

Екатерина Мириманова
СИСТЕМА
МИНУС 60

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ



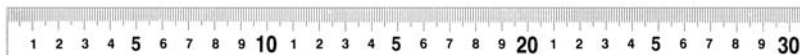
ЭКСМО
МОСКВА
2009

ВВЕДЕНИЕ



Идея создания этой книги родилась у меня достаточно давно. Несмотря на возрастающую популярность системы и растущее количество похудевших с ее помощью, еще остаются скептики, не верящие в ее эффективность. Иногда люди пробуют что-то новое, но, не увидев результата или получив не то, что им хотелось, приходят к выводу, что система не работает. В большинстве случаев они не правы. Конечно, я допускаю вероятность того, что существуют те, кто будет соблюдать все правила стопроцентно и при этом не худеть. Но таких, поверьте, единицы. Я видела женщин, успешно сбрасывавших лишние килограммы с большого и с маленького веса, с проблемами со здоровьем, например с эндокринными нарушениями, а также беременных и кормящих грудью. И у них получалось. В то время как другие кричали о том, что это невозможно. Как правило, мы сами создаем себе границы. Если вы верите, что у вас все получится, стараетесь, а в минуты спадов убеждаете себя продолжать и искать вероятные ошибки, а не поводы бросить похудение, — у вас все получится!

Конечно же, если у вас имеются серьезные проблемы со здоровьем, обязательно проконсультируйтесь с вра-

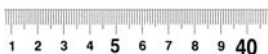


чом, прежде чем начать следовать системе. Однако, как показывает практика, большинство докторов поддерживают сочетание подобного режима питания, ухода за кожей и посильных физических нагрузок.

Ежедневно мне задают множество вопросов, на которые я постаралась ответить в этой книге. Каково ваше приблизительное меню? Как можно придерживаться системы «Минус 60» и не худеть? Что делать для поддержания веса? Какие ограничения можно снять? Продолжаете ли вы заниматься гимнастикой каждый день? А ваша семья — как питаются они? Как совмещать систему с работой? Как питаться в праздники? И еще много-много других вопросов.

Около года я сотрудничала с сайтом healthnews.ru. В книгу вошел мой дневник-блог, который я вела на портале. Я также включила в нее свои колонки. Именно они позволят, я надеюсь, более подробно разъяснить мое отношение к постам, праздникам, мотивации, похудению и массе других вещей. Некоторые из материалов, которые вы прочтете здесь, уже публиковались, а что-то — абсолютно новая информация. В настоящий момент я продолжаю вести блог, ведь у «худеющих» постоянно возникают новые вопросы. Его можно найти на портале журнала «Домашний очаг»: <http://www.goodhouse.ru/>. Уверена, что он будет интересным для тех, кто совсем недавно начал придерживаться системы «Минус 60», а также для тех, кто уже похудел до желаемого размера.

Я также хотела обратить ваше внимание на то, что с похудением жизнь меняется во всех областях, повышение самооценки провоцирует вас постоянно пересматривать



МИНУС 60. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ

свои взгляды. В одной песне из фильма «Чикаго» поется: «You can like the life you are living, you can live the life you like...» — что в переводе приблизительно означает: «Вы можете любить ту жизнь, которой живете сейчас, а можете жить той жизнью, которая вам нравится».

Если вдуматься — разница огромная! У вас действительно есть выбор: довольствоваться тем, что уже есть, или стремиться вперед и получать больше.

Итак, перед вами плод моего годового труда. Как живет после похудения тому, кто сбросил 60 кг? Как изменилась моя жизнь? Как снова не поправиться? Вам интересно? Тогда скорее открывайте книгу и читайте!



Глава 9

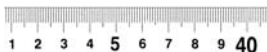
«СЕНТЯБРЬ: ОСЕННИЙ «НАБОР ВЕСА»

2 сентября, вторник

Интересно, какой гений маркетинга придумал «детские обеды»? Моя дочка просто бредит дешевыми китайскими игрушками в сопровождении с пищей сомнительной ценности. Как только мы проезжаем ресторан фаст-фуд, я сразу слышу с заднего сиденья голос: «Мама, а ты не проголодалась? Я бы сейчас что-нибудь съела!» Собаке Павлова такое и не снилось. Обычно я противостояю подобным атакам, но сегодня сама умираю с голоду и поэтому встретила предложение дочки с оптимизмом. В итоге она получила вещицу, которую выкинет через пару часов, а я — бутерброд, после которого мне очень скоро захочется есть. Но что не сделаешь ради счастливых глаз ребенка.

4 сентября, четверг

Утром я очень нервничала. Во второй половине дня мне предстояло принять участие в моей первой книжной выставке. В итоге все оказалось совсем не страшно, как я и ожидала в глубине души. Но позавтракать как следует из-за повышенной нервозности мне не удалось. Поэтому,



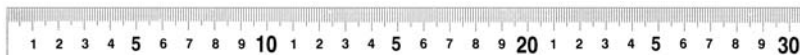
как только меня отпустили журналисты, я пересеклась со своей родственницей и отправилась обедать. Хотя, наверное, правильное было бы назвать этот прием пищи — ужином, поскольку на часах было уже пять вечера. Мы ограничились греческим салатом и шашлыком. По большому счету, выбора у нас и не было, так как выставка проходила на ВВЦ, а там, как известно, выбор блюд не особо велик. Увы, мясо оказалось не очень мягким, зато лук повару удался.

7 сентября, воскресенье

Не припомню, когда последний раз мой день был таким напряженным. В конце недели меня пригласили на съемки одного игрового телешоу в качестве человека, который хорошо разбирается в теме «Тело и все, что с этим связано». Вопросов по моей специализации оказалось немало. Но тем не менее каким-то чудом я дошла до финала. В итоге съемки затянулись с шести вечера до двенадцати ночи. Пока я стояла у пульта, думала о том, что с моей стороны крайне правильно было съесть большую пиалку мороженого (исключительно для «улучшения работы мозга», как я это обозначила сама для себя). Правда, сладким я не ограничилась и, к удивлению официантки, заказала большой кусок мяса сразу после десерта. Оговорюсь, что ужин был ранним, часов в пять. Забегая вперед, скажу, что очень удивилась, увидев отвес на следующий день.

8 сентября, понедельник

Всю прошлую неделю я носилась как угорелая, готовить времени не было. И хотя не могу сказать, что в ближайшие семь дней возможностей «творить на кухне» бу-



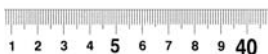
дет больше, но все же. Сегодня я достала из недр холодильника баклажаны, купленные еще перед прошлыми выходными. Пока я провозилась с разморозкой фарша, пришло время обеда, поэтому я не стала особенно мудрить и приготовила вариацию на тему «Ленивая мусака» (смешала баклажаны с фаршем и помидорами). И, хотя это не совсем в духе системы, скорее даже противоречит ей, в качестве гарнира я приготовила пюре (уж очень захотелось картошечки).

9 сентября, вторник

Неделя, начавшаяся так по-домашнему, не получила логического продолжения. Сегодня я перед деловой встречей ужинала в небольшой кафешке и после вчерашней «ленивой мусаки» решила ограничиться окрошкой. Естественно, я воздержалась от того, чтобы добавить в супчик поданную сметану. Ужин получился достаточно поздним, почти в семь, но тем не менее к вечеру есть захотелось очень сильно. Но я «героически» продержалась, несмотря на то что мое семейство с большим аппетитом поедало горячий сырный попкорн, просматривая какую-то передачу про животных.

11 сентября, четверг

И снова не удалось приготовить домашнюю еду. Я бы даже сказала — почти не получается бывать дома. Месяц начался в каком-то бешеном ритме, и остановиться, видимо, уже не получится. Правда, сегодня вечером я решила немного передохнуть и встретиться с подругой. Мы собирались пойти в ресторан поблизости от ее работы. Она, как водится, опаздывала, и я, будучи очень голодной, на-



чала «разминаться» комплиментом от шефа. И вдруг я задумалась о том, что повара, наверное, специально это делают. Я имею в виду, предлагают такие вкусные, но убийственно калорийные закуски, от которых не можешь отказаться. Вспомнить хотя бы украинский ресторан, в котором подавали сало для бутербродов. Или здесь — безумно вкусный соус с такими же аппетитными булочками и кусочки овощей. Угадайте, чего съедается больше? Конечно, свежего хлеба. В общем, когда подруга пришла, соус я уже доела, к ее справедливому недовольству. Нужно было раньше заканчивать работу.

13 сентября, суббота

На этой неделе я встретила с одной своей знакомой, которая рассказала, что для улучшения памяти ест морскую капусту. Для меня это особенно актуально, потому как из-за постоянных перегрузок думать и помнить становится все тяжелее. Но есть одна проблема: еще с коммунистических времен у меня к водорослям самое негативное отношение. Родители пытались заставить меня «это» есть, но меня от одного запаха передергивало. Конечно, с тех пор многое изменилось, но, как говорится в анекдоте: «Осадок остался». Вечером мы собирались в театр и перед культурной программой решили немного подкрепиться. В итоге я заказала себе морскую капусту с ореховым соусом (именно этот салат рекомендовала подруга). Я его, конечно, съела, но с большим трудом. А ведь есть же люди, которые могут его кушать, а некоторые, наверное, даже любят водоросли... Естественно, после одной порции ничего с моей памятью не случилось, но, в любом случае, я решила искать другие пути ее улучшения.



ПРОДУКТЫ-ХАМЕЛЕОНЫ

К сожалению, я часто общаюсь с людьми, которые худеют не на «Минус 60», а выбирают другие способы. Мне рассказывают о том, что во избежание набора веса нужно исключить из рациона все сладкое, соленое, копченое, жареное, проводить разгрузочные дни и массу других «интересных вещей». Стоит ли говорить о том, насколько смешными мне кажутся такие заявления?! Если бы все было настолько критично, я бы ежедневно не опровергала подобные ошибочные мнения на собственном примере. Последователи системы благополучно едят все то, что так «опасно», и при этом худеют.

Еще одна не менее животрепещущая тема — это те продукты, которые многие считают абсолютно безопасными, такая палочка-выручалочка для тех, кто очень голоден. На деле все обстоит не так радужно. При всей своей полезности и видимой некалорийности, они вызывают серьезный набор веса, если использовать их где и когда захочется.

Возьмем, к примеру, яблоки, арбузы и тому подобные низкокалорийные фрукты. Большинство окружающих считают их «идеальным перекусом». То есть они воспринимаются как продукт, который можно есть со спокойной совестью. В реальности же все обстоит иначе. Обычно, когда мы начинаем «кусочничать», мы испытываем голод. В такой момент идеально было бы подождать полчаса-час и полноценно пообедать или поужинать. Вместо этого мы закидываем в себя несколько



ломтиков фруктов. Аппетит перебивается, и мы, допустим, обедаем позже и съедаем порцию, меньше обычной. Однако пытаться обмануть наш организм бесполезно. Он прекрасно знает, сколько еды ему необходимо. И подобное «ограничение» он обязательно восполнит либо в ближайший ужин, либо на следующий завтрак. Так зачем провоцировать себя?

К тому же большинство фруктов, помимо того что перебивают аппетит, имеют коварную особенность — увеличивают его. Именно поэтому я не советую съесть на ужин и уж тем более перекусывать по прошествии последнего приема пищи, безвредным, казалось бы, яблоком. Скорее всего, спустя пару часов чувство голода возрастет многократно, и вы не сможете себя контролировать. Я советую есть разрешенные фрукты после еды. Так вы не лишите себя необходимых организму витаминов, не перебьете аппетит и не вызовете в себе волчье чувство голода.

Похожая ситуация складывается и с рыбой. Многие женщины считают, что сколько ее ни ешь — не потолстеешь. Однако морепродукты обладают разной калорийностью. Если в 100 граммах креветок содержится порядка 100 калорий, то в морском окуне — в два раза больше, а ведь существуют и более жирные сорта рыбы. Не только поэтому я не советую смешивать морепродукты с гарнирами вроде картофеля или макарон. Мясу и рыбе допускается аккомпанемент из овощей, риса или гречки. При таком сочетании вы можете есть в обед любые морепродукты без опасений потолстеть.



Кстати, макароны, картофель и хлеб худеющие ругают незаслуженно. Хитрость заключается именно в том, с чем вы их едите. Конечно, если вы подаете жареную свинину с майонезом вместе со спагетти, на сбрасывание веса можно не рассчитывать. Проверено опытным путем: картофель с котлетой в обед — практически стопроцентная гарантия «стоянки» веса на следующее утро. Сочетание же с легким овощным салатом или сыром не только не затормозит процесс похудения, но даже, наоборот, в некоторых случаях способно его ускорить. Главное — выбирать правильные продукты и способы их приготовления. Картофель лучше всего запекать в кожуре — так сохраняется максимальное количество полезных веществ, коих в нем великое множество (витамины группы В и С, магний, фосфор, калий и еще много чего). В макаронных изделиях из твердых сортов пшеницы, которые можно отличить по характерному золотистому или кремовому цвету и небольшому количеству черных точек — частичек оболочек зерна, также присутствуют витамины В, РР и почти не содержится жиров. При таком раскладе называть их вредными — просто не поворачивается язык. Смело можете подавать этот вид макарон на обед с овощами или небольшим (!) количеством сыра и мысленно говорить себе: «На здоровье!»

Таких продуктов существует великое множество. То, что мы воспринимаем как угрозу для фигуры, съеденное в правильное время в продуманном сочетании нисколько не вредит нашей талии или бедрам. Вспомните хотя бы миф о шоколаде! Ведь уже давно доказано, что



МИНУС 60. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ

горький его вариант даже полезен для здоровья и помогает бороться с депрессиями. Хлеб — пустые калории? Если речь идет о белом — может быть, но цельнозерновые или ржаные хлебцы обладают массой полезных свойств.

Так что не бойтесь продуктов и ешьте то, что хочется. Главное, помните: все, что не поощряется в обед, вполне допустимо на завтрак. И если вы никак не можете привыкнуть к макаронам без мяса — ешьте их с утра, но не лишайте себя того, что вам нравится.

Возможно, некоторые возразят, что говорить о полезности «вредных продуктов» легко в теории. Как же можно приготовить «опасные» продукты, не боясь за свою фигуру? Ниже я приведу несколько рецептов:



СПАГЕТТИ С ОВОЩАМИ И ЯБЛОКАМИ

Необходимые продукты:

Спагетти из твердых сортов пшеницы — 200 г
цуккини — 1 шт.

морковь — 1 шт.

сладкий перец красный — 1/2 шт.

лук репчатый — 1 шт.

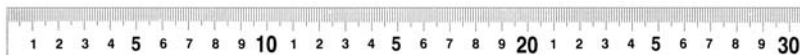
яблоко — 1 шт.

корень сельдерея — 1/4 шт.

зелень петрушки рубленая — 2 ст. ложки

перец черный молотый

соль



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Цукини, морковь, яблоко, сладкий перец нарежьте ломтиками, лук — полукольцами, корень сельдерея — мелкой соломкой. Потушите в небольшом количестве воды, посолите, поперчите, добавьте рубленую зелень и перемешайте.

Спагетти отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, перемешайте с овощами и яблоком.

СОВЕТ: спагетти в обед можно подавать с любыми овощами, кроме грибов, баклажанов и фасоли.



ДЕСЕРТ ФРУКТОВЫЙ

Необходимые продукты:

ананасы небольшие — 2 шт.

яблоко — 1 шт.

апельсины — 3 шт.

арбуз — 200 г

йогурт — 100 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Ананасы разрежьте вдоль пополам, выньте мякоть и, удалив сердцевину, нарежьте ее кусочками.

Апельсины, очистив от кожуры, наломайте дольками. Яблоко, очистив от кожицы и сердцевины, нарежьте ломтиками. Арбуз нарежьте кубиками. Подготовленные фрукты соедините с мякотью ананасов.



Приготовленный салат заправьте йогуртом и выдержите под крышкой в холодном месте 20 минут.

При подаче выложите салат в половинки ананасов и оформите мятой.

СОВЕТ: этот рецепт является прекрасной иллюстрацией того, как можно подать фрукты на десерт, после еды, чтобы не перебивать себе аппетит перед обедом. Как самостоятельное блюдо можно подать на ужин.



ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

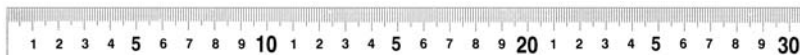
Необходимые продукты:

картофель — 8 шт.
сыр твердый — 200 г
растительное масло — 2 ст. ложки
перец красный и черный молотый
зелень

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель отварите в подсоленной воде до полуготовности, разрезав каждый клубень на 4 части. Смажьте противень маслом и выложите на него четвертинки картофеля. Посолите, поперчите и запекайте до образования хрустящей корочки при температуре 200 градусов. Регулярно переворачивайте картофель, чтобы корочка получилась со всех сторон.

Натрите сыр на терке и нарубите зелень. Посыпьте готовый картофель тертым сыром и рубленой зеленью.



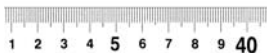
СОВЕТ: Отличный способ приготовления для тех, кто очень любит жареную картошку, но не может есть ее по утрам.

14 сентября, воскресенье

Сегодня утром я решила в новой микроволновке приготовить шарлотку. В очередной раз я не прислушалась к советам книги рецептов и осталась очень довольна результатом. И зачем они рекомендуют использовать режим с микроволнами, когда в конвекции получается гораздо вкуснее... Знаю многих женщин, которые считали, что в микроволновке печь нельзя, именно потому, что они прислушивались к советам производителей. Шарлотка получилась очень вкусной, я даже сделала для нее крем. В общем, вся семья осталась довольна. И я в том числе. Все-таки как хорошо, что утром можно есть все, что угодно!

15 сентября, понедельник

Весь день я навестывала не слишком активные выходные и работала. В итоге мой рацион выглядел печально. Несколько литров кофе, пара сухариков с сыром утром, рис с овощами из микроволновки днем и суп «Гаспачо» (традиционный испанский суп-пюре из помидоров, огурцов и репчатого лука) вечером. Радует только одно: как бы я ни была занята и увлечена, мой желудок всегда напоминает мне, что пришло время очередного приема пищи, который не следует пропускать, если я собираюсь и дальше с ним плотно сотрудничать!



20 сентября, суббота

Кажется, понедельник был только вчера, но неделя пролетела как один день. Писать приходилось очень много, поскольку, помимо окончания работы над новым подарочным изданием «Системы «Минус 60», нужно было срочно сдать несколько статей. Помимо этого, я ежедневно моталась по различным государственным инстанциям с целью восстановления утерянных документов моей бабушки (пропало абсолютно все!), а без них ее отказывались класть в больницу. Будем надеяться, что к следующему месяцу у меня появится возможность хоть немного отдышаться.

25 сентября, четверг

Для меня осень традиционно ассоциируется с легким чувством светлой грусти. Именно в это время года со мной происходило что-то тяжелое, в конце концов оброчивавшееся для меня самыми лучшими последствиями, но спустя не один год. Так, например, девять лет назад, приблизительно в это время, моя мама уехала в Испанию, и я впервые осталась в гордом одиночестве. Сказать, что поначалу было нелегко, — ничего не сказать.

С другой стороны, не случись всего того, что произошло, я бы, может, не поправилась так сильно, не написала бы книгу, да и вообще — страшно подумать, что бы со мной сейчас было. Все-таки приятно осознавать, что все в этой жизни в конечном итоге к лучшему. И как писал Коэльо: «Если все еще нехорошо, значит — это еще не конец!»



27 сентября, суббота

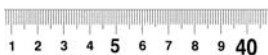
Ежедневно я читаю письма, в которых женщины жалуются: «Никак не могу настроиться на похудение!» Меня подобный подход всегда расстраивает. Ведь такие фразы говорят о том, что вы изначально думаете в неправильном направлении. Очевидно, что вы ставите перед собой глобальную цель и вводите все правила за один день. Конечно, при таком раскладе собраться с силами будет сложно, или ваша мотивация очень быстро исчезнет. Со всем другое дело, если завтра, например, вы проснетесь и решите: «Я начинаю худеть, и не так важно в данный момент — на сколько, главное — каждый день я буду делать что-то для себя, для того, чтобы становиться лучше». Такой ход мысли — лучший способ настроиться на боевой лад, поверьте.

ОХ УЖ ЭТА МОТИВАЦИЯ

Она такая хрупкая, подобна тонкой корочке льда на озере в середине весны. Вроде бы плотная, но стоит легкой ветке упасть, и — хруст! — она ломается. И все возвращается на круги своя.

Если почитать форумы, истории похудения, пообщаться с людьми, кажется, что той или иной диеты хотя бы раз в своей жизни придерживалась каждая из нас. Почему же, при такой массовой озабоченности внешностью и здоровьем, среди нас все еще предостаточно полных женщин, стремящихся сбросить лишние килограммы?!

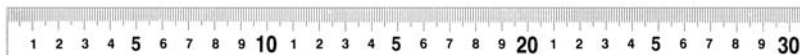
В наш век доступной информации достаточно открыть любой «поисковик» и забить слово «диета», чтобы



увидеть множество ссылок на «информативные» сайты, посвященные тому или иному способу похудения. А еще существуют книги, программы по подсчету калорий, БАДы, чаи для похудения, серезжки, пластические хирурги и даже гипнотизеры!!! А проблему они все равно не решают.

Нет, мы бодро начинаем «новую жизнь с понедельника». Мы отказываемся от сладкого, мучного, соленого, жареного, жирного, одним словом — от всего, что мы любим. Потом мы отправляемся в спортзал или на аэробiku, танцы живота, тай-бо, в бассейн, на каток, гуляем по три часа в день пешком, короче — ведем совершенно непривычный для себя образ жизни. Килограммы начинают таять. И вот парадокс. Чем стройнее мы становимся, неважно, с какого веса начинали, тем больше нам хочется махнуть на все рукой и сказать: «К черту фигуру, мне хочется тортика с кремом и спокойствия!» Почему так происходит?

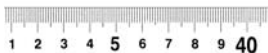
Большинство женщин списывают подобное поведение на отсутствие мотивации. Но проблема в другом. Правильной мотивацией в таких ситуациях и «не пахнет». Задумайтесь, из-за чего вы последний раз сидели на диете? Ваш сослуживец отпустил шутку по поводу выросшего размера? Муж иронично посмотрел на вас, когда вы надели мини-юбку? Вы физически не можете влезть в джинсы, которые носили еще в прошлом году? Подруга не узнала вас при встрече? У вас скоро свадьба (отпуск, встреча одноклассников)? Вы впервые встречаетесь с молодым человеком? Или с супругом после долгой разлуки? Или, может, вам понравилось то красное платье



44-го размера, и вы, со своим 50-м, не влезаете в него? Вы смотрите на себя в зеркало и с ужасом понимаете, что былой красоты не вернуть? Во всех этих ситуациях лучше сразу сказать себе: «СТОП!» Нет, даже не сказать, а прокричать! Потому что все вышеперечисленное — недостаточная мотивация! Нет, вы, возможно, похудеете, не исключая — до желанного размера. Однако сразу после того, как вы забросите диету «первый день сухарик, второй — помидорчик, третий — кремация», вы станете набирать вес обратно с фантастической скоростью. И очень скоро вы не только опять не сможете влезть «в те самые джинсы», но даже в совсем новые, купленные до начала «похудательных пыток».

Это какая-то несправедливость? Или «антижениский» заговор? Нет, это вполне закономерное явление. Несмотря на то что мы не собираем ягоды в лесу и не охотимся, добывая пищу, у нас все равно сохранились инстинкты. Поэтому любые запреты организм воспринимает как временную необходимость. Ваш желудок не понимает слово «диета»! Он вообще не понимает слов. У него все просто: организм голоден, желудок пуст, сигнализируем об этом в головной мозг болью или дискомфортом, получаем еду, живем дальше. А теперь представим диету в «понимании желудка». Он «хочет кушать», подает сигналы бедствия, а мы ему: «Нет уж, терпи!» Мозгу вопли SOS продолжают поступать, и рано или поздно мы срываемся и сметаем все на своем пути.

Или утражнения. Мы начинаем бодро, полны оптимизма, готовы ездить на другой конец Москвы, лишь бы



убрать единственную на всем теле целлюлитинку. Но, спустя две-три недели изнурительных тренировок, нас уже не так ужасает состояние нашего пресса, как прежде. Вместо трех раз в неделю по два часа мы начинаем заниматься два раза, потом один, а затем под различными предложениями и вовсе расслабляемся, в глубине души недоумевая: «Ведь все так хорошо начиналось!»

Если вы не хотите, чтобы вас постигла подобная участь, когда вы в следующий раз решите серьезно заняться собой, попробуйте все сделать по-другому. Прежде всего, необходимо понять, что худеть нужно для себя, и только так. Мужья приходят и уходят, друзья, дети, родственники, знакомые — не сомневаюсь, они все очень хорошие, но жизнь и тело — только ваши. И только стремление измениться во имя себя может преломить желание все бросить на почве ссоры с супругом или неудачи на работе. Вы — тот самый главный человек, который у вас:

а) всегда был;

б) сейчас рядом с вами, и ему не все равно, как вы выглядите;

в) стопроцентно будет рядом до вашего последнего вздоха.

Разве это не прекрасно?! Зачем искать вескую причину? Вот же она, стоит перед вами в зеркале! Худейте для себя, чтобы вам еще больше нравилось ваше отражение в зеркале, чтобы вам хотелось себя наряжать, баловать разными кремами и косметикой. И не думайте ругать себя за свой внешний вид. Вы же знаете, что в глубине души вы удивительный человек? Так перестаньте пря-

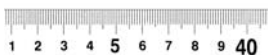


таться, покажите это окружающим. Чтобы они с первого взгляда понимали, какое чудо перед ними!

И, наконец, не пытайтесь добиться невозможного! Если вы за один день решили отказаться от всего, что вам нравится, вы долго не выдержите. Вы даже не ходите пешком, а с Нового года решили бегать по три километра? Кроме жутких болей и возможных травм спины и коленок, вы ничего не заработаете. А если вы последовательно начнете двигаться к своей цели, шаг за шагом, ваши шансы на успех увеличиваются в разы. Начните с того, что будете нехотя поднимать ноги, лежа на диване. Думаете, от этого не будет толку? Будет, и еще какой. Через неделю такой «ленивой гимнастики» вы почувствуете себя гораздо лучше, и вам захочется двигаться больше, вы станете ходить по лестницам, вместо того чтобы пользоваться лифтом, и все произойдет незаметно и естественно.

Пьете кофе или чай с тремя ложками сахара? Откажитесь... от одной. Вполне реально и почти не отражается на вкусовых качествах! Только представьте, привыкнув пить ежеутренний кофе или чай с одной ложкой сахара вместо двух-трех, вы избавите себя от 30—60 ложек (один-два стакана) в месяц!!! А ведь, как правило, мы не ограничиваемся одной порцией напитка за день!

Если вам не нравится идея «Минус 60», которая подразумевает постепенное перестроение режима питания, сдвиг ужина на более раннее время и принцип «все вредное до полудня», сидите на диете! Но только не пытайтесь «бросать есть» за один день. Обычно мясо жарите? Запеките его! Не бойтесь пробовать новые вкусы,



МИНУС 60. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ

экспериментировать. Вы думаете, что рис можно только варить и подавать как гарнир? Отнюдь. Его можно даже жарить! А также делать из него запеканки, пудинги, плов, пазлью, да мало ли чего еще! Не сошелся свет клином на макаронах и картошке.

И самое главное, не начинайте новую жизнь с понедельника! Существует только настоящий момент. Поэтому сейчас, дочитывая эти строки, втяните живот, распрямите спину и попробуйте повторять это элементарное упражнение в течение часа, который вы еще проведете перед компьютером. Поздравляю, вы начали новую жизнь!

Оглавление

Введение	3
Глава 1. «ЯНВАРЬ: ЭТИ ДОЛГИЕ ЗИМНИЕ ПРАЗДНИКИ»	6
У страха глаза велики	9
Потребительская «Годзилла»?	17
Рецепты для укрощения потребительской «Годзиллы»	19
Глава 2. «ФЕВРАЛЬ: ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА И ПРОЧИЕ СТРАННЫЕ ПРАЗДНИКИ»	24
О вреде веры в телепатию	28
Фигура в твоей тележке	36
Глава 3. «МАРТ: НАЧАЛО ВЕСНЫ — ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН»	43
Худеть или не худеть	47
Перемены к лучшему	56
Глава 4. «АПРЕЛЬ: ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ!»	60
Поесть шашлык и не потолстеть!	63
Жизнь продолжается (после рождения ребенка)	73
Глава 5. «МАЙ: КТО СКАЗАЛ, ЧТО ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ — ГРУСТНЫЙ ПРАЗДНИК?»	80
Почти по Шекспиру — поститься или не поститься	83
Клин клином	96
Глава 6. «ИЮНЬ: ЛЕТО — ПОРА АКТИВНОГО ОТДЫХА?»	99
Едим не дома	102
Отдых и шведский стол	114

Глава 7. «ИЮЛЬ — ВРЕМЯ ПОХУДЕНИЯ?»	117
Самооценка и похудение	122
Я боюсь диет.	131
Глава 8. «АВГУСТ: КОНЕЦ ЛЕТА — ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОПРАВЛЯТЬСЯ?»	138
Страшилки худеющих	143
Условия, близкие к боевым.	149
Глава 9. «СЕНТЯБРЬ: ОСЕННИЙ «НАБОР ВЕСА»	160
Продукты-хамелеоны.	164
Ох уж эта мотивация	172
Глава 10. «ОКТЯБРЬ: ДОЛОЙ ДЕПРЕССИЮ!»	178
Я лежу, болею	182
Все проходит... И это пройдет!	189
Глава 11. «НОЯБРЬ: МЕСЯЦ-КОШМАР!»	194
Когда стрелка весов «не права»	195
25-й час	205
Глава 12. «ДЕКАБРЬ: СКОРО СНОВА НОВЫЙ ГОД!»	208
Новый год: до и после системы!	214
Есть ли жизнь после... похудения?.	224
НОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ К СИСТЕМЕ «МИНУС 60»	231
Заключение	238

Екатерина МИРИМАНОВА

СИСТЕМА МИНУС 60

МИНУС
КИЛОГРАММЫ

МИНУС
НЕУДОБСТВО

МИНУС
НЕУВЕРЕННОСТЬ

- Уникальная – и, что немало важно, отечественная разработка!
- Без таблеток и запретов на любимые продукты!
- Автор системы сама похудела на 60 кг!
- Присоединитесь к десяткам тысяч сторонников этой методики и убедитесь: ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЕТ!

КНИГИ СЕРИИ:

- СИСТЕМА МИНУС 60, ИЛИ МОЕ ВОЛШЕБНОЕ ПОХУДЕНИЕ
- РЕЦЕПТЫ К СИСТЕМЕ МИНУС 60, ИЛИ Волшебница на кухне
- МИНУС 60 ПРОБЛЕМ, ИЛИ Секреты волшебницы
- ВСЯ СИСТЕМА МИНУС 60 В ОДНОЙ КНИГЕ

