



Глава 3

ЭТАП 1.

ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

У каждого человека свой биоритм. Кому-то достаточно 6 часов сна, чтобы чувствовать себя нормально, а кому-то мало и 12. Кто-то может наесться тарелкой овощей, а кто-то не почувствует насыщения, пока не съест огромный кусок мяса, то есть все относительно. Помимо этого, люди по-разному двигаются, и, даже если вы профессиональная спортсменка, скорее всего, вы сжигаете разное количество калорий, в зависимости от того, насколько интенсивно и с каким настроением занимаетесь, сколько часов спите и так далее. Что уж говорить про обычных людей, над физической активностью которых не установлен жесткий контроль. Поэтому заявлять о том, что кому-то необходимо употреблять 2000 калорий, а кому-то — 3000, я считаю не совсем правильно. Вот почему в моей системе вы не найдете практически никаких рекомендаций по размеру порции и, уж конечно, я не стану заставлять вас заниматься бесконечным подсчетом по таблицам.

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!



Я уже писала, что не люблю диеты. В большинстве своем они не только не полезны, но и зачастую абсурдны.

Недавно я невольно подслушала в магазине разговор двух женщин. Обе достаточно полные:

— Ты знаешь, я тут нашла такую диету!

— Что-то новенькое? — спросила подруга, и я тут же прислушалась.

— Похудение на рисе.

— Что, нужно есть только его?

— Нет, завариваешь рис на ночь кипятком и ешь его перед каждым приемом пищи.

Здесь я усиленно сдерживалась, чтобы не засмеяться.

Как-то мы возвращались из Турции, и в аэропорту в очереди на регистрацию с нами стояла довольно пухлая девочка лет 10, которая отдыхала с нами в одном отеле. Мы болтали с ее мамой, когда моя дочка начала капризничать. Я дала ей печенье и предложила угостить старшую девочку. Она упорно отказывалась, и мама сказала нам, что они «уже вошли в зону ограничений». Видя мое недоуменно-удивленное лицо, она разъяснила, что в Москве старается держать дочь в диетических рамках. При этом на отдыхе я видела, что девочка постоянно ела огромными тарелками картошку-фри и по три десерта за раз, абсолютно при этом не двигаясь.

На первый взгляд эти истории смешны, однако многие из нас грешили в своей жизни тем, что исполь-



зовали бессмысленные диеты и другие методы, будучи уверенными, что это поможет. Таблетки, операции, голодовки, подсчеты калорий, употребление исключительно сырой пищи — чего только не придумают люди, стремясь избавиться от лишних килограммов. Не спорю, возможно, какие-то из этих способов помогают на некоторое время, однако последствия, как правило, разрушают положительный эффект.

В мире существует масса диет, на чем только не основанных! И все они подразумевают ограничения. Даже если вы сделали пластическую операцию, вам предложат меньше есть, чтобы вес не вернулся обратно. И здесь таится корень зла. Очень трудно, окончив диету (и чем строже диета, тем сложнее), не набрать обратно сброшенные килограммы. Запретный плод сладок, и после долгих «самоуговоров» особенно хочется именно того, что все это время было нельзя. Свою систему я постаралась максимально, насколько это возможно, упростить. Я категорически против лишнего ненужного напряжения. Многие не верят, но я по натуре своей достаточно ленивый человек, как и большинство из нас.

Теперь я просто обязана сообщить вам две новости: хорошую и не очень. Начну со второй: моя система станет для вас образом жизни, вам придется более или менее придерживаться ее всю жизнь. Хорошая новость заключается в том, что все совершенно не так страшно, как вы себе представили. Забудьте большую

часть того, что вы слышали про похудение раньше. Естественно, некоторые моменты классической диетологии присутствуют и в моей книге, но несколько видоизмененно.

Система делает упор на вашу индивидуальность. Я давно заметила, что наш аппетит и наши гастрономические желания закономерны и взаимосвязаны со множеством факторов. В частности, с менструальным циклом. Мне, например, за несколько дней до начала месячных ужасно хочется мяса! Хотя на протяжении всего остального месяца к белковой пище я отношусь достаточно равнодушно, в определенные дни мне необходимо съесть белковую пищу на завтрак, на обед и на ужин. Ну и, наверное, почти всем женщинам во время критических дней хочется шоколада. Если таково желание вашего организма — зачем ему в этом отказывать. Когда вы долго ограничиваете себя в каком-то продукте, это чревато тем, что, во-первых, вы лишаете себя определенной группы витаминов и микроэлементов, а во-вторых, чтобы заглушить желание съесть запрещенный продукт, вы начинаете есть что-то другое взамен в значительно больших количествах, чем следует, и даже, чем вам этого хочется.

Итак, первое мое правило — нужно научиться слушать свой организм. Постарайтесь запомнить или даже записать, в какое время месяца вам больше хочется овощей, мяса, сладкого. Отмечайте дни мак-



симально сильных спадов, когда аппетит становился практически неконтролируемым. Внимательно слушайте свое тело и внутренний голос. Все мы в действительности знаем гораздо лучше врачей, что нужно, а что нет для нашего здоровья и удовольствия, достаточно научиться отслеживать собственные нужды. Например, я замечала за своей двухгодовалой дочкой, что даже она в определенные дни отдает предпочтение творогу, в другие — мясу, фруктам и так далее.

Наш организм — очень сложная машина, и в определенные моменты ему может не хватать, допустим, кальция или железа, или чего-то еще. Сейчас у меня часто бывает желание съесть конкретный продукт, и я почти безошибочно могу сказать, чего именно требует мой организм. Многие возразят: «Тогда мой желудок будет все время хотеть кремовых тортиков». Не совсем так. Жирные пирожные необходимы лишь организму, привыкшему к определенному типу пищи. Когда вы научитесь нормально, сбалансированно питаться, желание есть только сладкое днем и ночью само собой отпадает. Иногда в моей жизни случаются недели, когда организму хочется легкости, и я ем преимущественно рис и овощи. Не потому, что мне нужно похудеть, — просто мне не требуется ничего иного. Так вот, если вместо этого я съедаю что-то жирное, мне становится физически плохо.

Другой пример — вино и шоколад. До похудения я не могла даже смотреть на горький шоколад, он мне

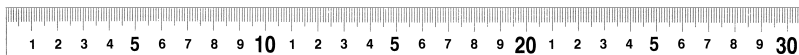
ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!



казался совершенно невкусным. То же самое было с сухим вином, я пила исключительно полусладкое. Теперь оно мне кажется чрезмерно сладким, а молочный шоколад я разлюбила, ведь в нем практически не ощущается вкус какао, только сахар. Более того, моя некогда безумная страсть к продукции, содержащей «коричневый наркотик», угасла. Я ем шоколад очень редко, хотя раньше могла поглощать его практически круглосуточно.

К чему я все это говорю? Когда вы, допустим, едете на машине и фоном играет какая-то музыка, вы вряд ли прислушиваетесь, она работает именно для создания атмосферы. Только если вы сделаете ее погромче и сконцентрируетесь, вы поймете, нравится она вам или нет, о чем в ней поется и прочее. А теперь представьте, что песня на иностранном языке, который вы знаете, но лишь слегка. Задача усложнилась? Безусловно. Так же и с языком вашего тела. Пока вы не обращаете внимания на себя, не умеете с собой договориться, вы едите все подряд, и совсем не то, что полезно. Как только вы научитесь прислушиваться к своим ощущениям, все в корне изменится. Теперь вам ясна важность построения диалога с самой собой?

Однако, только прислушиваясь к нуждам своего организма, вы вряд ли похудеете. Скорее всего, на начальном этапе вы будете осознавать, что не хотите есть молочный шоколад, но ничего не можете с собой поделать. Почему так происходит и как же быть?



Безусловно, мы наследуем обмен веществ более быстрый или медленный, поэтому еда усваивается либо лучше, либо хуже, что не так важно. Главное, мы перенимаем пищевые привычки своих родителей. Если наши родственники имели склонность есть неправильную пищу (жирное, много мучного и сладкого), то у нас, скорее всего, сформируются те же привычки. Но все это не является оправданием для того, чтобы быть толстыми. Посмотрим правде в глаза. Когда вечером мы за чашечкой чая между делом на ходу съедаем коробку конфет, мы делаем это не оттого, что у нас быстрый или медленный обмен веществ. Мы поступаем так чаще всего бессознательно, иногда осознанно, тогда к поеданию шоколада добавляется еще и самобичевание: «Да, я толстая, съем коробочку конфет, все равно хуже уже не будет». Если какая-то привычка укоренилась, свести ее «на нет» очень сложно. Особенно когда она истоками уходит в детство.

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

Человек, который курит 10—20 лет, с трудом отказывается от сигареты, даже несмотря на все сверхновые системы избавления от никотиновой зависимости. Потому что курение вошло в глубокую привычку. Я общалась со многими заядлыми курильщиками, и все они говорят, что сигареты превратились скорее в ритуал, необходимость, а не в процесс, приносящий удовольствие. А теперь представьте, насколько глубоки привычки, принесенные с собой из детства, типа булочки с маслом к супу и прочее. При этом, возможно,



вам в данный момент не хочется есть то, что вы употребляете, вы просто привыкли так делать. Как часто я слышу о вечерних чаепитиях с тортами и прочими сладостями, к которым нас приучали с младых ногтей!

Тогда как же быть? Слушайте себя, старайтесь шаг за шагом вводить что-то позитивное, здоровое в свой рацион. Например, в понедельник съешьте не коробку конфет за чаем, а полкоробки. Естественно, я утрирую, но зато надеюсь, это сравнение запомнится. Во вторник съешьте те же полкоробки, но уже в обед. В среду — то же самое, только на завтрак.

Если вы решили позволить себе расслабиться, съешьте шоколадку, пусть даже целиком! Но утром, вместо завтрака. Если вам чего-то очень хочется, вы все равно рано или поздно не сможете сдержаться. Организм человека не может быть под контролем 24 часа в сутки, он начинает давать сбои, и если вы неделю, месяц, год не едите какой-то продукт, когда-нибудь вам его все равно захочется. Поэтому, если вечером вас начинает одолевать желание что-то проглотить, просто скажите себе: «Сейчас я это есть не буду, но обязательно съем завтра». Все! Очень просто, но очень действенно. Назавтра, если у вас все еще останется желание это съесть, пожалуйста, но только утром. Желательно в такой день провести усиленный сет гимнастики, или плаванья, или просто побольше погулять, тогда вас совсем не будут мучить угрызания совести. Вы не почувствуете себя обделенной. Это ужасно, когда, например на



дне рождения, все едят торт, а вы сидите в углу и делаете вид, что вам это совсем неинтересно. Вы можете обмануть свой организм раз, другой, но в конечном итоге вы пойдете в магазин и купите пирожных себе одной. Уверяю, так вы получите гораздо больше калорий, нежели, если бы вы съели один кусок торта на том злополучном дне рождения.

Продолжим тему полкоробки конфет. В четверг вместо четверти коробки, съешьте чернослив или другие сухофрукты, а вторую часть постепенно замените на темный шоколад, который содержит меньше сахара и прочих никому на самом деле не нужных добавок. Соответственно в нем меньше калорий и больше полезных веществ. На следующей неделе, следуя тому же принципу «шаг за шагом», вы сначала убираете на выбор: либо масло с булочки к супу, либо вместо белого хлеба мажете маслом ржаной сухарь. Опять-таки заостряю ваше внимание на том, что я не говорю: «Вы должны полностью исключить что-то». Вам не нужно этого делать, более того, если вы жить не можете без чего-то, зачем себя ущемлять и лишать приятного? Просто либо поищите близкую по вкусовым качествам замену, либо ешьте свой любимый вредный продукт, но в первой половине дня и в меньших количествах, нежели обычно (об этом мы поговорим ниже).

Вы спросите: что именно я имею в виду под меньшим количеством? Скорее всего, сейчас вы едите больше, чем это нужно вашему организму, и даже сами того



не замечаете. Я помню, что ела практически блюдами, и мне казалось, что это совершенно нормального размера тарелки. Теперь я понимаю, что была не права. Как научиться есть адекватными порциями? Уберите большие тарелки подальше. Возьмите за правило есть из глубоких посуды, только если в меню значится суп (хотя по большому счету его можно есть и из пиалок). В вашей сушилке для посуды или в шкафчике, где вы ее храните, должны остаться только небольшие десертные тарелки. Но не забывайте о том, что не стоит вносить подобные перемены резко. Начните с того, что первую неделю, вы будете руководствоваться «принципом коробки конфет», описанным выше. Постепенно уменьшайте порцию, которую вы съедаете, но пусть тарелка в первую неделю останется прежних размеров. Когда количество еды начнет помещаться в десертную тарелку, уберите большие блюда как можно дальше и не доставайте их без крайней необходимости. Через месяц вы уже не сможете представить, что когда-то могли столько съесть за один присест. Сейчас, даже находясь на отдыхе, я стараюсь не использовать стандартные тарелки «шведского стола». Они провоцируют съесть больше, чем мы в состоянии. Обычно в отелях посуду подходящего размера всегда можно найти на сладком столе, но подавляющая масса людей не обращает на нее внимания, пока очередь не доходит до десерта.



Итак, второе правило: постепенно перестраивайте свои пищевые привычки и шаг за шагом продвигайтесь к новому образу жизни.

Когда я скажу, каким было и остается мое третье правило, многие разочарованно вздохнут и возразят, что оно старо, как мир. Однако, как я и предупреждала, многие вещи, которые вы встретите в этой книге, уже применялись в том или ином виде в различных системах похудения. В моем случае я несколько усложнила «простую истину». Теперь она состоит из двух частей.

Итак, первая половина третьего правила — есть можно все, но не позже «6 вечера».

Я не случайно поставила «6 вечера» в кавычках. Дело в том, что это достаточно условное понятие. Я часто слышу: «Я ложусь спать в час ночи, могу я есть последний раз позже?» Можете, конечно. Ужинайте хоть в 12, но чем позже вы едите последний раз, тем менее ощутим эффект. Соответственно, если вы едите в 9, результата, скорее всего, не будет вообще. Я предпочитаю питаться последний раз в 5—6 часов вечера. Только не говорите, что для вас нереально продержаться потом весь остаток дня без еды! Это вполне возможно, если в последний прием пищи вы насытитесь. Опять-таки, насытиться — понятие неоднозначное. Я не имею в виду огромную тарелку мяса с картошкой и чай с половиной торта. Вообще есть мясо каждый день — не самая

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

лучшая привычка, причем не только с точки зрения диетологов, но и с точки зрения общего состояния организма. Конечно же, лучше отдавать предпочтение мясу птицы, особенно нежирным грудкам или говядине. Ни для кого не новость, что его лучше тушить или запекать, а не жарить. Но не бросайтесь в отказы с головой. Действуйте постепенно и смотрите на реакцию своего организма. Мы еще поговорим про рацион подробнее, здесь я хотела бы привести лишь основные принципы.

Сначала всегда сложно. Вам будет казаться (именно казаться!), что вы голодны. Почему женщины поправляются чаще всего? Они едят слишком много и абсолютно неправильно питаются, как правило — это основная причина. Я думаю, вы не будете отрицать того, что, когда вы вечером начинаете запивать торт кока-колой после плотного ужина, вы поглощаете все эти вредные продукты не от голода, правильно? Это привычка, так избавьтесь от нее постепенно. Не начинайте не есть «после 6» за один день, перестраивайтесь в течение минимум недели. Если вы ели раньше, допустим, в 9 вечера, с сегодняшнего дня, вы вполне сможете продержаться без еды после 8 часов. Через пару дней сдвиньте последний прием пищи еще на час раньше и так до вышеупомянутых 5—6 часов.

Меня часто спрашивают — почему именно «6» и неужели нельзя обойтись без этих вечерних ограничений? Все обменные процессы в природе замедляются



к вечеру. Оглянитесь вокруг: солнце садится, цветы закрываются, птицы ложатся спать. То же самое происходит и с нами, вне зависимости от того, во сколько мы на самом деле отходим ко сну. Как показывает опыт женщин, худевших по моей системе, особенно актуально это становится после 30 лет, когда каждый кусок, съеденный на ночь, откладывается на талии. Обращаю ваше внимание также на то, что «не есть после 6» — означает не употреблять никакой пищи, даже жидкой. Кефир, сок, сладкий чай, фрукты — это тоже еда. Ничего вообще, только воду, травяной или зеленый чай без сахара и молока, кофе (если вы не можете пить вышеназванные напитки не подслащенными, то остается только вода). Почему я так строго к этому отношусь?

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

Человек по сути своей достаточно ленивое существо с устоявшимся сознанием. Поэтому когда он сталкивается с каким-то нововведением, то сначала бросает все усилия на попытки следовать новым принципам, но по истечении некоторого промежутка времени расслабляется и затем вовсе бросает начинание. Только если вы научитесь постоянно держать себя под относительным контролем, вы сможете похудеть. Именно относительным, не полным. Я уже говорила — излишняя жесткость и резкость влекут за собой спады и срывы. Но если есть можно все, как же научиться контролировать себя? Ответ: строго соблюдать временные рам-



ки. Пусть это будет больше условностью, но нарушать единожды установленные правила нельзя.

В течение месяца вы привыкнете к тому, что прекращаете любое потребление пищи после 6 часов вечера. Вам станет тяжело есть по вечерам, возможно, вы даже начнете испытывать дискомфорт или боль в желудке, если попытаетесь забросить систему и начнете плотно ужинать на ночь. Вы полюбите это изначально неприятное ощущение легкости на желудке и во всем теле и будете поражаться тому, что раньше питались по-другому.

К вопросу о том, что не есть вечером «нефизиологично и вредно для здоровья» (как считают некоторые), могу привести пример буддийских монахов, которые не едят после 12 дня. Как вы думаете, у них есть проблемы с пищеварением или со сном? Естественно, нет. Почему среди них так много долгожителей? Безусловно, на их отменное здоровье влияет множество факторов, но, согласитесь, если бы не ужинать было вредно, вряд ли бы они демонстрировали такую потрясающую жизнестойкость. Мы, конечно, не живем в «Шао-лине» и не ставим перед собой преимущественно духовные цели, а скорее чисто практические, поэтому до крайности, я думаю, доходить не стоит. Однако связь с 12 часами дня у нас все-таки будет.

Именно с цифрой 12 будет сопряжена вторая половина третьего правила системы, а именно:



Все вредные продукты — только до 12 часов дня. Это означает, что до 12 вы можете есть абсолютно все и не думать о количестве и качестве пищи, хоть целый торт, если он в вас влезет. Намажьте булку толстым слоем масла, полейте ее джемом — и вперед к похудению. Но после 12 вы, как по мановению волшебной палочки, забываете о вседозволенности и возвращаетесь к нормальному образу жизни. Это ни в коем случае не значит, что в час дня вы можете есть только вареный рис. Непосредственно о продуктах, которые можно и нельзя употреблять после часа «X», я расскажу ниже. Я уже писала, что вначале привожу лишь основные принципы.

Что и когда лучше есть, чтобы худеть как можно быстрее? Этим вопросом задаются почти все женщины, посещающие мой сайт.

Изначально я вообще не планировала давать никаких конкретных рекомендаций по употреблению продуктов, но с течением времени поняла, что все равно возникают вопросы. Я постараюсь в этой главе максимально раскрыть принципы питания, поскольку именно они вызывают наибольшие разногласия среди худеющих по моей системе.

Прежде всего, и это самая животрепещущая тема, что именно я отношу к продуктам, разрешенным к употреблению до 12 часов дня?



Во-первых, это любая выпечка, сдобная и не очень, печенья, пирожные и торты с кремом или без него, даже обыкновенный белый хлеб. Забудьте об их существовании после 12. До указанного времени вы можете съесть хоть целый килограмм, если чувствуете, что вам этого хочется. Но затем наступают часы «ужесточения мер», и от некоторых продуктов приходится воздерживаться.

К продуктам этой же категории (до 12) относится пицца, приготовленная в большом количестве жира и непосредственно сами насыщенные жиры: сливочное масло, жареная картошка, яичница, сливки, сало, сладкие кремы, сметана, майонез и прочие продукты подобного рода. Кетчуп и любые другие готовые соусы также относятся к «запрещенным после 12». Сырокопченая колбаса и другие копчености, шоколад (неважно, горький или молочный), зефир, мармелад, конфеты, джемы (вне зависимости от того, содержат они сахар, фруктозу или сахарозаменитель) и прочие сладости. Все это должно быть забыто после полудня.

Разрешены только до 12 также бананы (из-за их высокой калорийности и несколько медленной усвояемости), консервированные фрукты и овощи, ягоды, большинство сухофруктов (кроме чернослива), дыни, любые орехи, семечки.

Бобовые и грибы являются достаточно тяжелой и долго усвояемой пищей, поэтому крайний срок их по-



требления — обед. При этом допускаются они либо в отварном, запеченном, либо в сыром виде.

Вначале, как я уже писала, вам будет казаться достаточно сложным соблюдать пункты системы, но по истечении некоторого времени все изменится. Для облегчения поставленной задачи вы можете использовать любые психологические упражнения. Утром представьте себя Золушкой на балу, которой можно есть абсолютно все, без оглядок на какие-либо правила. Но как только часы пробьют 12 (в нашем случае дня, а не ночи), вы вновь возвращаетесь к обыкновенному укладу жизни, в котором, увы, все-таки нужно следовать некоторой логике.

Еще одна уловка, к которой я прибегаю до сих пор в периоды спадов, повышения аппетита и приступов лени, это «самовнушение», которое я использовала еще будучи беременной. Правда, в те времена в несколько измененном виде. Весь первый триместр я мучилась от ужасного токсикоза и не могла есть практически ничего. Моя врач и хорошая подруга одновременно, сама некогда прошедшая через две беременности, видя мои страдания, как-то сказала мне: «Катя, я знаю, что тебе сейчас очень плохо. Но подумай вот о чем. Токсикоз указывает на то, что уровень определенных гормонов в организме повышен, а значит, ребенок внутри развивается. В следующий раз, когда ты в очередной раз будешь мучиться приступом тошноты, подумай о том, что это свидетельствует о продолжении развития ма-

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

лыша». Конечно, она несколько утрировала, но меня действительно согревала эта мысль. И в скором времени токсикоз исчез так же внезапно, как и начался. К чему я это говорю? Сила внушения очень велика, зачастую мы ее недооцениваем. В следующий раз, когда вам смертельно захочется есть после 6 вечера, вспомните эту историю и скажите себе: «Да, я сейчас испытываю сильное чувство голода, но это свидетельствует о том, что я худею». Вы не представляете, насколько сильное воздействие оказывает данная формулировка на наш мозг, при условии ее регулярного повторения.

Следующий пункт — сахар. Меня часто спрашивают, употреблять обычный сахар можно только до 12 или в течение всего дня? Прежде всего, я не считаю рафинированный сахар продуктом первой необходимости, однако прекрасно понимаю, что жить всю оставшуюся жизнь без него не согласится, пожалуй, никто. Я предлагаю заменить обычный сахар на фруктозу или коричневый сахар после 12 часов дня. В первой половине вы можете есть сладкое вне зависимости от того, какой вид подсластителя входит в состав продукта. Обращаю ваше внимание на то, что любые искусственные заменители сахара считаются вредными, если употреблять их регулярно. И в этом плане я солидарна с большинством врачей, не рекомендующих их использование — я против синтетических продуктов, если можно найти природную замену. С моей точки зрения, лучше сократить потребление сахара до минимума, не-



жели бросать в чай или еду таблетки непонятного содержания. Лично я раньше пила кофе с двумя-тремя чайными ложками сахара. Сейчас обхожусь половиной ложки.

И, наконец, помните о том, что найти идеальный заменитель сахара практически невозможно, у всех есть недостатки. Не надейтесь снизить потребляемое количество калорий с помощью продуктов, содержащих искусственные подсластители. Не забывайте, что у них имеется энергетическая ценность и, как правило, немалая. Если на упаковке мучного изделия написано «диетический» — это еще не означает, что употреблять его можно в неограниченных количествах.

Следующий немаловажный вопрос — употребление жидкости. «Пить много воды» — этот постулат активно пропагандируют большинство диет. Все наперебой твердят, что это необходимо. Однако я придерживаюсь той точки зрения, если вы помните, что не нужно заставлять себя что-либо делать. Если вам нравится пить много воды — пожалуйста. Но если вы заставляете себя, из этого ничего хорошего не выйдет. Когда что-то не получается, в частности пить много воды, значит, оно вам не нужно. Если вы на протяжении долгого времени принуждаете себя что-то делать, ваш организм рано или поздно взбунтуется, и никто не знает, как это проявится. У многих из нас есть проблемы с внутренними органами, о которых мы до поры до времени даже не подозреваем. Поэтому пить много воды без раз-

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!



решения специалиста я считаю не только ненужным, но и опасным. Все люди ведут разный образ жизни, пребывают в жарком или холодном климате, посему расход жидкости у всех индивидуальный. «Так как же понять, сколько стаканов в день для меня норма?» — спросите вы. Однозначный ответ дать здесь нельзя, однако вы можете воспользоваться следующими правилами:

— каждый раз, когда вам хочется пить, утоляйте жажду именно обыкновенной водой (или газированной питьевой), а не сладкой газировкой или соком;

— вода необходима нашему организму, но старайтесь не пить слишком много на ночь, чтобы не нагружать почки лишней работой перед сном;

— в течение дня выпивайте хотя бы два-три стакана воды, необязательно залпом, просто ставьте емкость с жидкостью на рабочем месте или где-нибудь в зоне доступности;

— если вы чувствуете, что, используя эти правила, начали употреблять больше воды, чем обычно, и вам хочется пить еще, продолжайте увеличивать количество до тех пор, пока не поймете, что выпиваете достаточно, то есть не испытываете жажду;

— если вы заметили появление отеков — сократите количество потребляемой жидкости.

Многих волнует вопрос, разрешается ли употребление чая и кофе для тех, кто придерживается моей системы. Ответ положительный. Я уже много раз говорила, что в своих принципах постаралась сделать ми-



нимум ограничений, чтобы, во-первых, не подвергать организм дополнительному стрессу, а во-вторых, чтобы этой системы можно было придерживаться долгое время, хоть всю жизнь. Из-за большой занятости мы и так пропускаем в этой жизни массу удовольствий. Давайте же не будем лишать себя оставшихся толик. Итак, кофе. Без него я не могу представить свою жизнь (то же касается и чая, если вы его любите — совершенно необязательно переставать его пить). Часто после бессонной ночи из-за ребенка бывает очень сложно работать, мозг просто выключается. В таких ситуациях кофеиносодержащие напитки являются просто спасением.

Как-то раз врач гомеопат посоветовала мне исключить из рациона кофе, полагая, что у меня на него аллергия. Я стоически следовала этой инструкции месяц, после чего впала в глубочайшую депрессию, у меня хронически болела голова, упало давление. Когда я поняла причину и вернула в рацион кофе, все прошло. Если вы любите какой-то продукт, его нельзя исключать. Этим вы лишь усугубите психологический дискомфорт, который испытывает любой худеющий человек. Поэтому здесь вопрос только в том, что за кофе (чай) мы пьем. Естественно, лучше пить не растворимый кофе, а молотый и по максимуму ограничить потребление сахара. Недавно меня удивил один знакомый, который яростно позиционирует себя последователем известной эзотерической системы. Он не употребляет мясо,

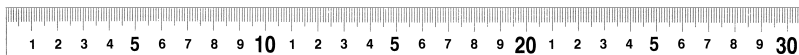
ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!



алкоголь и тому подобное. Так вот, когда я спросила его, сколько ложек сахара ему положить в чай, он ответил: «Шесть!!!» Я была, мягко говоря, в легком недоумении! Когда я поинтересовалась, зачем ему столько, он гордо ответил: «Я собираюсь прожить до 100 лет, и моему мозгу необходима подпитка!» Положа руку на сердце, он вряд ли доживет до такого преклонного возраста, если будет есть столько сахара. К чему я это говорю? Безусловно, глюкоза необходима для нормального функционирования мозга. Но любое вещество может приносить как пользу, так и вред. Научитесь ограничиваться одной ложкой сахара на самую большую чашку чая или кофе, и вы не причините своему весу и организму вреда. Однако вам придется забыть о бодрящих напитках после полудня, если вам не нравится их вкус без молока. То есть до 12 вы можете добавлять в них все, что угодно, хоть мороженое, но после оговоренного времени — только чай или кофе «без всего» с минимумом сахара.

Теперь несколько слов об алкоголе. Я недоумеваю, почему большинство диетологов накладывают на него такое строгое табу. В современном мире употребление спиртных напитков очень распространено, поэтому каждый раз отговариваться тем, что вы не пьете из-за диеты, с моей точки зрения, по меньшей мере странно.

Некоторые ограничения в связи с тем, что вы придерживаетесь системы, все-таки будут. Начиная с сегодняшнего дня вам придется перейти на красное сухое



вино и пить на всех праздниках и вечеринках только его. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Я всегда употребляла только полусладкое вино и не могла понять, как люди пьют сухое. Но когда я начала руководствоваться своей же системой, то пришла к выводу, что в сухом вине лишь меньше сахара, а по вкусовым качествам именно оно считается превосходящим все другие виды. Наша проблема в том, что мы слишком привыкли употреблять большое количество сладкого даже тогда, когда нам это не нужно. Если вы излечитесь от этого бесполезного пристрастия, то станете автоматически получать меньше ненужных калорий. Я еще скажу несколько слов об этом ниже, а пока вернемся к алкоголю. Некоторые возразят, что не на всех вечеринках (праздниках) можно найти сухое вино. На крайний случай вы можете себе позволить несколько коктейлей на основе крепких несладких напитков (джин, виски и так далее) с добавлением напитков без сахара (типа тоника) или, если их тоже не окажется — свежавыжатого цитрусового сока. Но помните о том, что предпочтительнее именно сухое вино, а последний вариант вы можете использовать только в крайних случаях. Я рекомендую красное вино. Ученые доказали, что именно в красном винограде содержатся вещества, помогающие усвоению жиров, и хотя я не верю, что «винная диета» может способствовать похудению, я точно знаю — от сухого красного вина вы не будете набирать вес. Добавьте сюда рекомендации кар-

диологов выпивать несколько бокалов этого напитка в неделю — разве не идеальный продукт для празднования чего угодно без ущерба для фигуры и здоровья?

Раз уж речь зашла об алкоголе, впору вспомнить самый распространенный вопрос: «Как быть с праздниками? Ведь, как правило, все застолья начинаются не в час дня, а ближе к вечеру». Сразу скажу: большинство людей склонны драматизировать такие ситуации. Впервые, собираются гости обычно не поздно ночью. Поэтому вы всегда сможете, приехав ко времени приглашения, а не на пару-тройку часов позже, как это обычно бывает, поесть вполне адекватно. Когда я худела, меня часто приглашали на различные праздники, и никто ни разу не спросил: «Ты на диете?!» Люди даже не подозревали, что я худею. Конечно же, я вносила корректировки в меню. Я ела преимущественно салаты без майонеза или просто овощи (огурцы, помидоры, баклажаны) в сыром или обработанном виде, мясо, вареную колбасу и другие не сырокопченые изделия, сыр, запивала все это красным вином, и мой вес «чувствовал себя прекрасно». Естественно, чем позже застолье начинается, тем меньше я стараюсь есть. Так, если обед начинался в три, я не отказывала себе ни в чем в течение первого часа, а затем ела только то, что уже упоминала. Если вы принимаете гостей и они изрядно опаздывают (даже когда приглашаешь к трем, всегда найдутся те, кто подтянется ближе к девяти),



просто начните без припозднившихся или поешьте на кухне, не афишируя этого. Когда придут последние приглашенные, вы не будете испытывать излишнего чувства голода, а положив себе что-нибудь в тарелку «для вида», сможете создать «иллюзию», что едите наравне со всеми.

Отдельный момент — сладости и торты на праздниках. Их всегда подают последними, часам этак к 10 вечера. Конечно же, с точки зрения худеющих, это самое неподходящее время. Что же делать? Ответ неутешителен — подумать. И вот о чем. Большинство тортов и пирожных, которые подают в гостях, как правило, не представляют собой ничего выдающегося. Нет, я не говорю, что это невкусно, скорее наоборот — очень аппетитно, иначе нам не было бы так тяжело расстаться с идеей их поедания в невероятных количествах. Однако подобные сладости можно либо купить в магазине, либо заказать в следующий раз в этом же ресторане, либо приготовить самой. Если вы пришли в гости к родственникам, которые в курсе вашего похудения, то можете попросить кусочек их фирменного торта с собой и съесть его следующим утром на завтрак. Поверьте — он доставит вам несоизмеримо большее удовольствие, будучи съеденным натошак, нежели та порция, которую вы запикивали в свой до отказа забитый желудок вечером. И помните — ни одна сладость на Земле не даст вам такой гаммы новых ощущений, какую

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

может подарить похудение. Любую съедобную вещь можно купить, но новую жизнь купить невозможно. Помните об этом в следующий раз, когда перед вами в гостях поставят блюдо с тортом.

Меня часто спрашивают, можно ли употреблять искусственные витаминные препараты людям, придерживающимся моей системы. Однозначный ответ — да. Я отношусь к той категории людей, которая с трудом верит, что из современных фруктов и овощей можно получить достаточное количество микроэлементов и полезных веществ. Так, для погашения дефицита витамина С необходимо съесть в день около 6 апельсинов или лимонов, при условии, что вы не курите и речь идет не о зимних цитрусовых, в которых количество полезных веществ значительно снижено. А сколько еще нам нужно всего для правильного функционирования организма! Поэтому я даже рекомендую употреблять мультивитаминные комплексы для поддержания обмена веществ и действия всех систем организма на нужном уровне.

Многие последователи системы просят рассказать меня о моем приблизительном меню. Сделать это очень непросто, поскольку на протяжении недели оно постоянно меняется в зависимости от того, какое у меня настроение, много ли работы, или я нахожусь на стадии спада (в одной из следующих глав я подробно расскажу, что такое спад и как себя вести во время него). Конечно, я всегда стараюсь придерживаться своих же



правил, но все они носят общий характер, а частности в моей системе не так важны. Привожу некоторые основные принципы.



ЗАВТРАК

Первый прием пищи обязательно должен быть утром! Когда вы завтракаете, вы «запускаете» обмен веществ, то есть, до того как вы поедите первый раз, ваши внутренние органы будут находиться в полудреме.

Еще раз напоминаю, что вы можете есть абсолютно все, не считая калории и не думая, насколько вреден данный продукт. Но это не означает, что вы всегда обязаны завтракать плотно. Лучше съесть что-то легкое, особенно если сразу после пробуждения у вас нет аппетита (например, ржаной сухарик с кусочком сыра и кофе/чаем), а затем ближе к 12 часам дня устроить второй прием пищи, когда вы съедите все, что захотите.

В принципе, если вы действительно следуете системе, некоторое время проблем с плотным завтраком возникать не должно. Как правило, тяжело тем людям, которые плотно ужинают. Если же вы ели не особенно сытно последний раз в 6 вечера, скорее всего утром вы проснетесь голодной.

Не забывайте закупать «вредные продукты» вроде

тортов и шоколада вечером. Тогда утром вам не придется идти в магазин, чтобы полакомиться чем-нибудь. Помимо облегчения жизни, это создает дополнительные условия для развития силы воли («Не буду есть это сейчас, подумаю об этом завтра»).



ОБЕД

Первый раз я обедаю одновременно с дочкой где-то в двенадцать—в час. Второй — в районе 3—4 часов дня. Вечером я либо обхожусь без еды, либо ограничиваюсь легким перекусом. И здесь я не могу не обратить внимания на одну интересную деталь.

Некоторые люди не имеют ни малейшего представления о понятии «легкий». Если мы откроем таблицу калорийности и задумаемся в смысл того, что там написано, то придем к выводу, что почти все продукты достаточно низкокалорийны. Многие «вредные» и «полезные» продукты находятся приблизительно в одном диапазоне, однако все диетологи провозглашают, что картошка вреднее, допустим, риса, гречки или овощей. Почему так происходит? Раньше мне казалось, что большинство людей и так знает простые истины. Первым сигналом, что я, возможно, ошибаюсь, стал мой муж, который несколько раз просил «не готовить ничего



тяжелого на ужин» и в целях похудения жарил себе яичницу с колбасой, сыром и хлебом. Все мои слабые попытки объяснить, что это, мягко говоря, не самая диетическая пища, оканчивались провалом. Подобных случаев в моей практике было достаточно много.

Итак, что же можно есть на обед? Любые сырые, вареные, тушеные или запеченные овощи, включая картошку (но ни в коем случае жареные), мясо (включая вареную колбасу и сосиски), рыбу, птицу, приготовленную теми же способами. Хлеб днем можно есть только ржаной, а лучше заменить его на диетические сухарики. В качестве десерта — фрукты, которые относятся к группе «разрешенных после 12». Необязательно запивать все это водой или кофе/чаем, вполне приветствуется стакан свежевыжатого сока. Суши я также отношу к разряду продуктов, разрешенных в обед (выделяю отдельной строкой, поскольку этот вопрос часто поднимается на форуме). Соответственно такие комбинации, как гречка/рис плюс мясное/рыбное блюдо — не возбраняются. Сыр в количестве до 50 г также не запрещается в течение всего дня. Кефир без добавок относится к продуктам «до 6», но лучше используйте его в качестве дополнения к основному приему пищи, а не в промежутках. В качестве десерта вы также можете съесть йогурт нормальной жирности без добавок.

Я не сторонница ежедневного употребления супа, поскольку он насыщает хорошо, но ненадолго. Если вы не можете совсем без него обойтись, советую, во-пер-

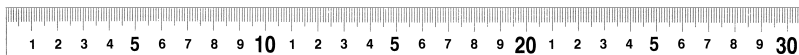


вых, сократить регулярность включения его в меню до 3—4 раз в неделю, а во-вторых, отдавать предпочтение супам, сделанным не на мясном бульоне.

Еще раз обращаю ваше внимание, что не стоит употреблять в пищу консервированные продукты вроде горошка, баклажанной икры и тому подобное, поскольку лишнее количество соли, консервантов и сахара вам совершенно ни к чему. Что же касается замороженных смесей, здесь я обеими руками «за», ведь они позволяют экономить время и содержат массу полезных веществ, что особенно актуально в зимний и весенний периоды.

Несколько слов по поводу соли. Я не считаю необходимым исключать ее из рациона, напротив, считаю, что в разумных пределах она нужна организму. Да и что бы ни говорили, в меру соленая пища вкуснее. Конечно, можно приучить себя совсем не есть соль, но зачем? В изначальном виде она не столь критично скажется на фигуре (другое дело, если речь идет об орешках или сухариках с пивом — в таком случае соль действительно неприемлема). Да и потом, если серьезно заниматься вопросом исключения соли из рациона, вам придется готовить самостоятельно абсолютно все, включая хлеб, потому что в современном мире ее добавляют всюду. В последнее время я использую в пищу соевый соус, но лишь в качестве частичной замены соли.

Майонез — нельзя, сметана в обед тоже нежелательна, чем же тогда заправлять салат? Попробуйте лимон-



ный сок с приправами или уксус. Разрешается также небольшое количество растительного масла (неважно, оливкового, подсолнечного или какого-то другого). Уверяю вас, что по истечении какого-то времени вы будете недоумевать — как это вы ежедневно употребляли в пищу другие салаты. Лично я через три года следования системе испытываю дискомфорт вплоть до болей в желудке, употребляя слишком жирную пищу.



УЖИН

Вечер — время расслабления не только внешнего, но и внутреннего. Все органы начинают перестраиваться на щадящий режим, но настает время ужина. Не пообедав толком в течение дня, голодная женщина на бешеной скорости забегает домой, готовит что-нибудь на скорую руку, параллельно перекусывая бутербродиком, чтобы дождаться основного блюда. Затем следует долгий ужин, состоящий, как правило, из гарнира, мясного/рыбного/куриного блюда, салата, сдобренного майонезом, ну и, конечно, чай с печеньями или чем-нибудь вкусненьким.

Знакомая картина? О ней лучше забыть. Теперь вам придется выстраивать свое питание по-другому. Раньше вы могли позволить себе не обедать, потому что рас-



считывали на плотный ужин? Отныне дневной прием пищи должен стать для вас такой же обязательной программой, как и завтрак. Это два основных, насыщающих приема пищи. Ужин нужен лишь для того, чтобы поддержать свои силы на нормальном уровне до утра. Поэтому список продуктов становится еще более ограниченным, нежели для обеда. Вспоминаем поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Конечно, совсем отказываться от последнего приема пищи не стоит. Во-первых, вы вряд ли начнете от этого намного быстрее худеть, в то время как риск обретения различных болячек значительно увеличится. Во-вторых, при регулярном полном отказе от ужина вы станете нервной и, возможно, даже начнутся проблемы со сном. В-третьих, обмен веществ необходимо поддерживать на постоянно высоком уровне, а двухразовое питание явно этому не способствует. Поэтому не отказывайте себе в том, чтобы поесть часов в 5–6 вечера. Вопрос в том, что именно вы можете употребить без ущерба для фигуры? Ниже я предлагаю несколько вариантов на выбор. Вы можете съесть только один из них за один ужин:

- прежде всего это салаты из сырых овощей с заправками, используемыми в обед (кроме растительного масла);
- вареные или тушеные овощи (кроме бобовых, грибов и картошки);
- рис или гречка;



- любое мясо в отварном или запеченном виде;
- кефир или йогурт без добавок с яблоком или другим «разрешенным до б» фруктом (к таковым относятся: чернослив, цитрусовые, ананас);
- ржаные сухарики с сыром (не более 50 г);
- обезжиренный творог;
- яйца отварные только в виде самостоятельного блюда.

То есть для последнего приема пищи мы заимствуем некое подобие принципа раздельного питания. Не смешивайте продукты разных типов на ужин, чтобы не затруднять работу пищеварительной системы.

Часто я слышу возражения: «Заканчивая рабочий день в 6 вечера, как я могу успеть поужинать?!» Я уже говорила про 1000 отговорок. Вы же не забываете попить или, извините за грубость, сходить в туалет. Вы поддерживаете свои физиологические нужды, где бы ни находились. Отныне для вас завтрак, обед и ужин станут такой же необходимостью, как сон и прочее. С течением времени вы привыкнете к этому режиму и не сможете жить по-другому. Ваш желудок сам будет напоминать вам о том, что настала пора поесть. Прислушайтесь к себе в течение дня почаще, и тогда вам не придется бороться с угрызениями совести, откусывая колбасу в 10 часов вечера прямо от батона.

Вот, в общем-то, и все, что вам придется изменить в системе питания. Конечно, это не единственное, что

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

вам придется делать ежедневно, если вы решили стать последователем моей системы. Будет еще несколько важных моментов, но о них мы поговорим в следующих главах.

Закончу главу я ответами на часто возникающие вопросы, вызванные питанием по системе:

? **ВОПРОС:** В целом все отлично, худею — здорово. Изменились пищевые пристрастия: мне уже не так сильно хочется сладкого, мяса, прямо-таки тянет к полезной пище. Это, конечно, радует, но, бывает, хочется чего-нибудь вредного, начинаю есть, а меня почему-то начинает тошнить. Мутит от такой еды, как пельмени, свинина, жирная рыба или когда в пищу добавлено слишком много масла. Но иногда и от других продуктов наблюдается подобная реакция, если начинаю переедать. Чуть-чуть переем — и все назад лезет. Желудок-то уменьшился. Начинаю есть — все хорошо, а если больше нормы, то конкретно рвотные позывы. Лежу полчаса на диване, чтобы легче стало. Это разве нормально? Хочу, например, блинчиков поесть, но смотрю на них, и живот скручивает.

! **ОТВЕТ:** То, что вы описываете, — мечта многих худеющих женщин. А если серьезно — это нормальное явление. Организм перестраивается на новый, более здоровый лад, отвыкает от вредных продуктов. Привычка мозга к определенным вещам несколько сильнее, поэтому возникает своеобразный дисбаланс,



когда мысленно мы еще не готовы от чего-то отказаться, но нашему желудку жирная пища, к примеру, уже не требуется. Как только пройдет еще некоторое время и вы достигнете гармонии, неприятные ощущения будут возникать только в период спадов, когда вы иногда будете не выдерживать и съесть больше, чем ваш организм привык.

? **ВОПРОС:** Как вы относитесь к разгрузочным дням? Допускает ли их система?

! **ОТВЕТ:** Я категорически против разгрузочных дней в любом виде. Я не вижу в них смысла для последователей моей системы. Если вы руководствуетесь ею — не употребляете излишне жирную пищу, не едите на ночь, то не перегружаете свой пищеварительный тракт. Голодание, безусловно, стресс для организма, который вы ограничиваете самым жестким образом. Помимо того, что, скорее всего, вы наберете по окончании разгрузки весь сброшенный вес обратно, а то и вовсе уйдете «в плюс», вы подвергаете риску свой иммунитет, настроение, и ради чего? Чтобы сбросить 1 кг за один день? Поверьте, это не стоит того. Достаточно придерживаться системы, и уйдет значительно больше. Может, не так быстро, зато безвозвратно.

? **ВОПРОС:** Как вы относитесь к тому, чтобы сбросить на низкокалорийной сбалансированной диете 3—5 кг за 10 дней, а потом придерживаться вашей



системы, чтобы удерживать этот вес, ну и, может, скинуть еще 2—3 кг?

! **ОТВЕТ:** Отрицательно. 3—5 кг за 10 дней это слишком много. Чем быстрее уходит вес, тем быстрее он со временем возвращается. Если вы решили следовать системе, то должны придерживаться ее начиная с сегодняшнего дня, а не через неделю или две.

? **ВОПРОС:** Я часто езжу в командировки за границу, приходится менять часовые пояса. Как питаться в такой ситуации? Делать ли скидку на местное время?

ОТВЕТ: Естественно, если вы находитесь за пределами России, вам нужно ориентироваться на местное время, потому как ложитесь спать и встаете вы исходя из другого часового режима. И если, например, вы пребываете в европейской стране, то, ориентируясь на ужин до 6 часов вечера, вам придется переносить последний прием пищи аж на 4 часа дня, что естественно, слишком рано. Поэтому придерживайтесь системы, но со сноской на местное время.

? **ВОПРОС:** Можно ли на первых порах применять различные вспомогательные средства для снижения аппетита вроде коктейлей, капель?

! **ОТВЕТ:** Как я уже неоднократно писала, я категорически против применения любых искусственных добавок в целях похудения. Рано или поздно



вам все равно придется последовать основным принципам системы без вспомогательных средств, и тогда будет сложнее вдвойне, потому что придется отказаться от уже привычного препарата. Чтобы избежать такой ситуации, просто не привыкайте к нему. У любого искусственного заменителя еды есть противопоказания, даже если инструкция к нему утверждает обратное.

? **ВОПРОС:** Как вы относитесь к полуфабрикатам и фаст-фуду? Они категорически возбраняются вашей системой?

! **ОТВЕТ:** Отнюдь. Давайте реально смотреть на жизнь. Готовая еда иногда становится для нас единственной альтернативой завтрака, обеда или ужина. Главное, чтобы вы не использовали не самую здоровую пищу постоянно. Один-два раза в неделю перекусить гамбургером или пиццей, супом из пакетика или разогретой котлетой — я не вижу в этом ничего предосудительного. Через какое-то время «вредности» вроде сэндвичей просто не полезут вам в горло, вы с удивлением обнаружите, что они вовсе не такие вкусные, как казались раньше. То есть подобная еда не возбраняется, но и не приветствуется ее регулярное потребление.

Тем, кто все еще не верит, что таким образом можно похудеть, я решила привести отклики людей, следующих моей системе уже не первый месяц! Вот что пишут на форуме моего сайта (<http://minus60.forum24.ru/>):

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!



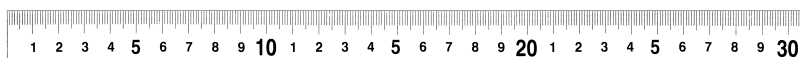
Я придерживаюсь системы ровно месяц. За это время распрощалась более чем с 6 кг (надеюсь, что навсегда). Первая неделя — 2,5 кг, вторая — 1 кг, третья — 700 г, и потом еще — 2,5 кг (где-то за 10 дней). По объемам не могу сказать, что есть большие изменения (наверное, как-то неправильно себя обмерила в первый раз), хотя джинсы стали намного свободнее.

На системе 2 месяца! За это время я попрощалась с 14 кг! Две недели вес стоял, но тронулся. Радует! Сейчас стабильно прощаюсь с ним.

Случайно наткнулась на сайт и спонтанно решила сесть на эту диету, хотя это диетой-то назвать нельзя — все намного легче. Худеть начала с 6 марта, рост 173 см, вес был 91 кг... Сейчас 29 мая, мой вес 76 кг, т. е. за 2 месяца и 3 недели похудела на 14 кг, планирую похудеть еще на 14, до 62 кг. Спасибо за то, что поделились своим опытом!

На системе 3 недели, и такие результаты! Вес уменьшился на 5 кг, талия — на 5 см, бедра — на 2 см и грудь — на 6 см. Осталось еще немного. Продолжаю следовать основным принципам.

На системе 2 месяца и неделя! За весь период — 15 кг, за последний месяц — 5 кг. Половина гардероба больше размера на два — приходится раздавать! Эх!



Даже немного жалко! Вчера ходила купаться, не стыдно уже и купальник надеть! И пусть я еще не идеальна, но работаю в этом направлении!

Думаю, что отзывы людей окончательно убедили вас в том, что моя система работает. Как вы видите, у всех свои темпы потери веса, кто-то худеет быстрее, кто-то — медленнее, важно то, что при ее соблюдении фигура действительно становится лучше. Система успешно опробована не только на мне, но и на тысячах людей, которые так или иначе внедряют ее в жизнь. Что мешает и вам попробовать?! Вы ничего не теряете, в любом случае, вам не потребуется никаких дополнительных вложений. Просто начните, и я уверена, что уже через несколько недель вы с удивлением обнаружите на весах новую цифру, и с каждой неделей она будет уменьшаться.