



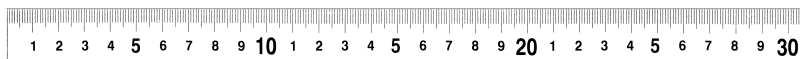
Глава 7

СИСТЕМА НА ПРАКТИКЕ

Среди мужчин, как и среди женщин, существует множество скептиков, которые с пеной у рта готовы доказывать, что некоторые принципы неверны, потому что они не приходили им в голову раньше. Я много общаюсь с людьми не только в повседневной жизни, но и на различных форумах, и часто сталкиваюсь со стандартной моделью поведения. Если человек боится, что у него не получится, он начинает отрицать вероятность того, что похудение вообще возможно.

Раньше люди могли сказать: «Она не похудела, это фотошоп», и мне было бы трудно доказать обратное. Сейчас, когда последователей системы уже десятки тысяч и они ежедневно рассказывают о своих успехах, отмахнуться от очевидной эффективности системы уже не удается.

Я не обещаю, что вам будет просто. Каждый организм индивидуален, и для кого-то переход на систему может занять больше времени, однако в среднем большинство людей осваиваются в течение двух недель — месяца. Когда я говорю, что, в среднем в течение этого промежутка времени худеющие привыкают к новым



правилам питания, я имею в виду только то, что они учатся полноценно завтракать, обедать и ужинать, не забывая о приемах пищи. Однако это вовсе не означает, что вы всегда сможете устоять от соблазна попить пива с креветками или не удержитесь и не попробуете, например, пирожки, которые испекла жена или мама ближе к полуночи. Хотя вы, безусловно, находитесь в более выгодном положении, поскольку большинство женщин относятся с пониманием и уважением к желанию другого человека похудеть.

Я прекрасно понимаю, что меньше всего вам хочется думать еще и о том, что вы сегодня ели, у вас и так хватает проблем. Однако, по крайней мере, на «Минус 60» вам не придется считать калории или строго ограничивать свои порции.

Муж, увидев мои результаты, также опробовал на себе систему и сбросил двадцать килограммов за четыре месяца. Первое время ему было сложно. Он очень любит вкусно поужинать, потому что раньше для него это был практически единственный полноценный прием пищи в течение дня. Когда я объяснила ему несложные принципы системы, он начал с того, что приучился нормально завтракать. Раньше он совершенно спокойно мог обходиться чашкой кофе с сахаром по утрам (впрочем, точно так же, как и я). Теперь он привык плотно есть по утрам. Обычно завтракаем мы пиццей или блинчиками с мясом, иногда чем-то сладким,



вроде пирожных, короче говоря, всем тем, чем в большинстве случаев люди питаются днем или вечером.

Уже спустя неделю он почувствовал, что благодаря утреннему приему пищи он стал себя лучше чувствовать и быстрее просыпаться по утрам. Мне сразу вспомнилась одна передача, в съемках которой я принимала участие около года назад. Одним из ее гостей был известный фитнес-тренер, который поддержал мою теорию о том, что первый прием пищи очень важен для того, чтобы запустить в теле все обменные процессы. Те люди, которые говорят, что не могут в себя впихнуть ни кусочка, скорее всего, слишком плотно и поздно поужинали вечером. Естественно, если бы я съела в десять вечера сковородку жареной картошки, в меня, вероятно, не влезло бы ни кусочка еды до обеда следующего дня.

К слову — про обед. Мужчины, начинающие придерживаться системы, часто говорят, что не успевают устроить себе перерыв на дневной прием пищи. На самом деле и некоторые женщины страдают той же проблемой, однако не в таких масштабах. Как я уже говорила, представительницы слабого пола в большинстве своем внимательнее относятся к своему здоровью. Мой муж принадлежал к категории людей, не стремящихся к правильному питанию в течение дня. Когда он начинал работать, то спокойно мог «забыть» про ланч и спохватиться только вечером, когда желудок уже



сводило от голода. Конечно же, в результате он съедал гораздо больше, чем мог вместить в себя его желудок в нормальном, «неголодном», состоянии.

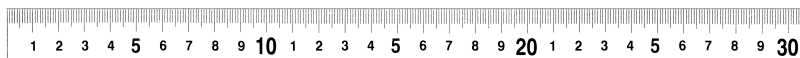
Как ни парадоксально, ваш организм не забывает устраивать себе «перекуры» через каждые несколько часов, равно как и не забывает он о ваших естественных потребностях. Так почему же вы не вспоминаете об обеде? Вероятно, здесь речь идет о том, что вы не забываете о нем, а попросту пренебрегаете им. Мой муж, как и многие другие худеющие, постоянно пытался отговориться тем, что ему негде поесть. Но согласитесь, всегда можно найти способ реализации, если есть достаточное желание. Я знаю многих мужчин, которые, начав придерживаться системы, носят еду с собой на работу. Если вы считаете, что это слишком для вас, постарайтесь научиться планировать свой день так, чтобы вам хватало времени на то, чтобы выйти в офисную столовую или в кафе и полноценно поесть. Это займет всего 15—20 минут. А результат от этой скорее приятной и, безусловно, полезной привычки не заставит себя ждать. Я не случайно постоянно заостряю внимание на ланче. Это действительно очень важно — научиться его не пропускать.

В зависимости от того, насколько вы активны, вашему организму нужно определенное количество питательных веществ. Но это не значит, что, если вы не занимаетесь в зале каждый день, вы можете вообще



ничего не есть, потому что в этом нет необходимости. В действительности организм расходует калории даже при просмотре телевизора (несоизмеримо меньше, конечно, чем, допустим, при беге, но все же). Чем выше скорость вашего обмена веществ, тем быстрее расходуются калории даже в относительно спокойном состоянии. Чтобы увеличить ее, нужно поддерживать свой организм поступлением пищи. Я не случайно советую именно три-четыре приема в день. Питаться дробно для людей, страдающих большим весом, очень сложно, они не могут вовремя остановиться, ограничившись одним фруктом или стаканом кефира. Поэтому я советую выработать время, в которое вы будете полноценно завтракать, обедать и ужинать. Если вы рано просыпаетесь и вам сложно есть, как только вы вскочили с кровати (к такой категории относится мой муж), можно выпить чашку чая или кофе перед уходом на работу и съесть хоть что-то, например кусок колбасы, сыра или печенье. По приходе на работу устройте себе второй завтрак, часов в десять утра. Главное — к обеду вы должны испытывать достаточное чувство голода, чтобы иметь возможность устроить себе полноценный прием пищи в интервале между часом и тремя дня.

И, наконец, до шести вечера нужно постараться успеть поужинать. Часто я слышу о том, что это невозможно. Большинство из нас в это время находится на работе, не так ли? Но ведь никто не обидится на вас, ес-



ли вы отлучитесь с рабочего места, чтобы устроить себе перекур или выпить чаю? Так почему вы думаете, что все вокруг начнут возмущаться, если вы «украдете» из драгоценных рабочих часов пять минут на ужин?

У моего мужа долгое время были проблемы с тем, чтобы не наесться на ночь. Он часто наедался в обед настолько, что к шести вечера ему совершенно не хотелось есть, он пропускал последний прием пищи. Около одиннадцати, устав бороться с чувством голода, он направлялся к холодильнику и устраивал себе «легкий перекус» в виде яичницы или бутерброда, пельменей или чего-то еще, что можно было найти на полках. Все мои уговоры не пропускать обед и обязательно ужинать не имели никакого эффекта.

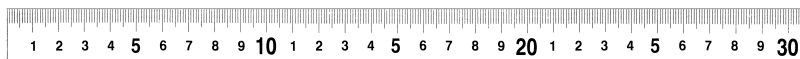
В конечном итоге я перестала что-либо говорить, а просто постаралась убрать из холодильника «вредные» продукты вроде хлеба, пельменей и прочего. Все это можно есть на завтрак, но муж не мог уговорить себя дождаться утра. Вместо неправильных продуктов на самом видном месте я стала класть фрукты, сыр, криспы. Спустя некоторое время я заметила, что муж перестал устраивать себе «ночные калорийные удары» и постепенно избавился от привычки перехватывать продукты после приема пищи.

Проблема здесь в том, что, употребляя в пищу неправильные продукты в позднее время, мужчины, равно как и женщины, пытаются расслабиться, переключить



читься после долгого дня. Единственным способом решения остается либо покушать вредности с таким расчетом, чтобы их хватало только на завтрак, либо искать другой способ переключения. Это вообще очень волнующий вопрос для тех, кто начинает худеть. Чем заняться, чтобы не думать о еде? Если у вас есть время и средства, можно сходить вечером в спортзал, в сауну или на массаж. В качестве более бюджетных развлечений можно выбрать прогулку по городу или простую поездку на машине. Наверняка найдется много людей, с которыми вы давно хотели встретиться, но обстоятельства не позволяли или элементарно было лень. Сейчас у вас появилась возможность реализовать давние задумки.

Вполне возможно, что вы уже давно хотели чему-то научиться или заняться каким-то видом спорта, не важно — будь то горные лыжи, футбол или что-то другое. Так перейдите к практике! У вас есть для этого прекрасная возможность. Если вы семейный человек, я думаю, ваша жена или подруга только обрадуется переменам в вашем образе жизни, ведь, в конце концов, вы станете энергичнее и бодрее, а значит, у вас появится больше сил для общения с близкими. Еще один способ справиться с чувством голода по вечерам — выбрать правильный вариант ужина. Здесь все очень индивидуально. Чаще всего долгое насыщение дает мясо в различных видах. Поэтому старайтесь выбирать именно



его для последнего приема пищи, особенно если вы ложитесь спать достаточно поздно. Однако организмы бывают разные, поэтому, если уже спустя час после еды вы снова голодны, ищите другие варианты. Возможно, для вас лучшим вариантом окажется гречка или рис с овощами, а может, и творог. Найдите свой вариант ужина и старайтесь, чтобы он не был однообразным. Потому что вы ни под каким предлогом не должны ощущать себя ущемленным. «Минус 60» — это не диета, а образ жизни, который предполагает ваш психологический комфорт, ведь без него невозможно добиться устойчивого результата.

Помимо того, что я уже озвучила, большой проблемой для большинства худеющих являются различные «неудобные» для системы графики работы. Кто-то работает в ночную смену, кто-то по несколько суток подряд, другие — поздно встают. В таких ситуациях люди начинают думать, что систему невозможно подстроить под их график. На самом деле это не так. При желании варианты всегда можно отыскать. Возможно, поначалу они покажутся вам не совсем приемлемыми. Например, у кого-то не укладывается в голове, как можно брать с собой еду на работу из дома, если в офисе у вас отсутствует возможность полноценно обедать. Другим будет трудно найти время на ужин, поскольку они заканчивают рабочий день в семь или восемь вечера.

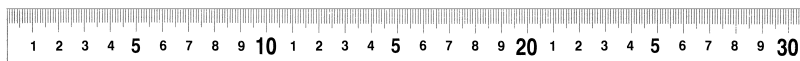


Однако поверьте, можно найти выход практически из любой ситуации, если думать о способе решения, а не о том, насколько велика проблема. Среди последователей системы очень много людей с самой разнообразной занятостью. И все они смогли решить вопросы с питанием. Именно поэтому я с такой уверенностью говорю, что вам это по плечу.

Если вы работаете в ночную смену, попробуйте завтракать по приходе с работы, затем ложиться спать и обедать в обычное время. Ужин старайтесь устраивать до шести вечера, даже несмотря на то, что вам предстоит долгая ночь. Съев достаточное количество пищи в течение дня, вы не будете испытывать сильного чувства голода в темное время суток.

Для тех, кто поздно ложится спать, не советую опустимо передвигать последний прием пищи «на попозже». Обменные процессы в вашем организме замедляются вне зависимости от времени отхода ко сну. Поэтому оптимальный вариант все же 6—7 часов вечера. Если есть ближе к ночи нестерпимо хочется, старайтесь пить побольше зеленого чая и воды, а также обратите пристальное внимание на свой рацион, возможно, вы не наедаетесь в течение дня.

Для тех, кто никак не может выделить время на ужин в рабочие дни, я советую всегда держать под рукой какие-нибудь фрукты или йогурт/творог. Тем более что в большинстве офисов имеются холодильники



ки. Ставьте будильник в телефоне на 6 часов вечера и, что бы ни случилось, вставайте и идите за своим ужином. Когда он находится в «зоне шаговой доступности», его проще не пропускать.

Если вы поздно встаете, не ставьте себе жестких ограничений по «вредностям» с первого же дня. Начните с того, что вы будете их есть только в первый прием пищи. Когда вы придете к ужину в 6—7 вечера, вы чисто физически не сможете спать слишком долго, чувство голода начнет будить вас. Так постепенно график перестроится.