала – втиснуться в свои добеременные одежды. Но и близко не вышло! Налитая грудь, конечно, явление временное и даже приятное. Но бедра, казалось, раздались навсегда. Да и когда-то стройный живот превратился в неприятный, складчатый бурдюк...

Е.м.

Мы часто совершенно необоснованно себя критикуем. Причем в очень жесткой форме. Можете ли вы себе представить, что сказали бы, например, своему мужчине: «Твой живот – неприятный, складчатый бурдюк!»? Не думаю. А себе – пожалуйста. В этом-то и заключается один из принципов правильного психологического подхода: не допускать самокритики, наоборот, чаще говорить себе

приятное. Причем я не говорю о том, чтобы лгать, глядя на свое отражение, вовсе нет. Достаточно не концентрироваться на своих недостатках, подчеркивая свои хорошие черты.

Один глянцевого журнала советовал заниматься физкультурой вместе с младенцем. Допустим, брать его на руки и приседать. Или, когда гуляешь с коляской, останавливаться и делать плие. Однако мой красавец тренироваться со мной отказывался – вопил, будто его режут. А если на улице, порывав часок-другой, наконец засыпал в коляске – мне опять было не до спорта. Падала на лавочку без сил...

Когда сыну исполнилось одиннадцать месяцев, у нас с Сергеем вышла очередная книжка. Ее презентацию издательство решило провести в аквапарке. Мы, авторы, люди подневольные. Куда пиар-отдел прикажет, туда и идем. Пришлось мне срочно бежать в магазин – за купальником пятидесятого размера. Взглянула на себя в зеркало – и едва не расплакалась. Где мои 90-63-90? Стройные ноги, тонкая талия, в меру накачанные руки? На меня взидала усталая, неухоженная, толстая, недовольная собой клуша...

Все фотографии с той презентации я безжалостно уничтожила. Но в Интернете – они до сих пор иногда встречаются...

«Все, – решила я. – С завтрашнего дня – спорт, строжайшая диета и таблетки для похудения».

Но когда, уже после пресс-конференции и фуршета, я понеслась с горки «Черная дыра», меня вдруг затошнило... Странно. С чего бы парашютистку, пусть и бывшую, мутит от спуска с несчастных двадцати метров? Прямо с презентации пришлось отправиться за тестом на беременность.

Подозрения подтвердились. Еще один ребенок!

«Не хочу! – рыдала я. – И с первым-то не справляюсь! И толстеть больше не хочу! Во мне и так почти девяносто – сколько же я еще прибавлю?!»

Но, раз Бог дал – пришлось принять.

Хотя в эту беременность в постели полежать не пришлось – сын не давал. На все лето мы с ним уехали на море. Вместе строили песочные замки, брызгались на мелководье, бегали по пляжу. Я учила малыша плавать и каждый день – плавала сама. А еще много работала,

и от командировок, как в первую беременность, не отказывалась. За две недели до родов слетала в Питер – утром туда, вечером обратно.

Живот, как положено, рос. Но одежду еще больших размеров, к счастью, покупать не пришлось. В роддом я отправилась с тем же весом, что и в прошлый раз: восемьдесят восемь килограммов.

А дальше началась совсем веселая жизнь. Старший ребенок (ему было год и семь месяцев) принял младенца в штыки. Постоянно норовил ущипнуть маленького, толкнуть его. И страшно ревновал, когда новорожденный оказывался у меня на руках. Закатывал истерики... Непрекращающийся кошмар: малыш плачет из-за колик, старший вопит от обиды, что не он в семье теперь главный... Да еще и работать надо.

Иногда я без интереса смотрела на себя в зеркало и вяло думала: «Надо бы сесть на диету...» Но тут же находила отговорки: какая диета, я ведь кормлю! Чтоб вернуться к спорту – тоже не задумывалась. Когда?! Половину дня занимала работа, все остальное время проводила с детьми. Няня няней, но грудь малышу могла только я дать. И старший – именно моего внимания требовал.

«Ничего страшного, – утешала мама. – Зато ты теперь похожа на настоящую женщину. Статная, женственная...»

«Форменная корова», – добавляла я про себя.

И действительно чувствовала себя усталой и старой. Все-таки возраст – уже за тридцать, беременности и роды практически подряд, да еще и работа...

Е.м.

Частенько в жизни женщины бывают моменты, когда она устаёт от работы и семейной жизни настолько, что мысль о том, чтобы заняться собой, даже не появляется в голове. Появись она, и «счастливая обладательница» её непременно прогнала бы. Как правило, это происходит из-за того, что мы воспринимаем уход за собой, как нечто очень глобальное, необъятное и, естественно, заранее пугаемся, предпочитаем даже не начинать. Попробуйте не думать о том, как много вам придется работать над собой. Просто начните делать хоть что-то! Даже пять минут в день способны сотворить чудеса с вашей внешностью. Пусть в

эти пять минут вы сделаете небольшую гимнастику, маску для лица или волос, главное – вы начнете за собой ухаживать. Старайтесь увеличивать промежуток времени, который посвящаете себе ежедневно. И не пройдет и нескольких месяцев, как на вас из зеркала будет смотреть совершенно другой человек!

Но как-то (малышу тогда было два месяца) старший сын внимательно посмотрел на меня и неожиданно заявил:

– Мама! Ты некрасивая.

– Почему? – обиделась я.

А сопляк (он только-только научился говорить) серьезно добавил:

– Очень толстая!

И эта фраза меня просто убила! Мгновенно, единственным, точным выстрелом выбила из тоскливого забытья.

Все отговорки (некогда, дорого, неохота, вредно для молока) померкли мгновенно. Я человек импульсивный, порывистый. Долго думать не стала. В тот же день оставила детей на няню, помчалась в спортивный клуб и купила членскую карточку – сразу годовую, чтобы отступать было некуда. Потом отправилась в магазин и приобрела себе форму – о, ужас, даже в сорок восьмой размер не влезла! И немедленно отправилась на тренировку – первую после двух с половиной лет перерыва.

До сих пор вспоминаю ее с ужасом. Кругом – стройные, легкие, подвижные девчонки в элегантных спортивных костюмчиках. И я в своем пятидесятом размере. Достать руками до пола – не могу, когда приседаю – хватаюсь за балетный станок! Позор!

Я с первого дня взялась за дело резво: силовая тренировка, занятие по растяжке, бассейн. Взясась худеть – действуй! До дома еле доплелась. Стоически выслушала упреки мужа («Бросила детей почти на целый день, молока сцедила мало, малыш голодный!»).

Я поспешно схватила кроху – а он кушать отказывается! Морщится, молоко выплевывает, кричит! Видно, не врут: после больших физических нагрузок оно невкусным становится...

– Никому твоя фигура сейчас не нужна! Сына сначала выкорми! – упрекала мама.

Малыша, конечно, мне было жаль. Но не выбрасывать же клубную карточку!

Я проконсультировалась – с врачом-педиатром и с тренерами. Вердикт был единодушным: силовые нагрузки – категорически нет. Однако йога, пилатес, растяжка, бассейн и даже аквааэробика – без ограничений. Молоко, заверили, не только не пропадет – только больше станет. И вкус у него не пострадает – горчит оно только после совсем уж экстремальных нагрузок.

– Но от йоги с бассейном разве похудеешь? – взмолилась я.

Но консультанты мои лишь плечами пожали:

– Однако мышцы в тонус придут. А худеть будете, когда кормить бросите...

И я действительно почти год оставалась в своем прежнем, ужасающем весе. Несмотря на йогу и на бассейн. Но в клуб продолжала ходить. Никаких оправданий: что ночь бессонная, работы много, у детей сопля... Я постоянно повторяла, себе и другим: клуб – это святое.

Фитнес оказался прекрасным поводом: на законных основаниях вырваться из домашней рутины. Да и чувствовать я себя реально лучше стала. Пусть не худела, но ходить начала быстрее. Приседала, не держась за стенку. И улыбалась чаще.

Е.м.

Опыт Ани лишний раз доказывает, что похудеть просто на физических нагрузках очень сложно. Бывают, конечно, счастливые исключения, но, как правило, тренировки нужно обязательно сочетать с корректировкой питания. Однако спорт для похудения необходим, ведь он не только приводит в тонус мышцы, кожу, но и улучшает настроение. При этом совершенно необязательно покупать клубную карточку. Кажется, что приобретение и будет стимулировать вас на регулярные тренировки, но обычно это всего лишь становится напоминанием о вашем «безволии». Поэтому я советую на протяжении первых нескольких месяцев приобретать разовые посещения или абонементы минимальной длительности. Психологически

вам будет проще заниматься, зная, что срок действия карты скоро закончится.

В нашем спортивном клубе я оказалась единственной кормящей мамашкой – замотанной и уставшей. Все кругом не спеша переодеваются, расслабляются после тренировки в сауне, болтают в джакузи. А я – вечно на бегу, всегда спешу... Сходила на занятие по растяжке, быстренько приняла душ и мчусь домой, ребенка кормить. Девчонки в раздевалке меня откровенно жалели и поглядывали снисходительно. Зато тренеры относились очень внимательно, хотя я и не оплачивала индивидуальных тренировок. Инструктор по йоге подобрала специально для меня комплекс облегченных асан. А тренер по аквааэробике всегда следила, чтоб я с силовыми элементами не перестаралась.

Но, хотя времени не хватало катастрофически, я не только физическую форму поддерживала – еще и за собой стала следить. Когда кругом – ухоженные стройняшки, очень стыдно ходить распустехой. Обязательно – эпиляция, белье купила красивое, чтобы в раздевалке не стыдно. Стала на маникюр с педикюром выбирать. Скрабом для тела пользоваться, антицеллюлитные гели покупать. И заметила: подобные хлопоты тоже отлично помогают от послеродовой депрессии!

Теперь, по прошествии времени, я понимаю: получилось очень правильно, что я приводила себя в форму постепенно. В течение первого года давала себе лишь умеренные нагрузки и не сидела на диетах. Удалось и грудное вскармливание без проблем сохранить, и мышцы ощутимо подтянулись. И еще несколько бонусов: сон улучшился, уверенности в себе прибавилось, послеродовая тоска отступила...

Ну а через год, когда закончила с кормежкой, я уже была готова к более серьезным шагам. Во-первых, конечно, силовые тренировки. Ну, и диета. Без нее, заверяли меня инструкторы, обойтись все равно нельзя...

Сам факт, что придется сесть на диету, убивал. Ограничивать себя в еде? Есть то, что невкусно?! И кому – мне? Кто всю жизнь была стройна, словно лань, и самонадеянно хвасталась: могу есть что

угодно и сколько угодно? Хоть тортик в полночь, хоть батон хлеба на ужин?!

Но оставаться в пятидесятом размере было нельзя, и я решила: диет существует тысячи. Неужели не найду себе ту, что понравится?

Начала изучать.

Разгрузочные дни (когда можно или рис, или творог, или яблоки) мне явно не подходят. Я их еще во время беременности пробовала. Однообразный завтрак пережить можно, но есть то же самое и на обед? И на полдник? И на ужин?.. Я не сомневалась: что уже к полудню от жизни такой всех переубиваю.

Нашла, правда, диету для звезд. Когда целый день вкушаешь лишь черную икру и ананасы. Такую, наверно, я выдержу. Но узнала, сколько нынче стоит стограммовая баночка паюсной – и передумала.

Заинтересовалась кремлевской диетой. Она мне понравилась тем, что колбасы (мое любимое блюдо!) можно есть сколько душа попросит. И сыр. И мясо. И рыбу (без панировки). Однако кремлевка сводила до минимума углеводы. То есть кофе – только без сахара. Хлеба – вообще никогда. Фрукты – минимально. И так, утверждали создатели, нужно прожить не неделю, не месяц – всю жизнь. Выдержать, наверно, можно. Но, задумалась я, не вредно ли? Ведь углеводы – основная пища для мозга! А тебе – ни крошки хлеба нельзя. В Освенциме его и то давали... Да и фотография идеолога кремлевки (она одно время появлялась во всех газетах) настораживала. Худой, конечно, но очень уж изможденный. И цвет лица нездоровый.

Еще, узнала я, существуют многочисленные низкокалорийные диеты. Вреда здоровью они явно не нанесут, белки-жиры-углеводы сбалансированы. И выбор блюд достаточно разнообразный. Но беда в том, что рассчитаны все подобные диеты минимум на две недели. И ничего менять в них нельзя. Написано: на обед отварное мясо с брюссельской капустой – извольте себе подать. Но мой муж, например, мяса вообще не ест. А дети – брюссельскую капусту ненавидят. Получается, мне придется готовить отдельно себе и отдельно им? А я и с общей-то готовкой еле справляюсь... Можно, правда, в фирму заказ сделать – чтобы тебе уже готовые завтраки-обеда-ужины привозили. Но только живу я за городом, одна доставка в копеечку влетит. Да и все равно, наверно, не удержусь. Перехвачу между полезными блюдами чего-нибудь вреденького...

Е.м.

Проблема всех диет заключается в том, что их невозможно придерживаться всю жизнь. Вы можете сколько угодно себя убеждать: «Не хочу сладкого, хлеба, жареной картошки и колбасы», но рано или поздно вы «сорветесь» именно на том продукте, о котором так долго мечтали, может, даже на уровне подсознания, и будете есть его до тех пор, пока ваш организм «не восстановит справедливость», не обретет снова психологический комфорт. В одной из своих книг я рассказывала, как в процессе голодовки, во время первого похудения, учуяла запах отварной картошки, пришла тем же вечером домой и, игнорируя правила выхода из голодания, проглотила целую кастрюлю вкусного картофельного пюре. И я думаю, каждая, когда-либо сидевшая на диете, может рассказать похожую историю. Кто-то способен продержаться очень долго, возможно, несколько месяцев или лет. Но однажды «расплата» неминуемо достигнет вас. И тогда будет очень сложно остановиться. Я отлично это понимаю, поскольку почти всю жизнь сидела на диетах и, придумывая свою систему, мечтала не исключать любимые продукты из рациона. Самое удивительное, что мои «подруги по несчастью» сначала не верят в то, что можно есть все и при этом худеть. Они восклицают: «Если с утра я начну есть тортики, то поправлюсь на два размера», но рано или поздно пробуют «Минус 60» на себе и убеждаются, что действительно стройнеют с каждым днем, ни в чем себе, в сущности, не отказывая и, что не менее важно, не вредя своему здоровью. Ведь любая диета, исключая какие-либо продукты из рациона, способна негативно отразиться на состоянии кожи, волос, ногтей и даже внутренних органов (как в случае с кремлевкой, например).

А вот система «Минус 60» мне сразу понравилась.

Ни в чем себя не ограничивать (пусть только до двенадцати дня)! Не считать калории! Не готовить специальные, полезные, но невкусные блюда! Да еще и сухое красное вино пить разрешается!

Правда, полностью соблюдать Катины правила у меня не получилось. Беда в том, что у нас в семье традиция: ужинать поздно, около девяти вечера. Это единственное время, когда мы все собираемся за столом: муж, оба сына и я. Сидим над трапезой всегда по часу: обсуждаем, как прошел день, болтаем, учим детей пользоваться ножом и вилкой. Обстановка очень душевная, и ограничиться щепоткой риса – выше моих сил. Поэтому от ужина я не отказываюсь. Но стараюсь сделать его (для себя) как можно более легким.

Вот мои секреты.

1. Никакого «тяжелого» гарнира! Макароны или картошку оставляю своим мужчинам. Сама заедаю свежим огурчиком, болгарским перцем или овощным салатом.

2. Хлеб и плюшки – тоже для мужчин.

3. Чай с конфетами – запрещен категорически.

А вот котлетки, или отбивную, или сосисочку, или рыбу – себе позволяю. Если хочется колбасы или сыра – тоже ем. А на закуску, ближе к десяти вечера, – еще и фрукт! Яблоко, грушу, мандарин, свити, киви. Все, кроме бананов. Но потом до сна (ложусь я около половины первого) уже ничего. Только воду.

Е.м.

Анин достаточно поздний ужин – прекрасный пример того, как можно корректировать систему под себя, свои индивидуальные особенности. У всех своя скорость обмена веществ и разная переносимость продуктов. Я знаю девушек, которые едят на обед картошку с мясом и при этом худеют, а также тех, кто начинает поправляться даже от сочетания картошки с сыром. Система – идеал, к которому нужно стремиться. Но достичь идеала за несколько дней невозможно. Поэтому начинать нужно хоть с чего-нибудь. В этом свете Анин ужин – преимущественно мясо без гарнира – прекрасно иллюстрирует, что даже позднее употребление правильных продуктов способно повлиять на ваш вес. Но, опять-таки, оговорюсь – все индивидуально. Я могу обещать, что вы начнете гарантированно худеть только при соблюдении системы на

сто процентов. В остальных случаях – нужно ориентироваться по потребностям своего организма.

А в качестве компенсации за вечерние «излишества» ограничиваю себя и днем. Совсем немного, без фанатизма.

Очень осторожно отношусь к хлебу. Если ем его, то только как отдельное блюдо. С молодым зеленым лучком, например, – и вкусно, и очень полезно для иммунитета. Но *заедать* хлебом я себя отучила. Наваристый борщ, конечно, на желудок иначе не ложится. И сало – тоже. Что ж. Без сала и без мясных борщей легко можно обойтись. И жирную колбасу я тоже перестала есть. Выбирала сорта, например, из одной говядины («Еврейская сырокопченая»). Или из оленины. Или просто вареную, но вкусную, хорошего качества. Они хлеба не требовали.

Сахар – тоже весьма опасная для фигуры штука. Несладкий кофе я, увы, пить не могу. Но в чай «белую смерть» добавлять перестала. Для вкуса сдабриваю лимоном или мятой. Сначала странновато, но привыкаешь легко. А если добавить одновременно и лимон, и мяту, то вкус получается вообще гениальный, почти как «Мохито»! Еще я стала пить ароматизированные чаи – многие из них настолько самодостаточны, что сахар их вкус только портит. Всегда из путешествий интересные чаи привожу. Из Индии – кашмирский, из Болгарии – мурсалский. А закусить всегда можно конфеткой. Одна-другая фигуры не испортит. Особенно если маленькие покупать и есть их только до шести вечера. Мне, например, нравится фундук в шоколаде.

Если хочется тортика, нарезаю его совсем маленькими кусочками – размером с конфету. И покупаю лишь те, что считаются «легкими» – суфле с фруктами, например.

Е.м.

На самом деле разница в калорийности тортов не так уж велика, и «низкокалорийный торт» – это скорее миф. Как большинство из вас, полагаю, знают, я вообще противница подсчета калорий, поскольку не верю в эффективность такого подхода. Много раз говорила о том, что, например, в килограмме яблок и в плитке шоколада

калорий приблизительно одинаковое количество. Но проведите эксперимент: в один день съешьте перед сном фрукты и взвесьтесь на следующий день, а в другой – сладкую плитку и сравните результаты. Конечно, если есть возможность выбрать менее калорийный продукт, лучше ее использовать, особенно, если это не отражается на вкусовых качествах. Но не нужно чрезмерно этим увлекаться. Яростный подсчет калорий способен довести даже психически здорового человека до нервного расстройства.

Когда оказываюсь в «Макдоналдсе», обязательно заглядываю в таблицу с калорийностью блюд (ею покрывают подносы). Прочитаешь, что в порции картошки фри килокалорий в шесть раз больше, чем в овощном салате, – и выбор сразу становится очевидным. Еще всегда имею в виду, что в двойном чизбургере калорий в полтора раза меньше, чем в двух одинарных. И запивать для фигуры куда полезней не соком и не фантой, но водой или колой-лайт.

Когда ем дома, тоже стараюсь ничего слишком жирного и калорийного не употреблять – даже до двенадцати дня. Хотя мои мужчины (их в семье трое!) всегда требуют еду сытную и добротную. Приходится выкручиваться. Им, например, к основному блюду на гарнир – картошка или рис. А себе – салатик делаю. (Мальчики, впрочем, мои салаты тоже едят – на закуску.)

Времени готовить, естественно, нет, все мои блюда – на скорую руку. Хочу поделиться некоторыми рецептами.

Салаты

1. Совершенно гениальное изобретение – уже готовые, порезанные салаты в вакуумных упаковках. Пусть стоят они недешево, но удобны чрезвычайно. Хранятся в холодильнике до пяти дней. И готовятся, в буквальном смысле, за секунды. Мои дети очень гордятся, что сами их «делают». Старшему я поручаю высыпать салат в миску, посолить и добавить в него приправу. А малыш с удовольствием

заливает оливковое масло и сыплет кедровые орешки (они продаются во многих магазинах и придают блюду особую пикантность).

Е.м.

Если речь идет о том, чтобы орешки использовались для придания вкуса, то есть в умеренных количествах, – я не против. Но не делайте, пожалуйста, орешки составляющим блюда.

2. Очень прост и приятен на вкус **салат из рукколы**, мое собственное изобретение. Рукколу рвем руками, добавляем порезанные пополам помидорки черри и сыр пармезан (тоже можно купить уже тертый, фасованный в пакетиках). Немного соли, приправы, оливкового масла – и получается совершенно итальянский, солнечный вкус!

3. Интересный **овощной салат** готовят в Индии. Его там никогда не перемешивают, как у нас. Режут изящными кружочками помидоры, по максимальному радиусу раскладывают на тарелке – это внешний круг. Потом идет кружок тонко нарезанных огурцов. Дальше – нарезанный кольцами репчатый лук. (Чтобы избавиться от горечи, надо замочить его минут на десять в кипятке.) Следующее кольцо – тонкие колечки свежей моркови. А в середине – стебли сельдерея. Подсолить, капнуть оливкового масла. И выглядит красиво, и есть очень приятно.

4. **Мидии в маринаде**. Тут повозиться придется чуть подольше, но получается вкусно, а калорий в салате минимум. Покупаем мороженые очищенные мидии, варим их – с большим количеством лаврового листа и горошинок перца. Делаем заправку: консервированные помидоры смешиваем с мелко нарезанным чесноком. Добавляем свежую зелень петрушки. Несколько ложек оливкового масла. Чуть-чуть уксуса (лучше не обычного, а из красного вина). Обязательно пробуем, подсыпая соль, если нужно. Заливаем заправкой мидии. И ставим в холодильник промариноваться. Годится, кстати, и для торжественных случаев – гости едят с удовольствием. К тому же удобно: можно приготовить салат накануне вечеринки. Постоит денек в холодильнике и только вкуснее станет.

Е.м.

Не забывают, что в обед смешивать овощи и мясо/ морепродукты разрешается. Но вот для ужина такой салат не подойдет.

5. **Салат «Веселая креветка».** Прост в приготовлении, низкокалорийный, эффектный и вкусный. Берем очищенные креветки – лучше купить маринованные, в баночке. Смешиваем их со свежими огурцами и китайским салатом. Заправляем «легким» майонезом. Украшаем зеленью.

Е.м.

Легкого майонеза, так же как и низкокалорийных тортов, не бывает. Поэтому я бы советовала заправлять салат растительным маслом. Однако, если речь идет об одной чайной ложке майонеза на порцию, он, как вы уже знаете, не возбраняется. Естественно, блюдо подходит только для обеда.

6. **Салат «Бюджетный».** Его, еще во времена социализма, меня научила делать бабушка. Калорий тоже немного, готовится просто и очень выручает, если нагрянули гости, а в холодильнике никаких разносолов. Сваренные вкрутую яйца нарезаем аккуратными кольцами. Смешиваем с репчатым луком (предварительно подержать его в кипятке). Подсаливаем, заправляем «легким» майонезом.

Е.м.

Я бы предложила фаршировать половинки яиц мелкорубленным луком с нашинкованными помидорами, смешанными с желтком, потому что яйца с майонезом – не самое полезное сочетание, тяжеловатое для желудка.

Снэки

Снэки, легкие закуски, для занятого человека – просто спасение. Я готовлю их и для себя, и домашних угощаю, и гостям подаю.

1. **Печени чушки**, болгарское блюдо. Жарим болгарский перец на раскаленной сковородке без масла или запекаем в горячей духовке. Через пару минут достаем, снимаем кожицу – она отдирается очень легко. Сбрызгиваем уксусом, посыпаем измельченным чесночком.

2. **Тапас**, испанская закуска. В Испании у каждого бара выбор тапасов свой, а дома – можно приготовить самый элементарный вариант. Нанизать на шпажку оливку, кусочек брынзы, кусочек маринованного болгарского перца и кусочек, допустим, козьего сыра.

3. **Безопасный бутерброд**. Берем хлебец, мажем творожным сыром, украшаем петрушкой. Все!

Е.м.

Это просто идеальные снеки для системы. Только не увлекайтесь ими, потому что, если есть их до основного приема пищи, они могут перебить аппетит. А как самостоятельное блюдо – недостаточно сытные, и уже через пару часов вас может охватить приступ голода. Но не могу не отметить, что все три рецепта идеально подходят как для обеда, так и для ужина по системе.

4. **Гренки с сыром**. Когда-то я делала их на толстых ломтях белого хлеба. Теперь использую только черный. Обжариваю с двух сторон на сливочном масле. Кладу кусочек сыра, капельку кетчупа. Добавляю на сковородку немного воды, накрываю крышкой и держу на огне еще минуту, пока сыр не расплавится.

Е.м.

Если вместо жарки на сливочном масле вы сделаете тосты из черного хлеба на сухой сковородке, можно использовать этот рецепт даже в обед.

5. **Икра**. Когда-то, как и большинство из нас, я ела ее лишь на праздники. Родителям давали в заказах к Первомаю или к Новому году. Мама всегда подавала деликатес так: огромные ломти белого хлеба, причем покупался обязательно свежий. Толстый слой масла. И щедрая порция собственно икры. Стограммовая баночка, естественно, уничтожалась за вечер. Икра и сейчас остается деликатесом, но, если есть ее понемногу, те же сто граммов легко растянуть на неделю.

Допустим, выложить несколько икринок в готовые тарталетки. Или намазать ее тонюсеньким слоем на ржаные хлебцы. Не только, кстати, экономия и борьба с лишним весом – еще и вкус икры оттеняется!

6. «Роллы» из семги. Лаваш-пластину слегка смазываем «легким» майонезом. Минут пять ждем, чтобы пропитался. Выкладываем тонко нарезанные ломтики соленой семги или форели, а также листья салата. Скручиваем в рулет, заворачиваем в фольгу. Ненадолго кладем в морозилку. Потом разрезаем на кружки шириной примерно в сантиметр.

Е.м.

Это блюдо, увы, можно использовать только для завтрака. Но если вы замените лаваш тонкими кусочками слабосоленого сыра, например моцареллой, то можно обойтись без майонеза и мучного и употреблять получившиеся рулетики в обед.

Основные блюда

1. Экспресс-паэлья. «Настоящую» испанскую паэлью готовить долго и нудно. И получается она достаточно калорийной. Предлагаю упрощенный вариант – без ветчины и мяса. Два бульонных кубика растворяем в литре воды, доводим до кипения. Добавляем две чайные ложки куркумы (она придаст блюду знаменитый оранжевый цвет) и мелко нарезанный чеснок. Потом бросаем в бульон два стакана длиннозернистого риса, доводим на медленном огне до полуготовности (он должен впитать в себя почти всю воду). Добавляем любые морепродукты – креветки, мидии, кальмары. Тушим под крышкой еще минут десять. Выключаем огонь, всыпаем в кастрюлю крупно нарезанный болгарский перец (лучше взять разноцветный) и петрушку. Поливаем соком лимона. Даем настояться хотя бы час.

Е.м.

Это один из моих любимых рецептов тоже. Правда, я готовлю его обычно без бульонных кубиков, но с кусочками куриного филе. Отлично подходит для обеда.

2. Экспресс-индейка. Индейка – классная вещь. Она гораздо нежнее, чем говядина или свинина, и не такая сухая, как курица. Да и белка в ней много, а жира минимум. Я всегда покупаю парное филе, разделанное на стейки. Важно их хорошо отбить, чтобы индейка получилась мягкой (эту работу любят выполнять мои сыновья – с остервенением стучат по мясу кулинарным молотком). А дальше – возможны варианты. Например, выложить стейки на лист (предварительно застелить его фольгой). Посыпать резаным луком и тертым сыром. Залить легким майонезом. Накрыть фольгой, зацепить края – чтобы сок не вытекал. И запекать минут двадцать. А можно еще проще. Порезать индейку на кубики, выложить в глубокую кастрюлю. Добавить немного масла, воду, репчатый лук, приправы. И тушить под крышкой.

Е.м.

Оба рецепта подходят для обеда, а последний, если не добавлять масло при готовке, – еще и для ужина.

3. Овощные замороженные смеси. Их сейчас существует великое множество. Брокколи, брюссельская и цветная капуста, фасоль... Паприкаш, гювеч... Варятся очень быстро, по вкусу – не уступают свежим овощам, особенно если сварить их с приправами и добавить немного масла.

...И, конечно, спорт, и еще раз спорт!

Много раз в жизни я пыталась начать делать зарядку. И поняла, что самое сложное – далеко не упражнения. Мне было тяжелее всего выделить злосчастные пятнадцать минут на разминку. Все время находила повод ее отложить. Утром – я еще не проснулась, да и некогда, надо спешить в институт/на работу/везти детей в сад. Днем – до обеда круговерть дел, после обеда – лень. Вечером – хочется спокойно посидеть/прогуляться/посмотреть телевизор. Блин, опять сегодня не получилось, но с завтрашнего дня точно начну.

Но наступал следующий день, понедельник, весна, лето – а заниматься я так и не начинала. Причем придумывала себе миллион

«отмазок»: вот куплю кассету с аэробикой... отправлю детей к бабушке...

Но однажды осенило: раз не получается выделить для зарядки отдельное время – значит, и не надо. И я стала заниматься как бы между делом. Подобрала себе комплекс из самых элементарных, но очень эффективных упражнений – и выполняю их в паузах. Загрузила в стиральную машину белье – сделала одно. Встала из-за компьютера – другое. Поставила вариться картошку – третье... Усталости – никакой, но результат себя ждать не заставляет.

Е.м.

Это, кстати, отличный совет для тех, кто никак не может начать тренировки. Правда, эффективность упражнений несколько снижается, когда мы выполняем их между делом – на ходу и в разбивку, но, как я всегда говорю, от любого даже мало-мальского действия толку больше, чем от ничегонеделанья. Поэтому, как способ приучить свои мышцы к нагрузке, – почему бы и нет!

1. Кибодачи, или Поза силы

Укрепляет и стройнит бедра. Ноги шире плеч, носки развернуть наружу, спина прямая, руки произвольно. В этом положении приседаем как можно ниже. И стоим, сколько хватит сил. Сначала больше тридцати секунд не получается, но со временем можно и до пяти минут довести.

2. Упор лежа

Идеально для пресса, укрепляет руки и спину. Руки и ноги на ширине плеч, тело строго параллельно полу. Отжиматься не надо – просто стоим в таком положении. Двадцать секунд, сорок, минуту – сколько сил хватит.

3. Махи ногами

Худеют и бедра, и ноги в целом. Стоим прямо, одной рукой за что-нибудь держимся. Противоположной ногой делаем махи – как можно быстрее и выше. Если просто размахивать ногами скучно, отрабатываем лоу-кик (удар под колено) или мао-гири (удар в плечо).

4. Ходьба на бедрах

Лучшее упражнение для упругой попы. Садимся на пол, ноги вытянуты, руки произвольно. И «идем» на попе – хотя бы метров десять.

5. Индийская ходьба

На глазах улучшает осанку. Кладем на голову толстую книжку и, не придерживая ее руками, ходим. Спина распрямляется, словно сама собой!

Мои итоги

Детям сейчас – одному четыре, а второму – два с половиной. Я вешу ровно столько, сколько и до первой беременности, – шестьдесят килограммов при росте сто семьдесят. Ношу одежду сорок четвертого размера, а в юбку – даже сорок второго втискиваюсь.

В спортивный клуб продолжаю ходить. Тренеры по фитнесу говорят, что идеально – заниматься минимум пять часов в неделю. Из них: два – на йогу, два – на силовые тренировки и час – на бассейн. Но я могу выделить столько времени на спорт, только если дети здоровы и сдача романа не горит... Разумеется, случается такое счастье крайне редко. Как и прежде, я вырываюсь в клуб от силы на часок, между детским садиком и деловой встречей. И даже там продолжаю «работать». Плаваю – и обдумываю очередной сюжет... Йога, как выяснилось, тоже производственным успехам способствует. На самой тренировке голову, естественно, отключаешь – зато по дороге домой в отдохнувшем мозгу рождаются чрезвычайно полезные идеи...

Еще специалисты советуют: чтобы похудеть, нужно обязательно высыпаться. Но с этим у меня пока не выходит. Лучше встану на час раньше и в тот же спортивный клуб отправлюсь. Зато жизнь научила: полностью расслабляться в шавасане (позе, которая всегда завершает класс йоги). После пятнадцати минут полного покоя чувствую себя словно после двухчасового дневного сна.

Е.м.

Действительно, полноценный сон способствует ускорению процесса обмена веществ, а также нормализует аппетит. Доказано, что выспавшийся человек съедает

значительно меньше и реже думает о еде. Однако для большинства современных женщин, к сожалению, это непозволительная роскошь. Поэтому старайтесь спать достаточное количество часов, но не пытайтесь оправдать набор веса тем, что спите по пять часов в день. А я прямо-таки вижу, что многие тут же захотели воскликнуть: «Ну, теперь-то понятно, почему я не худею!» Нет, вы не сбрасываете вес не из-за этого. Худеть можно и нужно вне зависимости от внешних факторов. После бессонной ночи обмен веществ замедляется, но не останавливается.

Один раз, когда поехала в отпуск, решила: надоел фитнес, буду вместо него пить таблетки для похудения. Начала. Сначала радовалась: валяюсь на пляже, ем все, что хочу, – и вес снижается, по килограмму в неделю! Но очень быстро возникли и проблемы. Стала побаливать голова. Сначала глушила таблетками, наконец догадалась измерить давление: 150 на 100! И на следующий день – такое же. Хотя прежде было идеальным, словно у космонавта... Причинно-следственная связь, решила я, очевидна. Похудательные таблетки немедленно отправились в мусорное ведро, и давление буквально за неделю пришло в норму.

Е.м.

Про похудательные таблетки я уже очень много всего говорила, но я не устаю повторять: «Если бы существовали эффективные и безопасные таблетки, звезды не прибежали бы к услугам диетологов, тренеров и пластических хирургов». Факты говорят сами за себя. Безопасных таблеток для похудения не существует. В некоторых очень сложных случаях таблетки может назначить (!) диетолог. Но если их пила ваша подруга или вы сами несколько лет назад, и «с вами ничего не случилось», это не значит, что принятие препарата останется безнаказанным и на этот раз. Я неоднократно принимала участие в подготовке телепроектов, посвященных похудению на таблетках, и наслушалась историй о людях, которые навсегда подрывали свое здоровье, оказывались на операционном столе, а то и

вовсе погибали в результате их употребления. Поэтому, пожалуйста, не экспериментируйте на себе!!! Лучшие уж спорт и разумная диета...

Приемы пищи у меня организованы так:

Завтрак: кофе с сахаром, хлопья, сыр или колбаса, творожок, йогурт. Иногда – сдобная булочка с изюмом или кусочек торта.

Обед: все, что угодно из разрешенных системой продуктов. Единственное условие: состоит он максимум из двух блюд. Закуска и суп. Или: закуска и второе. Или: суп и чай с чем-нибудь сладеньким. Если ем хлеб, то считаю его за отдельное блюдо (допустим, суп, а после него хлеб с зеленым луком, больше ничего).

Ужин: все, что хочется, за исключением углеводов. А если обед был особо плотным, то ограничиваюсь салатом и несколькими кусочками колбасы (сыра).

Е.м.

В углеводах для ужина нет ничего страшного. Вполне можно позволить себе рис или гречку с овощами или фруктами. Но, если честно, я тоже обычно предпочитаю белковые ужины, они сытнее, после них значительно проще воздерживаться от еды до сна.

В течение дня позволяю себе пару легких перекусов: допустим, кофе с орехами и сухофруктами. Или чай с хлебцем, намазанным творожным сыром.

Е.м.

Для тех, кто уже похудел и использует систему, чтобы удерживать вес, перекусы вполне допустимы. Главное – не увлекаться и не перебивать себе аппетит к основному приему пищи. Потому что, как я уже писала в начале книги, у некоторых из-за подобных перекусов день превращается в один непрекращающийся прием пищи. А наша пищеварительная система должна иметь возможность отдыхать.

Если вдруг разыгрывается аппетит, пытаюсь «обмануть организм». Заметила, что чувство голода хорошо утоляет стебель сельдерея, или несколько редисок, или болгарский перец. Или просто воду пью – тоже помогает.

Вечером (не позже, чем за два часа до сна) могу съесть яблоко или грушу.

Когда (нечасто) бываю вечерами в ресторанах, стараюсь наесться одними закусками. А если заказываю горячее, то всегда без гарнира (в крайнем случае, с овощами-гриль). Если в меню мне приглянулся десерт, то себя не мучаю. Беру. Но – тогда уж обхожусь без горячего.

Алкоголь пью примерно два раза в неделю. Или пару бокалов красного вина, или – несколько рюмок настойки (обожаю «Бехеровку» и «Егермейстер»). Когда бываю на море, на пляже всегда позволяю себе «ноль три» светлого пива. Закусываю сушеными кальмарами – самый, на мой взгляд, безопасный для фигуры снэк. Углеводов и жиров в нем почти нет, зато полезного во всех отношениях белка – целых 35 граммов на сто «гэ» продукта!

Е.м.

Сушеные кальмары далеко не самая «правильная» закуска, хотя бы потому, что они содержат большое количество соли. Пиво на отдыхе я бы посоветовала употреблять либо без закусок, либо как напиток к основному блюду в обед. Но только на отдыхе! Как вы помните, по системе в процессе похудения разрешается употреблять только сухое красное вино. Если же речь идет о постпохудательном периоде, здесь уже нужно ориентироваться на возможности вашего организма. Если употребление дрожжевого напитка не способствует набору веса, то почему бы нет.

Но если вдруг очень захотелось чипсов или сухариков, чебуреков или шашлычка с горячим лавашем – никогда себя не мучаю. Хорошее настроение дороже. Да и мужчины говорят: «Нет ничего хуже, чем женщина с голодными глазами!»

Е.м.

И это правильно! Для того чтобы чувствовать себя счастливой, женщина должна хорошо выглядеть и комфортно себя чувствовать. Постоянно отказывая себе в чем-то, мы не можем ощущать себя полноценными. Но, уж если вы балуете себя любимыми вредными продуктами, старайтесь делать это до 12, на худой конец – до обеда.

Тем более что организм уже настроился на правильную волну. Если переедаю накануне – на следующий день и аппетита нет. А в спортивный клуб – ноги сами ведут...

Взвешиваюсь не чаще раза в неделю. Если прибавка до килограмма – внимания не обращаю. Если больше – стараюсь усилить физические нагрузки. А хлеб-плюшки-конфеты исключаю полностью.

Е.м.

Именно поэтому я советую взвешиваться каждый день даже после того, как процесс похудения завершился. Так гораздо проще контролировать изменения, происходящие с вашей фигурой, следить за тем, как различные продукты влияют на ваш вес. Ну и конечно, я не советую исключать плюшки-конфеты, если они вам нравятся. Ешьте их на завтрак. Иначе это уже получается диета, а не «Минус 60».

Два раза в неделю заглядываю в сауну. Долго не сижу – времени жаль. Парюсь минут пять, потом принимаю душ, пользуюсь скрабом для лица и тела. Дальше еще пять минут в сауне, ополаскиваюсь, вытираюсь, мажу все тело кремом.

К косметологу, к сожалению, попадаю редко – от силы раз в месяц. Но хотя бы раз в неделю делаю маски дома.

И стараюсь каждый день, пусть ненадолго, выбираться на свежий воздух. Хотя бы просто поговорить по телефону – но стоя на балконе. И в выходные, когда мы с детьми, всегда их на улицу тащу, практически в любую погоду.

Чувствую себя бодрой и молодой.

И очень радуюсь, когда мои дети говорят – кажется, искренне:

– Мама! Ты у нас самая красивая!

Е.м.

Замечательная история! Аня просто молодец! Мне остается только добавить, что не стоит забывать о том, что не только ваши дети, муж или друзья должны замечать, что вы самая красивая. Но, и это гораздо важнее, – вы сами! Не пробегайте мимо зеркал, старательно от них отворачиваясь, не говорите себе гадости, наоборот, больше комплиментов! И тогда постепенно вам все больше захочется следить за собой, уделять себе время, и вы автоматически начнете стройнеть, прилагая для этого минимум усилий. Ведь когда делаешь что-то для любимого человека, а именно так вы должны к себе относиться, делаешь это с радостью, удовольствием и значительно меньше устаешь.

Глава 2

Сергей Литвинов: МОИ МИНУС ДВЕНАДЦАТЬ

Нет такого мужика в возрасте от тридцати, который, однажды проснувшись поутру и подойдя к зеркалу (или встав на весы), не говорил бы себе: «Нет! Все! Хватит! Что за отвратительное пузцо! Где мои «кубики»?! Вот-вот начнется «зеркальная болезнь»^[3]! С завтрашнего дня (понедельника, первого числа) начинаю новую жизнь! Не лопаю на ночь – это раз. Прекращаю есть сладенькое. Да и с пивом пора завязывать... Словом – худею».

Но многие ли из нас действительно сделали это?

Я – сделал.

И готов поделиться опытом – как.

...Вопреки распространенному мнению мы с моим постоянным соавтором Анной Литвиновой – не муж и жена. Мы – брат и сестра. Поэтому у нас все, кроме романов и родителей, – отдельное. У нас – отличные (друг от друга) дома, дети, партнеры по браку, бюджеты, вкусы, режимы питания и тренировок, любимые блюда и напитки. А кроме того, пол и возраст.

Есть, правда, одно совпадение. Я озаботился своим собственным весом примерно в том же возрасте, что и Аня. Правда, ввиду того, что я сильно старше моей сестренки, случилось сие знаменательное (для меня) событие давным-давно, еще в 1995-м – в то время, когда и Аня Литвинова, и Катя Мириманова могли еще позволить себе наворачивать бутерброды из белого хлеба со свиной колбаской и тортики «Наполеон».

И мне для того чтобы начать исповедовать систему здорового питания, не пришлось предварительно рожать.

Посему моей борьбе с лишним весом, идущей с переменным успехом, нынче исполнилась полукруглая дата – пятнадцать лет. А судьбоносной для меня тогда, в девяносто пятом, стала встреча с худенькой женщиной, кандидатом медицинских наук, Юной Павловной Поповой, в ту пору – заведующей отделением в клинике лечебного питания Института питания РАМН. Я встретился с Юной

Павловной в качестве репортера. Результатом наших бесед стала статья в журнале «Смена». Она вышла в седьмом номере за 1996 год, имела успех и многочисленные отклики. Потом ее, с моего разрешения, перепечатала газета «Труд», а безо всякого позволения, по-пиратски, – множество газет в российских провинциях и других странах ближнего и дальнего зарубежья. После знакомства с Катей Миримановой я перечел публикацию и нашел, что за прошедшие времена она не только не устарела, а, напротив, стала, пожалуй, только более актуальной – потому что гораздо большее количество людей у нас в стране озаботились состоянием своей фигуры. Не сомневаясь в полезности материала, с чистой совестью предлагаю его вниманию читателей (с небольшими сокращениями).

Е.М.

А я, в свою очередь, постараюсь прокомментировать статью в соответствии с последними тенденциями в диетологии. Чуть позже, когда Сергей начнет вести свой дневник питания, я буду ежедневно вносить поправки в его рацион, чтобы у него появилась возможность исправиться и максимально приблизиться к системе, а у вас – понять основные ошибки, которые допускают худеющие на «Минус 60».

ТОЛСТЫЙ И ТОЩИЙ

Заметки сочувствующего оптимиста

Однажды ваш школьный друг портит вам настроение на неделю, а может, на всю оставшуюся жизнь. «Сто лет, сто зим! – восклицает он и добавляет: – Эх, ну ты и растолстел!»

И пусть вас утешает жена, что вы просто в меру упитанны, что легкая полнота вам к лицу, что до настоящей толщины еще далеко – однако зеркало в ванной, весы и ремень, в котором пришлось ковырять очередную дырочку, убеждают вас в обратном. Вы пытаетесь найти спасение в софизмах. Что значит «потолстел»? Неужели все люди должны быть сложены по одному ранжиру: «рост минус сто десять – вот ваш идеальный вес», как пишут дамские журналы? И где вообще

грань, отделяющая «толстого» от «нормального», а «нормального» от «тощего»?

И выясняются любопытные вещи. Оказывается, рассказывает Юна Павловна Попова, кандидат медицинских наук и заведующая отделением в клинике лечебного питания РАМН, раньше у разных стран были различные нормы «толщины» и «худобы». Нормальный вес рассчитывали по сложным формулам в зависимости от пола, возраста, роста. У французов, наверное, эти нормы были жестче всех, в шутку предполагаете вы. Выясняется, что и вправду на десять, а то и на пятнадцать килограммов французам предписывалось быть худее, чем, скажем, россиянам.

Но вот недавно ученые разных стран наконец пришли к единому мнению о том, какой вес считать идеальным. Был принят так называемый «росто-весовой индекс Кетле». (Разработали его, кстати, во Франции). Вы делите свой вес (в килограммах) на квадрат роста, выраженного в метрах. Если результат уложился между 20 и 25 (для мужчин) или 19 и 23,8 (для женщин) – вы в норме. Возьмем калькулятор и посчитаем: для женщины ростом метр шестьдесят нормальный вес будет простираться (округляем в выгодную нам сторону) от сорока восьми до шестидесяти одного килограмма. Для мужчины ростом метр семьдесят – от пятидесяти восьми до семидесяти трех килограммов. Ужасный коэффициент выдумали французы!

Если вы толще верхнего предела более чем на пятнадцать процентов, медики считают: у вас ожирение. (Если в эти пятнадцать процентов укладываетесь – это просто «избыточный вес».) Стало быть, когда дама ростом метр шестьдесят весит от шестидесяти одного до семидесяти одного килограмма – вес у нее избыточный. Выше – ожирение. Аналогично для джентльмена ростом метр семьдесят и весящего вплоть до восьмидесяти четырех «кэгэ» врачи скажут: вес – избыточный (в народе такого человека охарактеризуют: «полноват» или «дородный»). Однако тем, кто этот рубеж перешагнул, медики ставят диагноз «ожирение», а народ... Впрочем, просторечных синонимов у малоприятного диагноза много.

Е.М.

Я часто пишу о том, что различные формулы расчета не всегда верны. Дело в том, что большое значение имеют другие факторы, например, насколько развита мышечная масса, какой в организме процент жира и так далее. Поэтому их стоит использовать с оглядкой на внешний вид. Я советую ориентироваться на размер одежды. Практически любая женщина будет хорошо выглядеть в размере от 42-го до 46-го, а для мужчины оптимальными считаются 48–52.

Ваш вес попал в нормальные параметры? Нет? Можете утешать себя тем, что ваши товарищи по несчастью – 62 процента населения Земли. Почти две трети! В странах «третьего мира» он, вес, зачастую ниже положенного; в развитых государствах, а Россия, во всяком случае, по этому параметру, относится к развитым – выше. В державах, что относят к «цивилизованным», избыточным весом страдает около трети населения. Кстати, во всех государствах – примерно одинаковый процент: слухи о том, что французы – изящные, англосаксы – поджарые, а у немцев – «пивные животы», статистикой не подтверждаются. У половины россиян вес выше нормы, причем четверть наших соотечественников уже перешагнула порог «тучности» или «дородности» и страдает ожирением.

Вы возводите свой рост в квадрат и понимаете, что вес ваш согласно индексу с берегов Сены избыточный (но, слава богу, до ожирения далеко) – и тогда ваши мысли принимают другой оборот. Ну и что, думаете вы, пяток кило лишних – что они мне, мешают? Может, и хорошо, что есть «соцнакопления»: «пока толстый сохнет, худой сдохнет»; «хорошего человека должно быть много» – народ мудр!

Изнурять себя диетой и бегом трусцой придумали за океаном, думаете вы. На Руси всегда ценилась дородность. Какой симпатичный портрет нарисовал нам, потомкам, Антон Павлович Чехов: «Губы его, подернутые маслом, лоснились, как спелые вишни. Пахло от него хересом и флердоранжем...»

И жен русские выбирали себе под стать – чтобы румяная была да полная. Говорят, купцы избранниц своих перед свадьбой на весы ставили и радовались, если тянет на пять пудов. Это потом заморская порча пришла: курсистка, талия в рюмочку, томная бледность, в

оставленной руке длинная папироска: «Ах, я обожаю Писарева!» А народные чаяния выражал Кустодиев в «Русской Венере» и Васнецов своими «Тремя богатырями».

А взять всенародно любимых актрис – Гурченко и Гундареву. Любят-то их обеих, да по-разному: первой, что с осиной талией, изящными ножками, – восхищаются, преклоняются, удивляются, а Гундарева – своя, родная, понятная... [4]

Главное, не надо стесняться своей толщины, комплексовать по этому поводу. Примерно как артистка Наталья Крачковская, первая мадам Грицацуева страны: «Полнота никогда не была для меня психологической проблемой, я никогда не стеснялась своей комплекции. Мужчинам нравилась моя пышность, а мне нравилось оставаться собой...»

Но вот что говорит по поводу пышности форм специалист – кандидат медицинских наук Попова:

– Если бы излишний вес был только эстетической проблемой!.. Вы знаете, что толстые живут в среднем на двенадцать лет меньше, чем те, у кого вес нормальный? А что у них примерно в три раза чаще случаются инфаркты, инсульты, другие сердечно-сосудистые заболевания? И в девять-десять раз чаще бывают камни желчного пузыря и почек? И в среднем в десять раз выше риск заболеть сахарным диабетом?

Е.М.

На самом деле все обстоит не так плачевно, вероятно, это следствие того, что статья была написана много лет назад. Лишний вес увеличивает развитие диабета II типа в три раза, инфаркта и инсульта приблизительно в два раза, одновременно увеличивая риск смертности от этих заболеваний в два раза. Риск заполучить камни в почках в два раза выше у тех, кто страдает от избыточного веса. В зависимости от того, сколько лишних килограмм у вас имеется, ваша жизнь сокращается на период от двух до пяти лет.

Вы тут же начинаете защищать свои злосчастные пять кило лишку, а Юна Павловна в ответ:

– Очень может быть, что лишние пять килограммов в тридцать лет превратятся к сорокалетию в пятнадцать, а к пятидесяти годам – в двадцать пять. Весь наш врачебный опыт, вся статистика подсказывают: если молодой человек с небольшим избыточным весом ничего не делает, чтобы его уменьшить, он толстеет как бы сам по себе. И еще. Тот, кто склонен к худобе, тому в результате стрессов кусок в горло не лезет, а расположенный к полноте от волнений начинает есть больше. Помимо индекса Кетле, есть еще один стандарт нормального веса: масса тела должна оставаться такой же, как в восемнадцать-двадцать лет, в течение всей жизни, до самой гробовой доски.

– Неужели трудно придумать что-нибудь, чтобы похудеть быстро и без мук?!

– Чудес не бывает. Во всяком случае, я еще ни одного не видела.

А как ждут этого чуда 75 миллионов полных американцев! Люди надеются на «лекарство от обжорства» с такой страстью, что, когда в июле прошлого года американская фармацевтическая компания объявила о том, что ученые, изучающие «ген полноты», добились похудения одной из подопытных мышей, акции фирмы выросли на девять процентов – или на 900 миллионов долларов!

На поиски средства для похудения капиталисты не жалеют времени и сил. Косметическая корпорация-гигант отстегнула уже свыше двухсот миллионов долларов (!) на разработку жира, в котором не содержалось бы... жира. Исследования «мыльной» фирмы увенчались успехом. Уже нынешней осенью на прилавки американских супермаркетов (а значит, и отечественных коммерческих киосков) попадет сверхнизкокалорийный продукт: жир, на котором можно будет готовить, и мазать его на хлеб, и добавлять в кашу...

Если хочешь быть поджарым, страдай...

Ученые уже упоминавшейся фирмы открыли также гормон под названием «лептин». Когда лептин вводили крысам, те немедленно начинали худеть. Гормон этот как бы сигнализирует организму, когда перестать есть, а когда «попросить добавки». Кроме того, американские ученые обнаружили протеин под названием GLP-1, который также укрощает аппетит. Опыты проводили на грызунах, но исследователи утверждают, что этот протеин вырабатывается организмами всех позвоночных, а стало быть, и человека.

До опытов на более развитых, чем крысы, организмах ученые еще не дошли. Кто знает, сколько понадобится времени, чтобы «эликсир от аппетита» появился в аптеках. Кто знает, какими побочными эффектами он будет обладать... [5]

А пока мы ищем чуда вокруг нас. Тем более что искать особенно не надо. Только успевай отбиваться от хватающих вас за рукав распространителей гербалайфов, термоджетиков, сжигателей жира и суперсжигателей жира, обещающих вам: сбросишь вес без всяких диет и усилий – только купи!

Как официальная наука относится к подобным чудесам?

– Давайте разберемся, – говорит Попова, – что же такое гербалайф и прочие чудо-снадобья. Это биологически активные добавки к пище. Мы обычно недополучаем витамины практически всех групп, белок, минеральные вещества. Особенно мало съедаем их, когда сидим на диете. Добавки восполняют нехватку нужных организму веществ. Я против того, чтобы эти добавки распространялись бесконтрольно. Ведь они содержат травы, порой кофеин или йод. От трав возможна аллергия, тот же кофеин может быть вам противопоказан... Перед тем как гербалайфы принимать, надо, как минимум, посоветоваться с врачом...

Е.М.

Основная опасность заключается в том, что БАДы не всегда проходят должный контроль, несмотря на все заверения распространителей о том, что они безопасны, если сертифицированы. Кроме того, действие этих трав не всегда изучено или умышленно не оглашается. Почти все средства для похудения обладают либо мочегонным, либо слабительным эффектом, некоторые подавляют аппетит, вызывая приступ «жора» сразу после окончания приема, другие ускоряют процесс обмена веществ в организме, нанося непоправимый вред внутренним органам. Безопасных средств для похудения не бывает! Я готова повторять это снова и снова. Пожалуйста, не верьте рекламе! Не делайте того, о чем потом будете горько жалеть. Любые подобные препараты можно принимать исключительно по

назначению врача-диетолога и только после тщательного исследования организма, лишь в самых крайних случаях.

Один из «суперсжигателей жира» мы исследовали в нашей клинике. Две группы больных получали одну и ту же диету, лечебные упражнения, водные процедуры... Первая из этих групп принимала добавок «сжигатель». Реклама обещала: «Один грамм препарата сжигает девятьсот граммов вашего лежального жира». А что оказалось? Контрольная группа похудела в среднем на десять килограммов, а те, кто принимал «сжигатель», – на одиннадцать. Так что же сжигал «сжигатель»?

– А как вы относитесь к раздельному питанию?

– Хотят люди раздельно питаться – ну и пусть себе, – говорит Попова. – Вреда от этого нет. Но давайте разберемся, на чем основана идея раздельного питания? На том, что разную пищу перерабатывают разные ферменты, и их нельзя смешивать. Углеводы перерабатывает амилаза, белки – особые ферменты... Но много вы знаете «чистых» продуктов? Их два. Масло – чистые жиры. И сахар – углеводы. И все! В том же хлебе содержатся и углеводы, и белки.... Значит, когда вы его едите отдельно от чего бы то ни было, все равно в желудке вырабатываются разные ферменты. Идея раздельного питания принадлежит американцу Шелтону. Когда в прошлом году у нас был совместный с американцами симпозиум, те при упоминании фамилии долго смеялись. Они рассказали, что в США идеи Шелтона уже давно забыты, и были страшно удивлены, почему о раздельном питании вдруг заговорили в России.

Е.М.

На мой взгляд, идея раздельного питания не так уж неправильна, некоторые продукты действительно легче усваиваются, если употреблять их в определенных сочетаниях. Как вы уже знаете, система «Минус 60» также рекомендует раздельное употребление мяса/рыбы/курицы и картошки/макарон в обед. Но рис и гречку днем можно смешивать с чем угодно. Поэтому система – это все же не раздельное питание, как часто говорят не очень компетентные люди.

Нет панацеи! Нет, увы! Ни дома, ни за морями!

Вы убеждаетесь в этом и задаете Поповой сакраментальный вопрос: «Так как же все-таки похудеть?» – тем более что худенькая Юна Павловна производит впечатление человека, который знает толк в этом деле.

Для начала врач из клиники лечебного питания просит вас, как и всех пациентов, рассказать, что вы едите в течение дня. Вы докладываете о кофе с бутербродом, который спросонья запикиваете в себя по утрам; о том, что на работе столовую закрыли, поэтому приходится питаться чем Бог пошлет, а посылает он то бутерброд, то пирожок, то печенье; о вечернем пиршестве поведываете, когда жена потчует котлетами с жареной картошкой, или тушеной капустой с сосисками, или жареными окорочками; упоминаете в припадке честности и о ночных вылазках к холодильнику...

– Давайте сейчас пройдем по палатам, спросим наших толстяков – а у нас средний вес мужчин сто семьдесят килограммов! – как они питались до того момента, как попали в клинику. Уверю вас – сто из ста расскажут то же самое, что и вы.

– Но они ведь – больные!

– Только у четверти из тех, кто страдает ожирением, оно действительно вызвано болезнью: нарушением эндокринной системы, травмами головы, сотрясением мозга. У остальных причина – неправильное питание. В каком-то смысле это болезнь: как алкоголизм, наркомания. У пациентов мы всегда спрашиваем: вы сами хотите похудеть, или этого хочет ваша жена, или муж, или дети? Если человек не хочет сам – лечение бесполезно. Врач не станет отнимать у него вилку! Сколько бы меня ни уверяли пациенты, что они «едят как все», а толстеют «из воздуха» – я в это не верю. Больше других они едят. Больше!

Е.М.

Вот здесь я полностью соглашусь, это справедливо и по сей день. Действительно, практически не бывает так, чтобы человек ничего не ел и при этом поправлялся. Бывает замедленный обмен веществ, но он всегда идет, пусть у вас пища усваивается не так быстро, как у вашей подруги, друга или родственника, но внутреннее движение не

останавливается, пока мы живы. А значит, мотивировать свою полноту замедленным обменом веществ – неправильно.

С мнением Поповой солидарны ее заокеанские коллеги. В США проводили опрос среди 318 врачей, практиковавших лечение ожирения традиционным методом – с помощью диет. В анкетах (анонимных, конечно, – в лицо больным ничего обидного говорить нельзя!) две трети докторов написали, что, по их глубокому убеждению, их пациенты – просто безвольные люди. Многие опрошенные употребили более сильные выражения: они – лентяи.

Е.М.

Именно поэтому я не люблю многих диетологов. Люди, которые сами не сталкивались с этой проблемой «изнутри», могут получить две тысячи дипломов, но это не сделает их более понимающими своих пациентов. Такое отношение я встречаю сплошь и рядом, и это очень грустно. На самом деле, как правило, полные люди не умеют себя правильно замотивировать, у них «сломался внутренний стержень», вследствие каких-то причин, событий. Но это не значит, что они безвольные и ленивые. Самобичевание ни до чего хорошего не доводит. Как я уже писала, очень важна правильная мотивация, без которой не обходится ни одно успешное похудение: полное принятие себя, повышение самооценки. Люди всегда чувствуют, как вы к ним относитесь. Нельзя помогать им и при этом говорить «гадости» за глаза. Мое глубокое убеждение – пациент должен понимать, что полнота – это не его вина, что в такой же ситуации находятся миллионы других людей, и не столь важно, почему так произошло, главное – теперь все изменится, сложный период в его жизни закончился.

Бывает ли виновата наследственность? Американцы исследовали 540 человек, которые воспитывались у приемных родителей. (Тучность членов одной семьи можно объяснить тем, что они питаются одинаково.) Выяснилось, что полнота имеет генетическое происхождение в трети случаев. По наследству скорее передается, как

предрасположенность к алкоголизму, предрасположенность к полноте. Но дальше – все в ваших руках. Даже если родители, дядя пили запоем, а мамы и тетки весили по восемь пудов каждая, вы можете всю жизнь не притрагиваться к рюмке и не раскармливать себя.

Влияет ли на вашу толщину конституция – в смысле телосложение? Конечно, если вы широки в кости, а так называемый межреберный угол велик, и имеете, говоря по-научному, гиперстеническое сложение, то шансов быть пухлым у вас больше, чем у астеника, у которого фигура – «сплошное теловычитание». Однако конституция, как и наследственность, лишь предрасполагает к излишнему весу, но не обязывает вас объедаться. Среди астеников, у которых предки – «кощей на кощее», тоже встречаются невиданные толстяки.

Е.М.

Здесь не могу не согласиться. При широкой кости вы не можете влезть, допустим, в 42-й размер, как бы ни худели, просто потому, что окружность грудной клетки у вас велика. Но это не значит, что вы должны весить 200 кг и списывать свою полноту на ширококостность. Это разные вещи. Ну а про наследственность я уже говорила. Наследуем мы только плохие пищевые привычки и скорость обмена веществ.

А есть ли в России проблема слишком маленького веса? «Нет, – уверенно говорит Юна Попова. – Это забота стран «третьего мира». Попова работала в Йемене, во Вьетнаме – там излишней толщины не знали. Какой избыточный вес, когда многим есть нечего! Но в развивающихся странах уверены, что, по мере того, как эти государства будут наращивать свою экономическую мощь, проблема массового переедания встанет перед ними во всем, так сказать, объеме.

У нас на сто обращающихся в клинику лечебного питания с жалобами на избыточный вес приходится всего двое-трое «суперхудых». Таких прежде всего направляют к эндокринологу, гастроэнтерологу и психотерапевту. Обычно нехватка веса связана с каким-то заболеванием в одной из этих сфер.

Врачи предостерегают (особенно это касается девушек) от того, чтобы в погоне за супермоделями они морили себя голодом, «вычитая» из и без того стройной фигуры дополнительно пару-тройку килограммов. Хорошо бы сумасбродкам помнить, что у нормального веса есть не только верхняя, но и нижняя граница, и переходить ее тоже не рекомендуется. Иностранные врачи, кстати, сообщают, что женщины, чей вес меньше нижней границы на двадцать процентов и более, имеют серьезные проблемы в сексуальной сфере.

Е.М.

Быть может, в те времена в нашей стране подобная проблема и не существовала, но сейчас она есть. Хотя я почти уверена, что она присутствовала и раньше. Просто люди с недостаточной массой тела, в отличие от полных, реже страдают какими-то болезнями, связанными с их массой тела, поэтому живут со своей фигурой, не обращаясь к врачам. Но лично меня на встречах с читателями очень часто спрашивают: «Как поправиться?» Так что проблема актуальна.

Но перед вами, как, увы, и перед всем российским народом, стоит не проблема потолстеть, а прямо противоположная. И вы спрашиваете у Поповой, есть ли у нее фирменная диета? Есть принципы, отвечает она. Какие? Ничего не есть после шести вечера. Совсем ничего? Ничего, ни крошки!

Затем. Надо завтракать! Съесть яйцо, или творог, или кашу. На работу, коли нет столовой, брать с собой пищу. Не бутерброды! Возьмите винегрет, апельсин, салат, яблоко. Ешьте на службе два раза. В обед, например, – салат, в полдник – яблоко.

В одно и то же время питайтесь, говорит Попова. Очень важно, чтобы вам хотелось есть «по часам». Даже если вы будете съедать немного, но в урочное время, ваш аппетит станет молчать во внеурочное.

Вы вспоминаете книгу Василия Белова «Лад»: в крестьянских семьях питались по в ы т я м, то есть по строгому распорядку, который никто не мог отменить. Даже в голодуху – в определенные часы все равно стелили скатерть, садились всей семьей, хоть и ели одну

картошку. На завтрак обычно хлебали суточные щи – то есть заправлялись основательно. После обеда спали. (Разоблачение одного из самозванцев в Смутное время во многом произошло оттого, что тот не спал после обеда...)

Для крестьян обязательной была п а у ж н а, полдник по-современному. Ну а на ужин – опять-таки щи или, скажем, тертая редька в квасу с раздавленной картошкой – в пост.

Вы же на ужин, продолжает Попова, просите супругу готовить не картошку, а овощное рагу. А мясо? – спрашиваете вы жалобно. Можно. Но лучше не жареное, а вареное.

Кофе и чай пейте без сахара. Ваша доза – две чайные ложки песка в день. А шоколадку можно? Ни шоколадки, ни конфетки, ни мороженого, ни пирожного!.. Ни пепси, ни коки. А пепси-лайт можно? Можно, «лайт» – напиток без сахара. Пейте минералку, соки. Кстати, жидкости вам в день вместе с супом, чаем, соком положено не больше шести стаканов.

Е.М.

Если вы, например, в день выпиваете три-четыре чашки кофе/чая с двумя-тремя ложками сахара, убрав даже одну восьмиграммовую ложку из напитка, вы получите от трех до восьми ложек экономии в день! То есть минус 24–64 грамма сахара в день! Иначе говоря, даже по самым скромным подсчетам – почти килограмм сахара в месяц. Именно спустя этот промежуток времени ваши вкусовые рецепторы перестроятся, и вы привыкните к менее сладкому вкусу. Ну а про то, что сладкое как класс не возбраняется, писала неоднократно. Сахар вовсе не зло, если употреблять его разумно.

Соленого тоже нельзя. Ваша норма: чайная ложка соли без верха ежедневно. Попросите жену готовить всю пищу несоленой, а сами присаливайте так, чтобы в эту ложечку уложиться.

Дневная норма масла – столовая ложка растительного или пятнадцать граммов сливочного. Пятнадцать граммов – это сколько бутербродов? Смотря каким слоем мазать – если толстым, то один.

И забудьте о пряниках, сникерсах, печенье, бубликах... Хлеба есть поменьше?

– Как можно меньше!

– Я почему-то именно так и думал...

Е.М.

Важно не то, что вы едите, но когда. И с какой установкой. У меня есть одна подруга, она может съесть несколько гамбургеров и порцию картошки в двенадцать ночи, продолжая сетовать на то, что никак не поправится. Люди, которые отказываются от любимых продуктов во время диеты, ВСЕГДА набирают вес по ее окончании, причем гораздо больший, чем был прежде.

Воду ограничивать не нужно, если вы хотите пить – пейте, но насильно в себя жидкость вливать не стоит. Соль – можно убирать так же, как и сахар, постепенно, но только в том случае, если все окружающие считают, что вы пересаливаете блюда. Если вы употребляете продукты средней солености, сокращать количество «белой смерти» нет смысла.

Про растительное масло – соглашусь. Наши соотечественники действительно используют слишком много жиров во время готовки, зачастую совершенно ненужных. И уж точно нельзя готовить на сливочном масле! Заправляйте блюда растительным, а лучше оливковым маслом хорошего качества.

А сколько, интересно, необходимо двигаться для того, чтобы не толстеть? Статистика нам подсовывает коварные выводы: двигаться надо... меньше. Во всяком случае, в США в 1987 году активно занимались спортом двенадцать процентов населения, а в 1992-м – четырнадцать процентов; регулярно прибегало к физкультуре двадцать два процента в 1987-м и двадцать четыре – пять лет спустя. А толстых за это время прибавилось! Может, занимались спортом – одни, а толстели – другие?

Зато финские медики, в течение пяти лет наблюдавшие двенадцать тысяч своих соотечественников, пришли к

противоположным выводам: во-первых, физическая активность уменьшает вес человека (стоило ради такого вывода пять лет вести научную работу?), а во-вторых, активный образ жизни влияет на вес даже в большей степени, чем рацион питания.

На вопрос, каким спортом лучше заняться, Попова отвечает коротко: «Любимым!» Хорошо помогают плавание, теннис...

– Норма физической активности – десять тысяч шагов ежедневно. Это семь километров, или двухчасовая прогулка. Люди, следящие за собой, приходят к этому эмпирически. Я читала, что Рахманинов гулял два часа ежедневно... Восьмидесятилетний академик Раушенбах до сих пор ходит пешком больше часа в день^[6]. Мы в отделении купили шагомер и носили его по очереди (цепляешь на руку или на пояс сразу, как встаешь утром с кровати). И оказалось: те, у кого вес в норме, – как раз и проходят ежедневно десять тысяч шагов и больше; а имеющие излишки – две, три, четыре тысячи... Если у вас сидячая работа, дома и на службе вы наматываете полторы-две тысячи шагов; остальные надо организовывать; например, выходить из автобуса за три-четыре остановки или гулять весь выходной...

Е.М.

На практике люди, ведущие активный подвижный образ жизни, часто страдают избыточным весом. Я знаю, например, девушек из балета толстушек, которые ежедневно по многу часов тренируются, при этом вес у них остается прежним. Так происходит потому, что спорт – не самый лучший способ похудения. Обязательно нужно сочетать его с изменением питательного режима. Если вы начнете проходить десять тысяч шагов ежедневно – вы немного подтянетесь, но принципиально не похудеете. Я видела людей, проводников по Пути Сантьяго^[7], которые по полгода ходят вместе с паломниками по 20–30 км ежедневно, оставаясь при этом достаточно тучными. Двигаться полезно, нужно, но не рассчитывайте на то, что движение даст мгновенный эффект, и уж точно не «насилюйте» свой организм и психику, пристегивая шагомер. Все должно быть в радость. Просто старайтесь каждый

день двигаться чуть больше, чем вчера, и постепенно ваша жизнь полностью преобразится.

...Вы не хотите в пятьдесят лет весить сто килограммов, не хотите инфаркта и диабета. Вы твердо решаете заняться спортом, не употреблять жирного и сладкого, питаться по часам, на работу таскать с собой в баночке винегреты и ничего не есть после шести вечера.

Вы возвращаетесь домой и еще в подъезде слышите, какие из кухни несутся ароматы – жена жарит картошку и тушит свинину...

Ну, мужайтесь!

Е.М.

Здесь снова вопрос правильной мотивации. Картошка и свинина будут и завтра, и послезавтра. А вот свое здоровье и красоту вы можете из-за них потерять. Пришли вечером домой, «услышали» вкусные запахи и сказали себе: «Все нормально, съем это завтра утром». Такой подход очень помогает. Гораздо больше, чем попытка убедить себя, что вы совершенно не хотите есть картошку с мясом или тортики. Не обманывайте себя. И самое главное, здесь я солидарна с врачом: не забывайте есть своевременно, не допускайте пропусков пищи, тогда бороться с искушениями станет значительно проще.

...Не знаю, как на читателей, а на писателя (то есть меня) статья произвела пятнадцать лет назад глубочайшее впечатление. Короче говоря, я решил исповедовать принципы здорового питания – что, с переменным успехом и разной степенью воли, и продолжал делать все прошедшие пятнадцать лет. Какие принципы конкретно (или даже ЧИСТО КОНКРЕТНО) – об этом речь впереди. А пока – коротко о результате. За прошедшие пятнадцать лет, в то время, когда многие мои друзья-товарищи прибавили по десять и даже двадцать, а то и вовсе тридцать килограммов, я оставался (плюс-минус) все в том же весе, что в девяносто пятом: шестьдесят восемь килограммов. Конечно, не шестьдесят три – каким я был в восемнадцать-двадцать лет, – но довольно терпимо. Другое дело, что для того чтобы оставаться на месте, мне, словно Алисе в стране чудес, требовалось,

так сказать, бежать стремглав, со всех ног, во весь опор. Словно пытаешься удержаться на одном уровне на эскалаторе, что упорно сносит тебя вниз. Самое обидное (и тяжелое), что борьба за нормальный вес требовала скучных, нудных и, главное, постоянных усилий. Стоило чуть-чуть расслабиться и дать себе волю – все, кранты: расплывается лицо, вырастает второй подбородок, а безжалостные весы фиксируют прибавку в три-четыре, а то и пять кило, от которой срочно требуется избавляться.

Но то, что случилось нынешней весной, переходило всякие границы...

И вот тут-то самое время начать...

ДНЕВНИК ОДНОГО ПОХУДЕНИЯ

05 апреля

Ужас! Ужас! Столько я не весил никогда в моей жизни! Я чуть с весов не упал. А потом едва не выбросил мирное изделие шведских дизайнеров в окно с пятого этажа.

78 килограмм. Семьдесят восемь! СЕМЬДЕСЯТ ВОСЕМЬ! Я прибавил десять кило. И всего-то за пару месяцев! Привес, как у хорошего поросенка! Стоило чуть-чуть расслабиться, отпустить вожжи, и вот тебе, пожалуйста!

Очень хорошо помню, когда взвешивался предпоследний раз: семнадцатого декабря. На следующее утро после того как выписался из больницы. И стрелочка тогда остановилась на привычных, терпимых, удовлетворительных шестидесяти восьми. Помнится, тогда, после больничной еды, мне очень хотелось есть. И я решил себя ни в чем не ограничивать. Пусть в клинике я провел всего три дня, пусть операция была пустяковой, но все равно – наркоз, стресс, паровые котлетки... Согласитесь, было бы глупо, неразумно и даже жестоко по отношению к собственному организму еще и ограничивать себя во всем. И я принялся лопать. Почему-то захотелось хлеба со сливочным маслом. (Которого я не ел уже лет десять.) Сделал себе и с удовольствием съел четыре толстых бутерброда. Колбаса свинячья? О, да! Мороженое, шоколадное, в вафельном стаканчике? Дайте два!..

Е.М.

Именно об этом я говорила, когда речь шла о запрете на определенные продукты. Нельзя полностью исключать что-то из рациона, если не хотите накидываться потом на любимые продукты с необыкновенным рвением. И никогда не устану твердить: «Взвешивайтесь каждый день!» Даже когда уже похудели и просто удерживаете вес. Это не отнимает много времени, но контролировать себя становится проще. И никогда не случится ситуации, которую описывает Сережа, «внезапного десятикилограммового привеса». Даже за неделю можно очень сильно поправиться при условии бесконтрольного питания. Поэтому обязательно взвешивайтесь каждый день, и вы будете застрахованы от подобных сюрпризов.

Словом, я отходил от больницы и наркоза. Понемногу работал, помногу ел... Да, кстати говоря, я в клинике делал НЕ подтяжку. А то ведь если следишь за весом – запишут в метросексуалы, а то и куда-нибудь покруче...

А потом пришел Новый год. Его мы вместе с женой отмечали в Питере, в гостях у ее мамы. Ну, и какая уж тут диета! Праздник – во-первых. Во-вторых, плохо кушать – тещу обидеть. Международный скандал! А в-третьих, быть в Питере и не отведать замечательные местные пирожные – как сие понять?! Да и вообще – кафе, закусочные и рестораны в Северной Пальмире куда как лучше, чем в Первопрестольной...

Затем мы вернулись с новогодних каникул, и у меня случился день рождения, и даже больше – юбилей... Сами понимаете, на диету пришлось временно забыть. Потом, по окончании всех празднеств, я все-таки встал на весы. Они показали верхний возможный предел. Ехать дальше, что называется, было некуда: семьдесят три кило.

Однако вскорости оказалось, что двигаться есть куда. Мы отправились отдыхать в Египет. Ну а там, на свежем воздухе, да ежедневно по три-четыре часа плавая – ох, и аппетит разыгрывался зверский! Плюс подлая, особенно для русских, система «все включено». И на завтрак – совершенно замечательные, местной выпечки круассанчики и прочие плюшки. А вечером – еще более

прекрасные пирожные и пахлава. Не говоря уже о кебабах, барашках и прочих фалафелях.

Е.М.

Часто люди, отправляясь на отдых, думают, что за счет повышенной двигательной активности они могут есть все, что угодно, и при этом не поправляться. Большинство из нас и так съедают гораздо больше калорий, чем способны сжечь, поэтому неудивительно, что, приехав в отпуск со «шведским столом», мы прибавляем, поскольку даже при обычном режиме питания мы бы не похудели, просто усилив нагрузку, а уж утроив свой рацион...

И вот, вернувшись из странствий, я встал на весы... И – ужаснулся. Я, конечно, и безо всяких безменов видел, что раздался, причем, к сожалению, не в плечах... Но чтоб настолько...

По счастью, как раз на те дни пришлось предложение от Кати Миримановой: а) похудеть; б) описать сей процесс в дневнике.

Что ж! Почему бы не совместить приятное с полезным? Работу – с собственным совершенствованием? И возвести заботу о собственном теле в разновидность некоего дела. Всем известно, что о себе, любимом, человек может думать и говорить сколь угодно долго (а писатель – еще и писать!).

Что ж! Идея Кати Миримановой чудесным образом совпала с моими собственными намерениями. Итак, вперед!

Моя цель: похудеть на двенадцать кило. Почему именно на двенадцать? Хорошо, конечно, если я хотя бы вернусь к своему многолетнему показателю: шестьдесят восемь. Но как-то не очень спортивно – стремиться к рубежу, на котором уже был. Все равно как Елена Исинбаева поставит своей целью снова взять пять метров. (Хорошее сравнение, не правда ли? Главное, скромное.) Надо идти дальше, вперед, преодолевать себя. Итак, пусть моей целью будет шестьдесят шесть кило. Хорошая, округлая такая, запоминающаяся цифра.

Для начала надо вспомнить принципы, что я исповедовал в течение пятнадцати лет. Плюс – Катини здравые советы принять во внимание.

Е.М.

А я, по уже сложившейся традиции, их прокомментирую, чтобы помочь Сереже избежать основных ошибок худеющих.

Итак, МОИ ПРИНЦИПЫ ЗДРАВОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Поменьше калорий, мужики.

Знаете ли, мы ведь так устроены, что брюхо реагирует не на КАЧЕСТВО пищи, а на ее КОЛИЧЕСТВО. Иными словами, можно набить живот свининой. А можно – капустой с морковкой. Результат, с точки зрения физиологии, будет одинаковый: чувство сытости. А в итоге – свинина поспособствует росту «соцнакоплений». Овощи – напротив.

сОтсюда – следующий принцип:

2. Давайте следить за калорийностью.

Количество калорий на каждой упаковке любого продукта написано. Так нынче по закону положено. Ну, и давайте посматривать для начала на обложку, прежде чем содержимое съесть. И все вещи, где килокалорий этих несчастных меньше ста (на сто граммов продукта) – есть разрешается столько, сколько душа пожелает. Когда их от ста до двухсот, можно принимать продукт, но в ограниченных количествах. А ежели больше двухсот – жевать таковые блюда только совсем по чуть-чуть и в особо редчайших случаях.

Таким образом, в число разрешенной провизии можно отнести следующие продукты: ВСЕ овощи (включая вареную картошку) и ВСЕ фрукты. А также нежирные йогурт, молоко, кефир, ряженку, творог. И нежирная рыба (треска, лещ, судак, сельдь, окунь, навага, минтай, карп. Ну, и тому подобные создания с жабрами – разумеется, не жареные, а вареные или на пару). И всевозможные морские гады: кальмары, раки, креветки...

К условно годным я отношу продукты из нижележащего списка (плюс – смотрите таблицы калорийности): телятина, говядина, индейка, курятина, язык, крольчатина, печень и другие субпродукты... Нежирная рыба жареная. Жирная рыба, типа лососины, приготовленная без масла. Рыбные консервы в собственном соку.

А к запрещенным и практически недозванным я отношу все остальное: макароны и каши, жирную свинину и колбасу, баранину и

майонез, пряники и пышки, хлеб и пирожные...

Е.М.

Калорийность продуктов давно пора отменить! А если серьезно – бесполезно считать калории и вычитывать упаковки. Есть принципы, которых нужно придерживаться, и тогда не будет списка «запретных продуктов» и неврозов на тему: «Ах, я съел лишнюю конфетку!» Есть нужно любимые продукты, вкусные блюда. Еда должна приносить удовольствие, потому что это один из способов показать себе: «Вы себя любите». Вы бы стали кормить любимого человека травой и капустой? Не думаю. Так зачем издеваться над собой? Чтобы через месяц вновь набрать вес и сесть на новую диету?

Вдобавок у подобного разделения есть очень хорошее свойство: список запретных, полузапретных и совсем никчемных яств чудесным образом практически совпадает с антихолестериновой диетой. Напоминать ли, что именно избыток холестерина в крови – основной фактор, приводящий к инфарктам и инсультам? А сердечные заболевания, в свою очередь, – главная причина смертности в развитых странах? И антихолестериновая диета – мощнейший способ профилактики сосудистых заболеваний, и бла-бла-бла?.. Эх, все об этом знают – но мало кто воплощает в жизнь. Как же, как же!.. «Ну, не могу я жить без жареной свинины с картошкой! Мужик я или кто?!» Мужик, конечно, мужик. Вот только НЕ ЖИТЬ вовсе – куда страшнее, чем жить без картошки с салом. А доказать свое мужчинство лучше долгой и плодотворной жизнью, чем овощным существованием, когда тебя, упаси бог, разобьет паралич... Посему я стараюсь исповедовать простое правило: ешь свеклу и винегрет – проживешь до сотни лет!

АНЕКДОТ В ТЕМУ

– Дайте мне, пожалуйста, самое низкокалорийное блюдо, и побольше, побольше!

Кстати говоря: недавно я сделал общий анализ крови – а немедленно после того, как получил его результаты, отправился в близлежащую кондитерскую и, в награду себе, съел самое красивое и

сладкое пирожное. Потому как анализ обнаружил у меня нормальный уровень «плохого» холестерина и нормальный уровень сахара. То, что оба показателя в порядке – заслуга, и я считаю, и врачи согласны – только лишь и исключительно благодаря моим принципам похудения.

Что ж, разговор о других краеугольных камешках моей диеты – впереди. Пора действовать. И для начала – оглушить организм разгрузочным днем. Чтобы тело поняло: шуток с ним шутить не будут. Его хозяин настроен более чем серьезно. Кстати, разгрузочный денек – дело достаточно простое и не мучительное. Напротив, я, например, к вечеру определенное вдохновение чувствую. Как Хлестаков говаривал, легкость в мыслях необыкновенная... А рецепт «разгрузки» прост: в день полкило нежирного творога, кило фруктов (я, к примеру, выбираю груши) и минералки от пуза.

Итак, начинаем.

05 апреля

Вес – 78 кило.

На завтрак: кофе, один сушеный финик, груша.

Кофе я давно и с удовольствием пью безо всякого сахара (о чае и говорить нечего). Привык я обходиться без рафинада легко. Напротив, считаю, что отсутствие в бодрящем напитке песка позволяет лучше почувствовать вкус. Разумеется, я говорю не о бурдени, который все мы пьем под маркой растворимого, а о настоящем кофе: эспрессо или по-турецки. Отказ от сахара дал мне не только лишнего здоровья, но и новое забавное хобби. Я стал коллекционировать... пакетики с сахаром, что подают обычно к кофе-чаю в различных кофейнях и прочих заведениях. Моим увлечением прониклись родственники и друзья, стали возить мне образцы. В итоге у меня набралось сахарных пакетиков на пару килограммов общим весом из самых разных городов и весей: Финляндии и Германии, Израиля и Египта, Болгарии и Греции... Сначала я думал, что мое хобби исключительно, необычно, уникально – однако сородичей по пристрастию у меня на просторах Интернета нашлось более чем достаточно. Коллекционеры сахара даже международные конгрессы проводят, на которых обмениваются своими трофеями!..

Впрочем, коллекция коллекцией, но я о другом: о похудании (или похудении? Или даже о худении?) Итак, вовсе без сладкого жить для меня оказалось очень кисло – и в прямом, и в переносном смысле. И

это, пожалуй, единственный из советов Юны Поповой, что я систематически и злостно нарушал. Ну, люблю я шоколад и пирожные, чего уж там скрывать! Однако, если хочется чего-то добиться, без лишней или ограничений не проживешь. И потребность в сладком я привык все-таки в основном удовлетворять сухофруктами: ох, и вкусны! Особенно нравятся мне финики и сушеные груши. Конечно, калорийность в продуктах изрядная – около трехсот килокалорий на сто граммов. Однако это в полтора-два раза меньше, чем в конфетах и тортиках. А еще из сладкого – натуральные фрукты хороши. Я, например, очень груши люблю. И всего-то, господи боже ты мой, в них сорок семь килокалорий.

Е.М.

Фрукты, а уж тем более сухофрукты, тоже калорийны, и есть их в неограниченных количествах нельзя.

Обед: творог обезжиренный – 250 г (калорийность – 70 ккал/100 г), две груши, 100 г заливной трески.

Ужин: грудка куриная, капуста квашеная.

На ночь: одна груша.

Итак, по моим скромным подсчетам, получилось за день около семисот килокалорий – причем достаточно сбалансированных меж белками-жирами-углеводами. При том, что дневная норма для работника умственного труда (а я – может, и нескромно – отношу себя к таковым) составляет 1600 ккал. Будем надеяться, что дефицит энергии в размере девятисот килокалорий начнет восполняться из моих соцнакоплений...

Е.М.

1600 ккал – вовсе не норма для работников какого-либо труда. Средняя суточная потребность – 2000–2500 ккал, даже при не очень подвижном образе жизни. Разгрузочные дни – неправильный подход. После разгрузки всегда наступает загрузка.

06 апреля

Завтрак: каша гречневая на воде, «Актимель», полгруши, кофе – 2 чашки.

Второй завтрак: кофе, оставшаяся половинка груши.

Держать себя в форме – все равно как английский учить: можно поддаться на рекламные уловки и попытаться овладеть языком / похудеть за пятнадцать дней. Беда в том, что ни одного действительно похудевшего (или выучившего) по экспресс-методике я в жизни еще не встречал. А те, кто все-таки снижает вес за две недели, потом с тем же успехом набирают его. Точно так же те, кто добился за пятнадцать дней невиданных лингвистических успехов, за следующие пятнадцать дней навыки свои теряют.

Да, к сожалению, чудес и магии не бывает ни там, ни здесь. Приходится следить за собой (заниматься иностранным) ВСЕГДА. Это бывает противно, тошнливо, тошно – но факт остается фактом. А стимулом самому себе будет – как ты хорошо выглядишь (общаешься) на иностранном пляже (и не только там!).

Обед. Творог обезжиренный – 150 г, треска вареная – 100 г, половинка вареного яйца, половина яблока.

Ужин. Грудка куриная, капуста квашеная, 1/4 яблока.

На ночь. Груша.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

– Какая сейчас модная диета?

– Тик-тачная.

– Это как?

– Очень просто: сорок драже «Тик-Так» на завтрак, пятьдесят – на обед и шестьдесят на ужин. Вес постоянный, дыхание свежее. Правда, слабое.

Е.М.

Сегодняшний рацион более или менее напоминает «человеческий», однако я бы усилила утренний прием пищи, потому что каша на воде не дает необходимого заряда энергии до обеда.

07 апреля

Встал на весы. Уже – семьдесят шесть, то есть я потерял два кило за пару дней. Не слабо. Результат воодушевляет: так держать!

Завтрак. Каша овсяная на воде, «Актимель», дыня, кофе.

Обед. Творог обезжиренный, 1/2 банана, кофе.

Ужин. Грудка куриная, капуста квашеная, 1 помидор, 1 сушеный финик, чай.

Ночью. Груша.

Второй принцип похудения стал общим местом. Он во всех системах питания применяется, включая «Минус 60». Из глубины веков дошел он до нас в виде поговорки: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу». Я для себя формулирую его так:

Не надо жрать на ночь.

Не есть после шести – конечно, хорошая идея, но если ты ложишься в одиннадцать ночи. А когда ты засыпаешь в два пополуночи – наверно, можно повечерять и в восемь. Главное, насколько я понимаю, питаться не позже чем за пять часов до сна.

Когда я только начал руководствоваться этим принципом – пятнадцать годков назад, – помнится, попервоначалу чувствовал себя очень тяжело. Да и сейчас, едва я заново решил вернуться к диете, тоже непросто оказалось. Где-нибудь около двенадцати одолевал столь жесткий приступ голода, аж крутило внутри. Тогда я шел навстречу своим желаниям. Отчасти. Прошу заметить: не брел у вожделий на поводу, не бросался к холодильнику в поисках сала. Однако и не мучил себя. Старался достичь компромисса со своим желудком. Съедал какой-нибудь фрукт или выпивал стакан ряженки/простокваши. Или хотя бы стакан воды. Вскорости привык.

Идея – не лопать на ночь – чем еще хороша? Когда ты засыпаешь с легким чувством голода, утром просыпаешься со зверским аппетитом. И начинаешь мести все подряд. И сие поведение замечательно согласуется со всеми системами похудения, в том числе с поговоркой «завтрак съешь сам» и системой «Минус 60».

Имеются у меня и другие маленькие хитрости. Ну, к примеру, вкушать из небольшой тарелки. На ней любая порция больше кажется, чем на той, что огромного диаметра.

Другая хитрость – не спешить, есть помедленнее, пусть даже вокруг приговаривают: «Кто как работает...» Сытость ведь не сразу тебя настигает. Сигнал до мозга: «Я наелся!» – спустя минут двадцать доходит. Посему поговорка-совет «Вставай из-за стола с легким чувством голода» очень правильна. Поднимаешься вроде голодный, а через пару десятков минут – уже сыт. А ежели время есть, можно и

посидеть за трапезой – только не есть, а, скажем, компотик попивать. Недолго потерпишь, а вскоре поймешь: налопался, как удав...

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Почему женатые обычно толще холостых?

Потому что холостяк приходит домой, заглядывает в холодильник и с горя отправляется в койку. А женатик, вернувшись, заглядывает в кровать и с горя идет к холодильнику.

Е.М.

Чтобы не есть на ночь, важно полноценно питаться в течение дня, тогда и в два, и в три ночи острого чувства голода не возникает. Я часто ложусь даже много позже, при этом прекрасно обхожусь последним приемом пищи в районе 6–7 вечера. Что касается сегодняшнего меню: творог и половинка банана – не самый здоровый обед для взрослого мужчины. Очень скоро у Сергея, худеющего такими темпами, начнется спад, организм отыграется за «недоеденную» пищу.

08 апреля

Вес уже достиг семидесяти пяти кило, то есть уменьшился на три. Прошу заметить, за четыре дня. И, хоть я прекрасно понимаю, что это – самый первый эффект, и дальше похудение пойдет ту же, все равно приятно.

Завтрак. Груша, «Актимель», йогурт обезжиренный – 200 г, творог обезжиренный – 100 г, 1/2 хлебца.

Обед. Остатки йогурта – 100 г, окунь, запеченный в фольге, – 300 г, оставшийся хлебец, банан.

Сегодня мы с Аней уезжаем в Нижний Новгород – в рекламную поездку для продвижения новой книжки. Интересно, где окажутся мои принципы в условиях стресса, нехватки времени и гостеприимности встречающих?

В аэропорту Домодедово выпиваю чашечку кофе (разумеется, без сахара), бутылочку воды, съедаю апельсин. В самолете ограничиваюсь чаем и водой.

В аэропорту Нижнего нас встречает очаровательная и деловая девушка Аня Кубовская. Разумеется, немедленно везет ужинать. И хоть мне и жаль огорчать милую Аню, заказываю по минимуму – дело-то близится к десяти: *пару суши, сок морковный, бокал красного вина, вода.*

Ночью не могу уснуть и съедаю взятое с собой яблоко.

Е.М.

А уснуть Сергей не мог как раз из-за недоедания в последние дни и пропуска сегодняшнего ужина. Сегодня его рацион очень напоминал «системный», если бы не отсутствие последнего приема пищи. Кофе и апельсин – это хорошо, равно как и пара суши, но все три приема пищи должны быть приблизительно равными по объему. Здесь явный дисбаланс.

09 апреля, пятница. Н.Новгород

Программа в Н. Новгороде у нас насыщенная: за день надобно дважды выступить по телевидению (один эфир – прямой), провести пресс-конференцию, побывать на радио и дать пять эксклюзивных интервью газетчикам.

Поэтому *поутру*, в гостинице, заправляюсь как следует: *кусочек отварного лосося, брюссельская капуста, две груши, кофе.*

Наши замечательные организаторы выкраивают также время для полноценного питания столичных гостей и *обедом* кормят в украинском ресторане. В меню крайне трудно выбрать что-нибудь низкокалорийное. Украинская кухня есть украинская кухня! Борщ с пампушками, колбаса кровяная, сало, драники со шкварками и сметаной и тому подобное. Наконец нахожу, заказываю: *уха донская, вареники с грибами.*

АНЕКДОТ В ТЕМУ:

Объявление в газете «Вечерний Киев»: меняю ковер три на четыре на кусок сала той же площади.

Ужинать нас ведут уже в русский ресторан. Я ограничиваюсь пшенной кашей с тыквой и щучьими котлетами.

Радужные хозяева недоумевают: что случилось с гостем? Однако я говорю, что худею по системе «Минус 60», и они успокаиваются. Катю в Нижнем знают и любят.

Можно, конечно, позавидовать человеку, которого время от времени кормят на халяву в ресторанах. А можно посмотреть на дело с другой стороны: в заведениях общепита, как правило, готовят высококалорийные блюда. Плюс они, как нарочно, вкусные. Нужна большая сила воли, чтоб отказаться. Поэтому для товарища, сидящего на диете, ресторан – серьезное испытание. Ох, как же трудно не есть, когда угощают и когда эта еда – ВКУСНАЯ!

Е.М.

Сергей явно исправляется, сделал свой завтрак более похожим на прием пищи, обед усилил. И хотя вареники, пусть даже с грибами, системой не разрешаются, хорошо, что он отдал предпочтение им, а не пельменям.

Ужин получился неправильный, поскольку пшеничная каша не разрешается на ужин, тем более с рыбными котлетами. Но! Хорошо, что он состоялся, причем полноценный. На первых этапах можно худеть, просто воздерживаясь от слишком поздних приемов пищи, пусть даже продукты-составляющие будут «не системными».

10 апреля. Нижний Новгород

Завтракаем в гостинице. Я съедаю «Цезарь», лосось. Догоняюсь двумя грушами и кофе.

Обедать нас везут в пиццерию «Феттучини». **Салат греческий, второе – индейка в грибном соусе с рисом.** На десерт подают очаровательное блюдо под названием **доримель**: это шоколадный кекс, запеченный в духовке. Запекается он так, чтобы внутри шоколад оставался в жидком состоянии и выливался при поглощении, плюс сверху лежит шарик мороженого. Мы этот доримель съедаем с сестрой один на двоих, но я потом долго жалею: почему не взял на себя целую порцию?! Ан, все: поезд ушел.

Ужинаю уже дома, в Москве: **куриные котлетки, цветная капуста вареная.**

Чрезвычайно трудно худеть (а для мужчины и вовсе невозможно!), когда тебя не поддерживают домашние. К счастью, в моем противостоянии с собственным пузом супруга находится на моей стороне (а ведь случается, дамы своих мужиков специально, аки поросят, раскармливают: чтобы никто на стороне на них не позарился). Однако Света и сама за весом следит, и мужу разжираться не дает. И мне, конечно, очень помогает то, что она готовит не свинину, а курицу или индейку, и не макароны, а брокколи или шпинат. Кроме того, мы совсем не едим хлеба (и не страдаем по этому поводу) и стараемся питаться – хотя бы примерно – в одно и то же время дня. Готовит Света не на сливочном масле, а на оливковом или, в трудные времена, на подсолнечном. Майонезом, даже легким, салаты не заправляет. И, знаете ли, совсем я не чувствую себя по этому поводу ущемленным.

Е.М.

Если бы не шоколадный кекс днем, я бы сказала, что Сергей делает крупные успехи. Из нарушений – ужин, сочетание белка и овощей – это не по системе.

11 апреля, воскресенье

Утром ем как обычно: «Актимель». Творог. Банан.

С некоторой грустью рассматриваю себя в зеркале. Мышцы с возрастом теряют тонус. Я читал о новейших исследованиях: если человек после сорока не занимается физкультурой, то ежегодно один килограмм его мышц превращается в кило жира. Конечно, права Анечка Литвинова: для похудения диеты мало! Нужен спорт! Но чтобы им заняться, необходимо делать еще одно, дополнительное усилие. Пока я на него не способен. Но очень надеюсь, что когда-нибудь начну.

После завтрака мы с женой едем на дачу, проведать избушку. В итоге ***обедаем у друзей в Загорянке: едим постный борщ.*** Однако потом решаем подкормить сына и его девушку и отправляемся в пиццерию. Здесь я принимаю совершенно ***невкусный салат из рукколы, помидоров и курятины, а на десерт – салат фруктовый с кофеом.*** Так себе. А мои спутники довольны пиццей и спагетти.

Правду говорят знающие люди: в заведении надо есть то, на чем она, харчевня, специализируется. В японском кафе – суши и роллы, а в

пиццерии – спагетти и, разумеется, пиццу (но не наоборот, сашими какое-нибудь).

Ужинаем дома вареной цветной капустой и вареной свеклой.

Е.М.

Серезжа вполне мог позволить себе спагетти с сыром или овощами на обед. Судя по тому, что и вечером его прием пищи был легковатым, в ближайшие дни его настигнет спад.

12 апреля

С внутренним трепетом становлюсь на весы. Они показывают семьдесят пять. Слава богу, после дормеля в Нижнем и прочих излишеств масса тела не выросла – однако и не упала.

На завтрак ем, как всегда, много всякого молочного и фруктового: «Актимель», банан, творог, йогурт.

Мы, россияне, исторически не привыкли себя жалеть, холить и лелеять. Да и когда нам было о самих себе заботиться! То мировая война, то революция, то Гражданская. Потом – военный коммунизм, голодомор, индустриализация, большой террор... Отечественная, восстановление разрушенного хозяйства, гонка за Америкой, масло по талонам... Да и нынешняя наша житуха не способствует тому, чтоб ты пекся о самом себе. Не стало профосмотров – и врачи могут проморгать твою смертельную болезнь. Или пьяный КамАЗ с дороги сметет, или гастарбайтер по голове бутылкой ударит, или в вагоне метро тебя взорвут...

Вот и получается: а с какой стати за собой следить-то?! Тут бы выжить! Н-да, общественное сознание в России не очень-то поддерживает людей, заботящихся о своем здоровье. Особенно – мужчин. «Чуть страшнее обезьяны – уже красавец»; «лучше пузо от пива, чем горб от работы»; «хорошего человека должно быть много» – миллионы людей утешают самих себя присловьями, блистая животами на пляжах.

Когда в Нижнем в кругу журналистов на фуршете я обмолвился о нашей с Аней программе похудения, кто-то презрительно бросил под нос: «Какое занудство!» Конечно, занудство. То ли дело – эх, размахнись, рука, раззудись, плечо!.. Рюмку махнул, пельменем заел,

пивком запил, слопал сала. А потом... Потом – insult в сорок пять. Диабет – в пятьдесят. Инфаркт в пятьдесят пять. Тушите свет.

Помнится, лет пятнадцать назад на российских пляжах Черноморского побережья на тех, кто пользовался кремами от загара, смотрели свысока, с презрением: хляки, мол, слабаки, солнца боятся. А теперь, как следует обжегшись, обгорев, пострадав, все, как миленькие, мажутся снадобьями от солнца.

С рациональным питанием происходит, похоже, то же самое. За истекшие десять лет, когда не имелось особых катаклизмов и на нефтегазовых деньгах росла экономика, намного больше граждан стали заботиться о себе. А будет, нисколько не сомневаюсь, еще больше. И хотел бы тому поспособствовать нашей книгой.

Е.М.

Кстати сказать, у женщин с заботой о себе все обстоит даже хуже, чем у мужчин. Потому что им с молодых ногтей вбивали в голову: главное – окружающие, а не ты. Утром мы просыпаемся, кормим всех завтраками, отправляем в школы-сады, на работу, бежим на службу сами, там не вспоминаем о еде, потому что некогда, затем в мыле прибегаем домой, начинаем готовить, убираться, стирать, проверять уроки, укладывать детей спать. И, как результат, в двенадцать ночи у нас остаются силы только для того, чтобы доползти до кровати и провалиться в сон.

Но это неправильный подход! Мужья, дети и прочие родственники – приходят и уходят. Через десять лет дочь скажет вам: «Мама, я буду жить с Васей», муж: «Дорогая, что-то ты плохо выглядишь, я от тебя ухожу!» И вот тогда вы крепко задумаетесь: стоило ли идти на такие жертвы? Никто вас не заставлял, вы сами сделали выбор. Однако никогда не поздно вспомнить о том, что у вас есть вы, и начать уделять себе хоть немного времени! Вы заслуживаете собственной заботы не меньше, чем домашние. Муж вполне может иногда погладить свои рубашки самостоятельно, дети – перекусить полуфабрикатами хорошего качества, ведь такие можно

найти, а унитаз, пардон, не взорвется, если вы не помоеете его сегодня. Учитесь расставлять приоритеты по-новому!

Обед. Крем-суп из шпината с сухариками.

Молодец жена, очень вкусный суп сварила. Я вообще за обедом стараюсь одним первым ограничиваться, когда есть возможность: и вкусно, и сытно, и некалорийно.

Ужин. Котлеты куриные с вареной цветной капустой. Финики. Чай. Виноград. Яблоко.

Е.М.

Ну да, вкусно и некалорийно, а в 12 ночи раздаётся крик: «Кушать!» Конечно, как диета такой рацион восприниматься может, но постоянно жить на таком рационе – нереально. А ведь чтобы не поправляться, нужно придерживаться такого режима, который и после похудения будет легко соблюдать.

13 апреля

Завтрак. «Актимель», йогурт, творог обезжиренный, кофе, виноград.

Обед. Суп-пюре (все тот же), кофе, финик.

Полдник. Чай, виноград.

Ужин. Котлеты куриные, каша гречневая, груша, чай, финики.

Е.М.

Серезжа по-прежнему игнорирует мои призывы усилить обед. И продолжает смешивать разные продукты на ужин. Кстати, финики, как и большинство других сухофруктов, системой разрешены только до 12 часов дня!

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Жена сходила на прием к диетологу. Вернулась домой, говорит мужу:

– Мне прописали больше двигаться. Например, сходить пешком в Тулу и обратно.

– Да ты что, дорогая, это ведь так далеко!

– Есть и второй способ: секс пять раз в день.

– В Тулу, милочка, в Тулу!

14 апреля

Завтрак. «Актимель», творог обезжиренный, груша, кофе.

Обедал в забегаловке при гипермаркете. Крайне сложно, конечно, в фастфуде найти что-нибудь низкокалорийное. Вот и тут: надыбал только *греческий салат, парового лосося и кофе*. Ел *мороженое* – пишут, что легкое, без сахара и всего-то сто шестьдесят калорий. Ох, врут, боюсь, врут!..

Потом еще *полдник* устроил. *Кофе* пил. И *мороженое* ел. Не знаю уж, насколько оно легкое, но то, что вкусное, – точно.

Ужин. Суп-пюре, винегрет, чай, дыня.

Е.М.

Хотя мороженое, даже легкое, не относится к разряду разрешенных днем продуктов, его появление – неизбежное проявление спада, который я обещала. Сергей слишком долго отказывался от любимых продуктов, а также недоедал. Касательно сегодняшнего ужина – жесткая критика с моей стороны. Дыня до 12, винегрет с картошкой, которую можно только в обед, ну и суп-пюре тоже наверняка не обошелся без присутствия корнеплода.

Некоторые близкие люди спрашивают: «А зачем ты вообще связался в эту историю с похудением, ограничиваешь себя во всем, на дневники время тратишь?»

Отвечаю: во-первых, я обожаю, как говорят американцы, разные «челленджи», то есть вызовы.

Во-вторых, как-то не хочется мне рано помирать. Пожить хотца. И болеть я тоже не люблю. А беспорядочное питание – прямой путь если не на кладбище, то в больницу.

15 апреля

Завтрак. «Актимель», творог обезжиренный, кофе, груша, йогурт.

Обедал у мамы. Я ей в последний год много на мозг капал, чтобы потребляли они с папой менее холестериную пищу – у обоих «плохого» холестерина избыток. Не знаю, сработала ли моя

пропаганда, или случайно, но сегодня мама (а готовить она любит и умеет) угощала *щучьими котлетками и винегретом*.

Ужин. Котлеты из курицы, каша гречневая, винегрет, селедка, хлебцы.

Странно: питался весь день даже с перебором, а *ночью* все равно голод ка-ак скрутил! Пошел на кухню, *выпил воды, съел пару груш*.

Е.М.

А вот и не странно, я уже давно пророчила спад. Нельзя себя жестко ограничивать, пора заканчивать с нарушениями. С завтрашнего дня уплотняем завтрак, делаем обед более полноценным и переходим на правильные продукты на ужин.

Я решил принять участие в проекте не потому, откровенно говоря, что на меня Катина книжка впечатление произвела. Я ей самой поверил. Тому, как она выглядит. Вдруг появляется на тусовке в издательстве красивая, стройная деваха в вечернем платье – я сначала думал, что модель. А когда узнал, что она похудела на шестьдесят кило и то, что она писательница, счел в первый момент за прикол. Нет, потом оказалось, чистая правда. Ну, если уж человек сам кучу кило потерял, значит, разбирается в здоровом образе жизни. То, как Катя выглядит, – лучшая реклама ее книг. Она на встречах с читателями, наверное, может и не говорить ничего – просто ходить туда-сюда.

16 апреля

Завтрак. «Актимель», йогурт, творог, бутерброд с вареной колбасой.

Обед. Котлетки, свекольный салат, огурцы, помидоры.

Ужин. Солянка (суп), кофе без кофеина.

Е.М.

Сегодняшний рацион хвалю. Несмотря на то, что солянка не очень подходит для ужина (сочетание мяса и овощей). Зато на лицо усиление завтрака и обед без нарушений.

Вечером отправились в кинотеатр. Ну а там пришлось побаловать себя *поп-корном и пепси-лайт*. Не могу я кино теперь смотреть без

заморской кукурузы и газировки! «Условный рефлекс» называется.

Е.М.

Что касается поп-корна, если речь идет о том, что вы едите его раз в месяц и соленый, – это не страшно.

Лайт-газировка тоже не вредит похудению, другое дело, что для здоровья она не полезна. Но, опять-таки, если речь идет о том, чтобы пить ее очень редко, ничего страшного в этом не вижу. Главное, отдавать предпочтение напитку без сахара, что Сергей и сделал.

Мне мой друг рассказывал: у них на складе лежали упаковки импортной газировки (какой конкретно, не скажу, чтобы не вчинили иск об оскорблении деловой репутации, но данную торговую марку все знают). В одном месте тара прохудилась, напиток вытек и ПРОЕЛ БЕТОН.

Не знаю, как для бетона, а для человеческого желудка, по-моему, ничего хуже не придумали. Если посчитать, можно увидеть, что в одном стакане газоды содержится пять-шесть чайных ложек сахара! Даже самый отъявленный сладкоежка чай с таким количеством песка пить не станет – а крашеную воду народ, особенно молодой, сосет ведрами! Лайтовые газировки тоже гадость порядочная, однако из них хоть сахар изъяли, похудению не вредят.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Муж говорит жене:

– Завтра мы идем в театр.

– В Большой?

– Не бойся, тебе места хватит.

17 апреля

С утра взвесился. И получилось, что вес составил 73,5 кг. Я похудел на четыре с половиной кило.

Итак, ценой титанических усилий, лишений и жертв я почти отыграл за полмесяца столько, сколько с легкостью необыкновенной набрал в Египте за неделю. То, что двигаться в правильном направлении гораздо труднее, чем в неправильном, – закон жизни. Начать курить, к примеру, легче, чем бросить. Пить проще, чем не

пить. Ходить в церковь, молиться и исповедоваться сложнее, чем кутить и грешить напрапалую.

В сущности, это варианты проявления базового закона физики – второго начала термодинамики (я не шучу). Мое высшее техническое подсказывает из полузабытых глубин примерную формулировку закона: с течением времени неопределенность нарастает. У основополагающего принципа имеется масса следствий: к примеру, чайник, снятый с плиты, остывает, а не наоборот. Зброшенное людьми поле зарастает сорняками. Разбить стакан гораздо проще, чем его склеить. Набрать вес намного легче, чем его сбросить.

Завтрак традиционный: «Актимель», обезжиренный творог, сухарики, кофе.

Перекусить в обед заехали в пиццерию в Мытищах. Я заказал себе воду, кофе и фруктовый салат.

Официантка интересуется:

– Вам салат сделать с сахаром или со сливками?

– Ни в коем случае! Ни с тем и ни с другим!

– Тогда с чем же?

Жена, которой уже слегка надоела моя диета, мрачно отвечает за меня:

– Сделайте ему с кетчупом.

Все посмеялись.

Ужинали в загородном ресторане, справляли день рождения Анютки. Съел салат «Цезарь» (оставив в тарелке сухарики), кусок хачапури, кусок хамона (н-да, ни то, ни другое на здоровую пищу совсем не тянет), а на горячее – **полпорции судака с овощами.**

Е.М.

Подобный ужин закономерен, учитывая, что обед фактически отсутствовал. Вот вам пример того, что в организме все взаимосвязано. Пропускаете обед – получаете спад на ужин или на завтрак следующего дня. Мало едите в течение недели, организм отыграется в выходные. Безнаказанно «не жрать», как любят рекомендовать адепты Майи Плисецкой, не удастся.

18 апреля, воскресенье

АНЕКДОТ В ТЕМУ

– Дорогой, представляешь, я похудела на пять килограмм!!!

– А ты попробуй встать на весы после того, как сделаешь макияж.

Завтрак я ел аналогичный тому, как питался все предыдущие дни: *творог, йогурт, «Актимель», сухарики...*

В дальнейшем я не буду его подробно описывать, надоело, просто стану ставить к/о – как обычно.

Обедал дома: жена приготовила *семгу, запеченную в фольге, и вареную свеклу*.

И очень вкусно, и полезно.

Ужинал в три приема, отчего-то вечером очень хотелось есть. Сначала выпил в новой булочной на Второй Брестской *чашку эспрессо*. Долго ходил кругами у витрины с красивейшими пирожными, но в итоге все ж таки выбрал и съел *кусочек черного хлеба с сухофруктами внутри*. Потом поехал за продуктами в гипермаркет и выпил там *чаю с манговым смузи*. (Смузи, оказывается, – это такая вкусняшка, типа пюре из фрукта.)

Кстати, вы знаете, что психологи не советуют ходить по магазинам (любым, но в особенности продуктовым) на голодный желудок? Почему? С голодухи, как правило, покупаешь больше – и, естественно, очень много ненужного. Поэтому чай и смузи – нечто вроде страховки от лишних приобретений. В завершении вечера потреблял дома *фруктовый салат*, что сделала жена.

Сдается мне, что моя вечерняя ненасытность вызвана тем, что в булочной на Брестской я сам себе отказал в пирожном, когда организм упрашивал меня взять его. Ох, какими красивенькими они были в витрине! Однако я оказался суров и посадил его (организм) на голый хлеб. И, верно в отместку, получил на весь вечер чувство голода.

Е.М.

Нет, Сережа! Проявление твоей ненасытности вечером – издержки недостаточного питания в предыдущие дни, а вовсе не отказа от пирожного, которое, кстати, можно было купить и съесть завтра на завтрак.

Не помню, где я прочитал об одном прелюбопытном высказывании Толстого: то ли у Чехова, то ли у Бунина, а может, у Катаева, передающего слова Бунина. Итак, дело было так. За столом в Ясной Поляне сидели Лев Николаевич и его верный последователь, ученик и биограф Владимир Григорьевич Чертков. И вдруг «зеркало русской революции» размахнулся и убил комара на щеке у Черткова! Недовольный сей бесцеремонностью Владимир Григорьевич решил уесть Толстого и стал ерничать: как же так, вы пропагандируете непотворление злу насилем и в то же время забываете насмерть животное, повинное лишь в том, что оно, подчиняясь инстинкту, добывает хлеб свой! И тут классик изрек замечательные слова, применимые ко многим случаям жизни – в том числе, как выясняется, и к похудению: **«Ни в чем нельзя быть излишне подробным»**.

Нет, делаю я вывод, слабовольным быть, конечно же, нельзя – однако излишне твердолобым тоже. Поэтому, если уж тебе раз в неделю хочется конфету (аж дыхание перехватывает, как хочется!) – лучше съесть и не мучиться. Не алкоголь, в конце концов, не сигарета, не гашиш – от разовой измены своим принципам ничего страшного не случится.

19 апреля

Вес – 73 кг (-5 кг)

Завтрак традиционный: кофе, груша, «Актимель», активия, пирожок с мясом.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Новая французская диета. Вечером – секс, утром – секс, в обед – секс и кекс. Если похудение происходит слишком медленно – мучное отменить.

Почему еще я согласился с предложением Кати Миримановой сесть на диету и запротоколировать свои успехи и неудачи? Знаете ли, я считаю, что у меня пытливыи ум. Я люблю эксперименты. Моим любимым видом занятий в школе и в институте были лабораторные работы. (А учился я, между прочим, в самом что ни на есть техническом вузе – Московском энергетическом.) Я, между прочим, в седьмом классе средней школы изобрел порох. Ну, для себя и друзей, естественно... Тогда ингредиенты свободно продавались в магазине

«Химические реактивы» на улице 25 Октября, и мы смешивали магний и... – нет, не скажу, что – вдруг мои племянники, Анины детишки, когда-нибудь прочтут. Словом, получались эффектнейшие взрывы. Мне порой бывает жаль, что, проработав полгода научным сотрудником, я напрочь ушел из энергетики и науки с техникой вообще. Остался бы – сейчас ставил бы опыты над энергосистемой страны (подобно Чубайсу) или хотя бы над отдельно взятой электростанцией (как сотрудники Чернобыля). Поэтому не знаю уж, как журналистика с литературой, но отечественная энергетика от моего ухода только выиграла.

Что ж! Теперь, в отсутствие подходящих объектов для опытов, единственным объектом для моих экспериментов остался я сам.

...Сегодня мы с Анечкой едем в издательство, поэтому решаем побаловать себя в «сушечной» *обедом в японском стиле*. Я вспоминаю героя Мураками, который переживал по поводу того, что ему за всю свою жизнь не удалось вдоволь наесться угря, и устраиваю себе не просто «*рыбный день*», а «*день унаги (то есть угря)*»: *салат (тофу, угорь, авокадо); затем один ролл унаги, а на горячее – угорь с рисом*. С тех пор на угря и смотреть не могу.

За ужином я продолжаю свой «рыбный день» и ем приготовленную вчера женой *красную рыбу, запеченную в фольге*.

Е.М.

Ура! Кажется, мое ворчание возымело действие, сегодняшнее меню Сергея просто образцово-показательное – классика системы!

20 апреля, вторник

Сижу дома, работаю.

На завтрак съедаю тарелку овсяной каши на молоке с кусочком сливочного масла, «Актимель», грушу.

На обед – все ту же вкусненькую запеченную рыбу и отварную свеклу.

На ужин ем суп-солянку, сваренную из вышеупомянутой красной рыбы.

Е.М.

И снова очень правильный день. Особенно, если из солянки употреблялись преимущественно овощи, а рыба выполняла лишь «бульонную» функцию. Конечно, было бы лучше, если бы вместо солянки был либо просто овощной салат, либо рыба без гарнира, но и этот вариант не самый худший.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Похудение на 20 кг за неделю! Рязанские каменоломни.
Спросить бригадира Пашу.

21 апреля

Завтракаю бутербродом с вареной колбасой, «Актимелем» и кофе.

На обед доедаю все ту же солянку.

...Что-то меня порой заедают^[8] сомнения: зачем я вообще затеял сей дневник! Ведь трудно представить себе Довлатова, подсчитывающего калории. Или, скажем, Венечку Ерофеева, сидящего на диете...

Но, с другой стороны (возражаю я сам себе), какая, собственно, разница: описывать, как ты борешься, с переменным успехом, с собственной страстью к выпивке? Или – стремлением к обжорству? (Если, конечно, не брать во внимание меру собственного таланта...)

Разумеется, Россия и россияне всегда отличались размахом. Мы все мечтаем мир переустроить. Или, на худой конец, общество. Или, на самый уж крайний случай – себя самого (но исключительно в духовном смысле). Мы, как правило, не думаем о низменном, телесном. Зачем оно нам! Нам историю подавай! Размах, резонанс! Мы не немчура практичная, не американцы деловитые, не скрупулезные голландцы. У нас другой масштаб, иной размах!

Но почему программу совершенствования не начать с малого? (Может, тогда и страна целее будет, и воздух чище.) Почему б не начать перемены – с себя? С самого себя – и телесного? Может, тут не в малости дело, не в мелком масштабе, а в трудности задачи? Для того чтобы стать (или хотя бы прослыть) борцом за духовное, много усилий не надо: бороду отпустил – и вперед, читай и изрекай что-нибудь умственное. А ведь когда совершенствуешься телесно, одного умного

выражения лица мало. Надо еще конкретные достижения предъявить: к примеру, отказ от рюмки и курения. Или – похудевшую физиономию. А для того много усилий (по себе знаю) требуется... Не всем они по плечу...

Ужинаем с женой в фастфуде. Я съедаю *два куска жареной курицы, салат из капусты с морковкой и выпиваю чашку кофе. Курица, пожалуй, была явно лишней.* Куча дополнительных килокалорий, пятьсот или даже семьсот, да еще практически на ночь.

Е.М.

Сложно сказать, что было лишним, жареная курица или салат. Даже если вы оказались в условиях «близких к боевым», старайтесь придерживаться принципов системы. То есть, даже если жареная курица почти на ночь, тогда уж без гарнира в виде салата.

22 апреля, четверг

Завтрак – как обычно (к/о).

У меня дела в городе, поэтому **обедаю** в кофейне. Ухитрюсь выбрать в меню, переполненном десертами, наименее вредные блюда: **греческий салат, крем-суп и кофе.**

На ужин ем все тот же суп-солянку.

В детстве я супы терпеть не мог. Нынче полюбил. И горячее (что, говорят, для желудка полезно), и наедаешься, и не вредно в смысле похудения.

Е.М.

И напрасно. Потому что супами тоже увлекаться не стоит. Они дают быстрое насыщение, чувство голода после них появляется очень скоро. Чувствуя себя «бабкой-прорицательницей», предрекаю скорый спад. Негоже взрослому мужчине жить на овощах и воде, коими преимущественно суп является.

23 апреля, пятница

Завтракаю как обычно, только творог заменяю вареным яйцом.

Сегодня мы с Анечкой едем в мой самый любимый город на земле: Санкт-Петербург. Издательство отправляет нас выступать на открытии книжного магазина и на книжном салоне. Поэтому *обедаем* в дневном поезде «Сапсан» (питание входит в стоимость билета). *Съедаем ветчину, на горячее – какую-то неопознанную рыбу с рисом и даже по половинке пирожного с бокалом красного вина.* Эх, как же тяжело отказаться от пищи, когда она дается на халяву!

Поселяемся в гостинице на улице Марата. Выходим прогуляться. Дует сильнейший, резчайший ветер с Невы. Термометр показывает плюс три, но ощущение такое, словно на улице все минус десять. Счастье, что я захватил с собой из Первопрестольной теплый шарф и шапку. Шарфом заслоняюсь от ветра, шапку жертвую сестренке. А ведь на календаре конец апреля! Н-да, правильно говорит наш издатель и друг Андрей Гредасов: «Климат в нашей стране хромает на обе ноги».

В такую погоду только и остается что отогреться по магазинам и кафе. В Книжной лавке писателей на Невском слышим, как продавец-мужчина говорит о покупателе-бузотере: «От него пахнет *плохим* вином!» – как будто товарища извиняло бы, когда б от него пахло вином хорошим!

Впрочем, пьющих питерцев я очень хорошо понимаю. Климат тут, пожалуй, не на две, а на все четыре ноги хромает! Короткими перебежками по Фонтанке добираемся до вегетарианского кафе на улице Пестеля, которое полюбилось мне во время прошлого визита. Тут я заказываю себе на ужин *хумус* и, сдуру, какое-то *индусское блюдо*, настолько перченое и соленое, что есть его решительно невозможно. Отъедаюсь *десертом из моркови и кофе без кофеина*. Однако вернуться назад в гостиницу по такой погоде без привалов по пути никак невозможно, и приходится забежать в еще одно кафе, где я съедаю (позор! позор!) *конфету ручной лепки*.

Е.М.

На самом деле позор был раньше, когда Сережа ел пирожное в поезде и хумус на ужин. Поскольку основная составляющая данного блюда – горох, неразрешенный вечером. А конфета ручной лепки – не такое страшное

нарушение, как все остальное, если, конечно, дело ограничилось действительно одной штукой.

24 апреля, суббота

Просто издевательство – насильно отказываться от вкусной и бесплатной еды и при этом много двигаться и работать, решаю я поутру ***на завтраке*** в гостинице. Да еще в такой холод! И в придачу к безусловно полезным ***творогу и фруктам (киви, виноград, мандарины)*** беру на завтрак ***сыры рокфор и камамбер***, а также очевидно вредные ***блинчик и оладушек***.

Далее у нас до обеда свободное время, и для меня невольно продолжается «пир духа» (то есть скорее пир тела). Анята хочет вспомнить вкус питерских пышек, и я веду ее в одну из немногих оставшихся в городе аутентичных пышечных – на Садовой. Идем от улицы Марата через Рубинштейна, а затем, под ледяным ветром, по Фонтанке. Наконец съедаем классические ***ленинградские пышки***. Больше чем по одной не удастся – они прямо-таки сочатся жиром. Вдобавок я не в силах пройти мимо титана очень советского вида, и запиваю хлебобулочное изделие ***кофе с молоком***, которое белоснежная продавщица наливает мне – снова здравствуй, Страна Советов! – в граненый стакан.

Мы еле успеваем выйти на Неву, бросить в волны по традиционной монетке, как пора ехать на встречу с читателями в магазин на проспект Стачек. Следом мы несемся через весь город на новое выступление – на Васильевский остров в Экспоцентр. Поест нигде не успеваем, а уже хочется. В единственной пышке, будь она хоть четырежды вредной, сытости мало! Однако до следующего выступления остается всего минуты три, и нас подводят к прилавок буфета. Но, о ужас! Я бы с удовольствием схарчил сейчас грушу, яблоко или банан, на худой конец – йогурт, однако в ассортименте киоска присутствуют лишь сосиски в тесте, круассаны, пирожки с мясом и картошкой, пирожные и шоколадные батончики. Выбора просто нет! Прилавок убедительно доказывает истину: быстрая еда – вредная еда. В «Макдоналдсе» имеются хотя бы морковные палочки и кола-лайт, а также, для устрашения, пишут про жиры, белки, углеводы и калорийность блюд! Тут и выбрать не из чего. Однако есть ох как

хочется. Что ж, я обреченно заказываю *сосиску в тесте и эклер*. Гулять, так гулять...

А потом на Московском вокзале принимаю на грудь еще *корзиночку с фруктами и сливками – божественно вкусно с кофе!* Ну, и далее в «Сапсане» – *халявная курица с макаронами и еще одна половинка пирожного!*

На следующий день, в воскресенье, я боюсь даже вставать на весы.

Завтракаем мы с женой йогуртом и творожком.

Обедаем, тоже дома, рыбой на пару и рисом.

Е.М.

Ну вот, спад, который я пророчила совсем недавно, настиг Сергея, и вовсе не потому, что не было времени поесть. Даже в критической ситуации можно остановиться у магазина и купить что-то не очень вредное, уж поверьте мне, я тоже езжу в Питер с командировками. И, думаю, представители издательства на местах не дадут соврать: никогда не нарушая систему. Нет, вру, один раз в Нижнем, помнится, ели пирожные в 6 часов вечера, но это только потому, что период у меня тогда выдался очень сложный и нервный, я была прямо-таки на пределе своих возможностей, потому и наспадничала. Но Сергею советую не расстраиваться, его спад вполне закономерен, теперь нужно постараться прийти к классике системы.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

– Я полежал в клинике здорового питания и пропил курс специальных таблеток...

– Сколько же ты потерял?

– Сорок пять тысяч.

Вечером со мной случается трагикомичный эпизод – воистину лукавый играет свои шутки с теми людьми, кто чрезмерно озабочен телесным. Раз уж я столь скрупулезно слежу за тем, что ем и пью, мелкие бесы подсовывают мне... Впрочем, по порядку.

Во второй половине дня мы с женой едем на дачу, где у нас идет и все никак не закончится ремонт. По пути покупаем краску, кисти и растворитель уайт-спирит. В том же гипермаркете приобретаем бутылочку газводы. На даче ходим с важным видом среди разрухи, выясняем отношения с рабочими... В какой-то момент мне ужасно хочется пить, и я вижу краем глаза валяющуюся на диване бело-голубую бутылочку. Я помню, что мы покупали воду, не глядя, сворачиваю крышку, отхлебываю, проглатываю... И, о ужас! Тут я понимаю, что глотаю отнюдь не минералку. Э т о – у а й т-с п и р и т! Идиоты-производители разлили его в бело-голубую пластиковую бутылочку – дизайн один в один с минводами!

Это уж потом я увижу в Интернете, что уайт-спирит – бензин-растворитель и относится он к четвертому (самому нижнему) классу опасности. И смертельная его доза – не глоток, а как минимум пара стаканов. Но в первый момент ни мне, ни жене не до смеха. В уме мигом пролетают истории, как люди травились насмерть метиловым спиртом или сжигали себе гортани и желудки уксусом или ацетоном. Мне устраивают доморощенное промывание желудка, а потом я выпиваю залпом целый *литр молока* на станции Загорянская.

Вечером, когда в Сети мы узнаем все о злосчастном химикате и треволнения кончаются, я, чтобы заесть противный керосиновый вкус во рту, потребляю *рис с индейкой*.

26 апреля

На следующий день я *завтракаю как обычно. Обедаю в фастфуде питой с куриной грудкой, ем мороженое без сахара – низкокалорийное*. Мороженое ем с такой жадностью, что даже кусаю себя за щеку. Стало быть, вдобавок к уайт-спириту делаю глоток крови. Хороша диета, настоящая вампирская.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Поздний вечер. За девушкой, поспешающей по темной улице, крадется вампир. Она убыстряет шаг, а вампир кричит вслед:

– Стойте! Стойте! Не бойтесь! Мне всего один глоточек, таблеточку запить!

Дома мне снова смертельно хочется *мороженого*, я утешаю себя, что оно низкокалорийное (от ста до ста шестидесяти килокалорий, как неотчетливо написано на упаковке) и съедаю его *вместе с кофе*.

На ужин ем рис с индейкой. И – опять мороженое.

Н-да-с, что-то мой дневник похудения становится дневником обжорства...

На ночь пью ряженку – оказывается, очень вкусный напиток.

Е.М.

Спад продолжается, что меня нисколько не удивляет. Я не встречала еще ни одного человека, который, ограничивая себя в еде долгое время, не наверстал бы упущенное.

27 апреля, вторник

Сегодня все ж таки преодолеваю себя и взвешиваюсь. Весы показывают 74. (Ого, я прибавил кило. И виной тому вряд ли уайт-спирит на полдник. Скорей всего, подобралась расплата за пирожные-пышки в Питере! И за «низкокалорийное» мороженое.)

Грустно завтракаю – к/о (как обычно).

На обед ем сваренный женой вкусный супчик из куриных потрохов с рисом.

Вспоминаю детство. Как же бедно мы, право, жили! Бабушка ходила на рынок, покупала куриные потроха, шеи, жилистые ноги и варила из них суп. Он считался деликатесом, а особенно – пупочки (то есть куриные желудки), сердца и печенка. Их, как самому маленькому и растущему организму, отдавали мне: в первый день, скажем, в бульоне плавал пупочек, во второй – сердце, в третий – печеночка. Остальные ели просто бульон, с клецками или с рисом.

Дополнение к супу: каша гречневая, капуста квашеная.

Ужин – индейка.

На ночь – груша, ряженка.

Е.М.

Ну вот, сегодняшнее меню снова похоже на системное. Обычно вес, набранный в течение спада, уходит сам собой, очень быстро, стоит только вернуться к классике системы.

Так что, думаю, Сергей на днях вернется к «доспадному» весу.

28 апреля

Каким-то чудесным образом вес снова становится 73.

Завтрак – к/о.

Обед – все тот же куриный суп с потрохами и рисом.

...Дневник похудения (равно как и любой дневник) четко отразил мою жизнь. И, не станешь спорить, – она далеко не кислая. Если пробежаться и по рациону, и по местам принятия пищи – можно только порадоваться (спасибо Господу за все!). Есть и любящая жена, что готова готовить тебе еду, и путешествия, и друзья, что не отказываются налить тарелку борща, и деньги на фастфуд (и даже порой на рестораны). Тьфу-тьфу, не сглазить бы. Еще раз: спасибо Господу за все.

Ужинаю опять же индейкой с рисом.

У того обстоятельства, что мы с супругой сейчас живем только вдвоем и едим мало, есть своя изюминка: одно блюдо едим по три-четыре дня.

Е.М.

И снова очень приятный рацион. Только вот рис на ужин был лишним. Лучше было обойтись двойной порцией индейки. Нам только кажется, что мясо «без всего» есть невозможно. Это вопрос привычки и восприятия. Знаю многих людей, которые говорят, что не могут кушать «пустое мясо», и при этом с удовольствием поглощают хорошие стейки «без ничего», потому что не хотят портить вкус. Так же и здесь.

29 апреля

Переезжаем на дачу.

Завтрак – к/о плюс несколько шоколадных конфет.

Обедаем у нашей соседки, замечательной кулинарки тети Зины: **щи без сметаны на курином бульоне** (почему-то вдруг вспоминается, как писали в советских столовых: суп на к/б, то есть курином бульоне, или же м/б (мясном), или п/б – постном). **Оладушки тыквенные.** За

хлопотами, связанными с обживанием, жена не успевает ничего приготовить, поэтому вечером кормимся все там же, у тети Зины: съедаю аж *два куска жареной курицы*.

...А почему бы не счесть сей дневник похудения некой отчасти новой литературной формой? Своего рода гибрид записок о путешествиях и нравоучительного романа воспитания. Русская литература ведь начиналась с записок («Письма русского путешественника» Карамзина). И назидательной пьесы (я «Недоросля» имею в виду). Почему бы не использовать в качестве литературной формы дневник питания?

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Мужчина, увидев астрономические цены в меню, спрашивает свою даму:

– Что хочет заказать моя толстушка?

...Вообще в хождении по гостям есть весьма неприятное свойство: приходится есть все блюда (или хотя бы основное), чтобы не обидеть хозяев и не стать центром заунывных разговоров: «Я на диете... – А что такое? Ты болеешь? Ах, худеешь!.. Да брось ты, прекрасно выглядишь, какое похудение!..»

Е.М.

Как я заметила, хозяева интересуются причиной отказа только первое время, потом привыкают и даже не предлагают запрещенное угощение, поверьте моему многолетнему опыту. Когда только познакомишься с людьми и говоришь, что по вечерам не ешь, встречаешь непонимание и вопросы: «А как же я буду есть при тебе?», «Может, попробуешь хоть кусочек», но очень скоро они прекращаются. Тыквенные оладушки – не самое идеальное блюдо для обеда, поскольку явно содержат муку, сахар и жарятся на растительном, а то и вовсе на сливочном масле. Касательно ужина, радуется, что жареная курица использовалась как самостоятельное блюдо. Кажется, Сергей внял моим наставлениям и теперь даже спадничает правильно!

30 апреля

Завтрак – как обычно.

Обед – куриные грудки с рисом.

Ужинаем в гостях у друзей, однако нашими продуктами, купленными в гипермаркете в Щелкове (есть приятное свойство у дачного жития: коммуналка, общага, складчина). Едим **сибас**, приготовленный в пароварке. С ума сойдешь, сели за стол в половине одиннадцатого!

Е.М.

И снова похвалю Сережу вопреки его ожиданиям. Потому что паровой сибас даже в одиннадцать ночи – самое малое из всех возможных зол! Обед прямо-таки идеальный получился.

1 мая. Праздник же!

Начали с женой **с тортика и кофе в постели. Потом последовала яичница, творог, йогурт, «Актимель», кофе.**

Сегодня Первомай. Все, у кого жизнь (в советском понимании) удалась, сидят у себя на дачах и делают шашлыки. У кого жизнь наполовину удалась, стоят в пробках на вылетных магистралях (красными в «Яндексе» помечены и Ярославка, и Щелковское, и Горьковское шоссе) – чтобы приехать на природу (или на дачи к тем, у кого жизнь совсем удалась) и жарить шашлыки. Те же, у кого жизнь не очень-то удалась и нет ни машины, ни дачи, идут за Кольцевую и жарят шашлыки там. В общем, к ужину вся страна, вне зависимости от уровня достатка, наедается мяса и напивается водки... Я подозреваю, что те, кто совсем уж в шоколаде, тоже сытые и пьяные на своих яхтах или на борту собственных самолетов, и разница между всеми нами минимальна. Первомай шагает по стране...

Ужинаем винегретом, а еще тетя Зина угощает собственным **пирогом**. Н-да... Праздник...

Потом отправляемся в баню. Как хорошо, что почти не пили и все-таки довольно мало ели! Ей-ей, хорошая парилка – лучше жратвы и крепкой выпивки. И голова потом не болит.

Е.М.

Только я собралась похвалить Сережу за отличный завтрак: в идеале он мог позволять себе подобный хоть каждый день, успешно при этом худея, как увидела пропуск обеда. В принципе, после этого меня не удивляет ни винегрет на ужин, ни пирог. Кушать-то хочется, независимо от того, на диете ты или нет.

2 мая

Завтрак – к/о, плюс ломтик докторской и сыр.

Рождается нечто вроде одностишия:

Да, тяжело в гостях блюсти диету!

Обедаем опять у дачных соседей-друзей. А ужинаем – уже у других.

На обед съедаем селедку с картошкой, а потом низкокалорийный торт.

Вечеряем уткой жареной с картошкой, чаем и тортиком.

Е.М.

Что меня снова не удивляет, потому что вчерашний пропуск обеда все еще дает о себе знать. Пора Сергею брать себя в руки и спадничать заканчивать. Иначе через месяц мы не увидим на весах никакого отвеса.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Врач больному:

– Какой у вас вес?

– Сейчас 116 кг, максимальный был 121 кг.

– А минимальный?

– Три килограмма шестьсот грамм.

3 мая

Завтрак. Сначала – груша, банан, кофе, кусочек моцареллы, творог и «Актимель».

Обедаем опять-таки в гостях: салат, мясная солянка, штоф сухого красного.

Ужин: три сосиски.

Е.М.

Сегодняшний рацион мне очень напоминает системный. Конечно, сосисками лучше не увлекаться, но, если ничего более правильного в зоне шаговой доступности нет, лучше довольствоваться ими, чем, например, фастфудом.

4 мая

Просыпаюсь в пять утра от голода и, чтоб уснуть, *съедаю грушу, банан, виноград, творог-активиа, выпиваю кофе без кофеина.*

Просыпаюсь в десять утра и *завтракаю кофе, селедкой под шубой, хлебом.*

Обедаю в пиццерии в городе Королеве *пиццей с тунцом и авокадо*, на которой лживо написано: 116 ккал.

Вдобавок *ужинаю куриными грудками.*

Е.М.

Несмотря на то что пицца не самый правильный вариант обеда, Сережа правильно поступил, не пропустив дневной прием пищи вовсе. Если выбирать между отсутствием ланча и его неправильным вариантом, лучше отдать предпочтение второму.

5 мая

Завтрак – к/о.

Разговариваем с другом-сверстником и соседом по даче о похудении. Это враки, что мужчины не заботятся о себе! Еще как! Просто у нас соблазнов больше и мотивация слабее. Друг рассказывает: «Я в декабре стал худеть и так хорошо себя чувствовал! Так легко! Пять кило потерял. А потом всякие праздники начались, ну и... И, знаешь, как бросить курить – ничего нет легче, я сам бросал сотню раз... Тут тоже думаешь: ну, сейчас наемся, а потом так же легко и сброшу...»

Да, распространенная ошибка: не доводить свое похудение до конца – тем паче: а где, собственно, конец? Говорят, что, когда сидишь на диетах, а потом бросаешь, начинается так называемый рикошет: организм быстро набирает прежний вес, да еще и превышает. Нет, сию ошибку я повторять не собираюсь.

И тут я предлагаю товарищу взвеситься на брудершафт. Он ведет меня к своим электронным, но сам измеряться решительно отказывается: чтоб не расстраиваться. Приходится вставить на весы соло. И, о радость! Чудо техники кажет: 71,1 кг. О, семь кило сбросил за месяц. Так держать! Продолжать! Заниматься спортом! Все – на велосипед!

На обед потребляю сосиски с гречкой.

На ужин следуют кальмары и другие гады в укусном соусе.

Е.М.

Сегодняшний рацион снова мне понравился. Единственное, я бы не советовала увлекаться укусосодержащими продуктами на ужин, не очень полезно для желудка.

6 мая

Пора заканчивать дневник. Мы договаривались – и я честно вел его месяц. С нудными записями покончено, но заботиться о себе я не прекращаю. К примеру, сегодня открыл велосипедный сезон. И, как по заказу, жаркий день. И одновременно зацвели тюльпаны, нарциссы, вишня; запели соловьи...

Что еще хочется сказать напоследок? Надо, наверно, что-нибудь серьезное, нравоучительное... Знаете, у нас среди интеллигенции очень даже страдают, что годы советизма, террора и репрессий выбили (за границы страны и реального мира) лучших представителей генофонда, аристократов духа. Миллионы и миллионы сгнули в течение двадцатого века на дне окопов и барачных бараков – а в лучшем случае уехали за моря и там пополняют чужой генофонд своими генами ума, доброты и справедливости. Однако часто мы забываем, что вместе с генами и традициями ума и души прочь из России (или подлунного мира) устремились и те, что отвечали за ВНЕШНОСТЬ, за ПОРОДУ: узкую кость, тонкие черты лица, длинные пальцы, стройные, длинные ноги. И осталась в стране, в основном, крестьянская косточка, мастеровитая жилка: короткие, хваткие пальцы, приземистость и коренастость, тяжелые носы и подбородки... Я не ропщу, не жалуясь, не высокомерничаю, я и сам такой: плоть от плоти советский – коренастый и короткопалый. Правда, ужас приземистости и

косолапости у нас, русских, дополняется обычно еще и изрядным пузом... Давайте хоть немного будем похожи на людей, а? Чуть-чуть улучшим породу? Хотя бы в том, что от нас самих зависит...

...ПЕРЕД СДАЧЕЙ КНИГИ В ПЕЧАТЬ спешу доложить: цель практически достигнута, вешу 67 кило, готов продолжать работу над собой.

Вместо заключения

Раз уж я начинала эту книгу, позволю себе ее и подытожить. Думаю, я имею на это право, ведь системы «Минус 60», автором которой я являюсь, пытались придерживаться Аня и Сережа Литвиновы на протяжении всего этого времени. Итак, общий результат моих друзей – минус 40 килограмм, пусть и на двоих, – действительно заслуживает уважения. На протяжении книги мы воочию убедились, что худеть можно и нужно, вне зависимости от возраста, социального и семейного положения, скорости обмена веществ... И что еще мы там придумываем, чтобы отговориться в очередной раз от обещания привести себя в порядок? Как вы видели, необязательно даже соблюдать систему на сто процентов, ведь я даю лишь направление, а вы вольны корректировать правила «под себя». Не увлекайтесь жесткими ограничениями. Ведь на примере Сергея можно заметить, такие опыты ничем хорошим не заканчиваются. Отказываться от любимых продуктов также не стоит.

Придерживаться системы можно даже в условиях, «приближенных к боевым». И поездки по городам и весям главных героев этой книги – лишнее тому подтверждение. Если вы хотите стройнеть с каждым днем, то будете находить тысячу возможностей, чтобы соблюдать систему. Если не желаете – тысячу причин.

Аня продемонстрировала нам наглядно, что даже «кормящая мать» вполне может поддерживать себя в хорошей форме, придерживаясь системы. И что для женщины важно не забывать, что она прежде всего женщина, а уж потом мама, жена, талантливый писатель. Иначе это плачевно отражается на ее внешности.

Надеюсь, книга помогла вам ознакомиться с основами системы, если вы еще о ней не слышали. А тем, кто уже пытался придерживаться «Минус 60» или занимается этим в настоящее время, она помогла увидеть ошибки, на которые они прежде не обращали внимания.

Ну и конечно, я практически уверена, что вы получили удовольствие, читая рассказы Ани и Сергея об их похудении. Как оказалось, мэтры отечественного детектива хороши в любом жанре!

Рада, что книга получилась такой, какая она есть, и большое спасибо Ане и Сереже за то, что они отважились на этот проект!

notes

Примечания

1

Жарка – процесс, при котором продукты подвергаются термической обработке и доводятся до готовности при непосредственном соприкосновении с жиром или в масле (фритюр) при температуре, обеспечивающей образование на их поверхности специфической корочки. (Не путайте корочку, которая образуется при жарке, с корочкой, которая образуется в процессе запекания в духовке или при пассеровке, это разные вещи.)

Пассеровка – в нашем случае – налили в сковороду 1 ч.л. масла, положили овощи или какие-то другие продукты, чуть обжарили, долили воды и довели до готовности.

«Зеркальная болезнь» – распространенный среди мужчин недуг, при котором больной может видеть не своими глазами, а только в зеркале свой... свое... ну, вы меня понимаете...

Увы, увы! Всенародно любимая Наталия Георгиевна Гундарева в 2001 году в возрасте пятидесяти трех лет перенесла тяжелейший инсульт, и, так и не оправившись от него, скончалась в 2005 году. *(Здесь и далее – примечания авторов сделаны в 2010 году.)*

Пока надежных, эффективных «лекарств от аппетита» без большого количества вредных побочных эффектов не создано.

Знаменитый ученый, ракетный конструктор, лауреат Ленинской премии, академик и Герой Социалистического Труда Борис Викторович Раушенбах скончался в 2001 году в возрасте восьмидесяти шести лет. В 1997 и 1999 годах он написал две художественно-публицистические и богословские книги.

7

Старинная дорога пилигримов, ведущая через Европу в испанский город Сантьяго де Компостела, общей протяженностью около 700 км.

Черт, даже метафоры какие-то питательные!