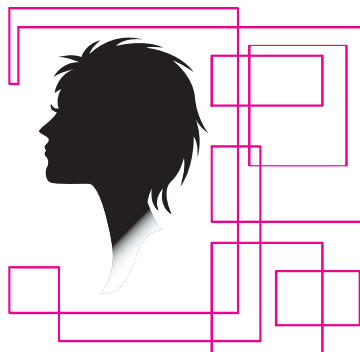


# Оглавление



## Часть I. Как я нажрала

Глава 1. Все проблемы родом из детства . . . . .	11
<i>В маленьком городке как в клетке . . . . .</i>	11
<i>Заработать авторитет во что бы то ни стало . . .</i>	15
<i>Все доставалось адским трудом . . . . .</i>	18
Глава 2. Переезд в Питер — новая школа жизни . . . . .	21
Глава 3. Первая работа: хочешь жить, умей вертеться	25
Глава 4. Нервотомание — еще один шаг к лишнему весу	28
Глава 5. Хроническая усталость . . . . .	33
Глава 6. Здравствуйте, я ваш критический вес! . . . . .	35
Глава 7. Последняя капля . . . . .	39
Глава 8. Первый опыт в спортзале . . . . .	43
Глава 9. Как я узнала о проекте . . . . .	46

## Часть II. В проекте «Взвешенные люди»

Глава 10. Не знала, куда иду . . . . .	53
Глава 11. Мифы о правильном питании . . . . .	56
<i>Миф № 1: не есть после 18.00 . . . . .</i>	58
<i>Миф № 2: достаточно питаться два раза в день . .</i>	59
<i>Миф № 3: про сладкое . . . . .</i>	62
<i>Миф № 4: алкоголь не мешает сбрасывать вес . . . . .</i>	64
<i>Миф № 5: во время тренировки пить нельзя . . . . .</i>	64
<i>Миф № 6: если буду кушать пять раз в день, сразу похудею . . . . .</i>	68
<i>Миф № 7: фрукты можно есть без ограничений . . .</i>	68



<i>Миф № 8: здоровая еда — это дорого</i> . . . . .	69
<i>Миф № 9: если я перейду на правильное питание, меня не поддержит семья</i> . . . . .	75
<i>Миф № 10: у меня нет времени правильно питаться</i> . . . . .	75
Глава 12. Как и зачем строить рацион питания . . . . .	78

### Часть III. Психология похудения

Глава 13. Почему люди толстеют? . . . . .	85
Глава 14. Почему так важно найти психологический корень избыточного веса? . . . . .	90

### Часть IV. Спорт — путь к красивой фигуре

Глава 15. Почему я рекомендую тренажерный зал? . . . . .	97
Глава 16. Эффективные базовые упражнения для дома	100
<i>Разница между мужскими и женскими нагрузками</i>	101
<i>Бег по лестнице</i> . . . . .	103
<i>Знакомство с основными упражнениями</i> . . . . .	104
<i>Программа упражнений для дома: один из вариантов</i>	109
<i>Кроссфит</i> . . . . .	144
<i>Кардио</i> . . . . .	146
<i>Беговая дорожка</i> . . . . .	147
Глава 17. Почему, занимаясь в зале, толстеют? . . . . .	149
Глава 18. Как найти грамотного тренера . . . . .	152

### Часть V. Моя жизнь на проекте «Взвешенные люди»

Глава 19. Что было для меня самым сложным на проекте? . . . . .	161
Глава 20. Переломный момент . . . . .	164
Глава 21. Почему я боялась вылететь . . . . .	168
Глава 22. Попасть в финал — любой ценой . . . . .	173



## Часть VI. Моя жизнь после проекта

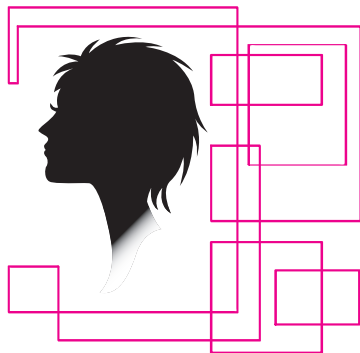
Глава 23. Больше ответственности по отношению к себе	177
Глава 24. Как еще мне помогает спорт? .....	181
Глава 25. О моей группе в соцсетях .....	185

## Часть VII. Как себя мотивировать на перемены

Глава 26. Ваше отражение в зеркале .....	193
Глава 27. Самодисциплина и порядок в доме и в голове	196
Глава 28. Самое важное — любить себя .....	202

## Приложения

<i>Приложение № 1. Продукты, которые всегда должны быть на кухне .....</i>	<i>211</i>
<i>Приложение № 2. Библия стройнеющих .....</i>	<i>212</i>
<i>Приложение № 3. Один день из моего дневника питания .....</i>	<i>214</i>



# Глава 11

## Мифы о правильном питании

**Сбросить вес — сложнее морально, чем физически.**

Человеческий организм привыкает ко всему. Нет такого, к чему нельзя привыкнуть. Другой вопрос, как ты сам с собой договоришься. Вот, например, на проекте мы занимались, по сути, экстремальным похудением, но делали это под медицинским контролем. У нас регулярно брали анализы, рацион составлял диетолог, еще какой диетолог: Юля\* гениальна, на мой взгляд. Человек, который без медикаментов и химических препаратов, только с помощью питания выровнял нам гормональный фон, понизил уровень сахара в крови и помог разогнать обмен веществ.

Практически все диеты дают кратковременный результат. Сброшенные килограммы возвращаются, да

---

\* *Юлия Олеговна Бастригина* — врач-диетолог проекта «Взвешенные люди». — *Здесь и далее примеч. ред.*



еще и пленных с собой приводят. При этом метаболизм замедляется, а проблемы со здоровьем усугубляются.

**Правильное питание — это не диета, это образ жизни.**

И Юлия, диетолог «Взвешенных людей», пыталась донести до нас, что вкусно и разнообразно питаться — не проблема, даже если выбирать продукты с минимальной калорийностью. Пожалуй, можно себе даже ни в чем не отказывать. Просто нужно четко понимать, чего это будет тебе стоить в спортзале.

Заблуждения о правильном питании записаны у нас на подкорку. Если бы я знала того человека, который создал столько мифов на эту тему, я бы лично ему морду набила. Потому что если раньше я не задумывалась о правильном питании, то сейчас этим живу. Когда люди задают совершенно глупый вопрос: «А что это такое?» — с одной стороны, о чем с ними говорить, с другой — я точно такая же была до проекта. Спасибо «Взвешенным» за возможность познакомиться и пообщаться с грамотными и компетентными людьми. Шикарная, просто неописуемая Юлия Олеговна — по-настоящему интересный, умный и глубокий человек. Женственная, красивая, ее хочется слушать, слушать и слушать. Причем она трудную для понимания научную информацию доносит до людей очень легко. Сразу все усваиваешь. Спасибо проекту за возможность изменить свое отношение к правильному питанию и узнать, что, когда и в каких количествах стоит есть.



Мы ели обычную еду — продукты, которые в свободном доступе в магазине. Но в зависимости от того, что с чем и в котором часу есть, можно получить разный результат.

**Ешьте все: мясо, хлеб, овощи, фрукты — просто нужно знать, когда и в каком количестве.**

## **Миф № 1:** **не есть после 18.00**

Да, это правило работает, но только при условии, что вы ложитесь спать ровно в 21.00. Если у вас строгий распорядок дня, вы ложитесь в 21.00 и просыпаетесь в 6.00, вы не едите после 18.00, за три часа до сна.

Есть такие удивительные люди, которые ложатся спать в 21.00. Это жаворонки. Они активны с утра. Я же, наоборот, с 21.00 до 1.00 ощущаю подъем жизненных сил. Активность прет, я готова к подвигам. А если меня разбудить в 9.00, я буду унылой, непонятной птицей часов до 14.00. После 14.00 у меня включается мозг, и я начинаю более-менее осмысленно функционировать. Каждому свое. В моем случае если не есть после 18.00, то я рано или поздно гарантированно сорвусь и начну есть все, что не приколочено, или помру от голода. Даже не знаю, что хуже. Такой у меня распорядок дня, и последний прием пищи — в 22.00–23.00. А спать ложусь в 2.00.



Так что правило «Не есть после шести» верное, только если вы ложитесь спать в 21.00. Если же позже, то ужин необходим. Нельзя мучить организм и морить голодом. Я ложусь спать не раньше двух часов ночи. Последний раз кушаю примерно в 11 вечера. Если день был спокойный, то это йогурт, творог с помидорами «а ля капрезе», молоко с льняными семечками, возможно, овощной салат.

Если целый день была в забегах, то ужин будет часов в 9, достаточно плотный, а перед сном — стакан молока или кефира. В качестве ужина можно использовать богатые белком продукты и овощи. Углеводов на ночь лучше избегать, особенно сладостей и фруктов. Они дадут скачок инсулина, что приведет к очень сильному чувству голода максимум через час-полтора, а это гарантированный «ночной дождь», если не успели уснуть. А долгие «угли», такие как крупы, хлеб и макароны, приведут к тому, что вы не успеете потратить полученную от них энергию и она отложится в запасы.

Оптимальный ужин — это легкий овощной салат и омлет или небольшой кусочек мяса, рыбы, птицы, приготовленный на гриле или запеченный в духовке, в качестве гарнира тоже овощи.

## **Миф № 2: достаточно питаться два раза в день**

Если так кушать, толку либо не будет, либо он будет недолгим. Дело в том, что, если за один раз накидать в себя тысячу калорий, они усвоятся совсем



по-другому и большая их часть пойдет в жир. Основная польза этих 1000 калорий уйдет в небытие.

Представьте, что наш организм — это печка. Если вы насытете полную печку дров, попробуйте ее разжечь! У вас ничего не получится. Это Сизифов труд. Если и разожжете, то вместо тепла получите много дыма. Кладите в печь по пять небольших поленьев — и пламя разгорится легко и красиво. Периодически подкидывая дрова, вы поддерживаете этот огонь на нужном уровне, печка отдает тепло равномерно, и вам комфортно. Вот суть.

**Когда мы едим часто и по чуть-чуть, наш обмен веществ достаточно активный.**

Организм постоянно что-то перерабатывает, при этом без излишней нагрузки, желудок не увеличивается в объеме, и все органы работают синхронно. Почему именно режим пятиразового питания? Потому что он предотвращает чувство адского, лютого голода. Соответственно, вы съедаете меньше. Когда вы сильно голодны, то готовы есть все подряд. Хорошо, если в холодильнике только правильная еда. Но если там сыр, колбаса, майонез... Ты все равно не задумываешься о пропорциях, о том, правильно это или нет, ты просто жрешь. Кушая часто, много не съешь.

**Если морите себя голодом — двухразовое питание по 1000 калорий за раз, вы не похудеете, вы наберете.**





Почему? Казалось бы, те же 2000 калорий. Моя норма сейчас — 2000 калорий в день, потому что у меня активный образ жизни. Но если буду кушать два раза в день по 1000 калорий — я наберу. А если буду кушать пять раз в день и укладываться в 2000 калорий, то не наберу. Почему так? Организм целый день хочет есть, потому что в него закинули все подряд. И он такой: «Сейчас голодуха начнется, надо запастись!» И все в щеки, ляхи, попу — у кого куда откладывается. Организм в шоке: ведь его то кормят, то не кормят. Рекомендую расписывать для себя рацион на день. Так мы делали на проекте.

Я привыкла на проекте кушать пять раз в день. Поэтому у меня нет чувства лютого голода, при этом чувство голода я испытываю практически в одно и то же время, поэтому я могу построить свой распорядок дня так, чтобы было время на приемы пищи. Если я очень сильно хочу кушать, у меня начинает болеть голова, шуметь в ушах, я становлюсь раздражительной. Это с детства: если я голодна, то нужно поесть, и хоть трава не расти!

Люблю вкусно и красиво кушать. Считаю, что стол должен быть красиво сервирован, а еда в тарелке — выглядеть эстетично и аппетитно. Кстати, в Инстаграм фото еды не выкладываю. Глупая трата времени.

Люблю сложные блюда. Не делаю обычные бутерброды, предпочитаю хитрые комбинации с хлебом, овощами, сыром, мясом — и все это под каким-нибудь соусом из йогурта с приправами. Будучи толстенькой, я любила печь торты. Искала самые сложные рецепты из



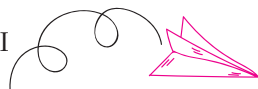
350 ингредиентов (весом по 2 грамма каждый). Как-то тортик пекла из семи коржей разных цветов — радуга такая, а между ними — крем. Заморачивалась, просто жуть. Сейчас на такие извращения просто нет времени. Теперь в приоритете занятия более полезные для общества и фигуры.

### Миф № 3: про сладкое

К счастью, цивилизация создала синтетические заменители сахара. Кроме них, есть и натуральные подсластители — та же стевия. Купить ее легко в любом супермаркете. Я всегда пила чай и кофе без сахара. Кстати, торты я пекла, но не ела. Их ели мои друзья. Я больше мясо люблю. Могла приехать вечером с работы, нажарить картошки с мясом и навернуть целую сковородку.

Сейчас мне тоже иногда хочется и котлетку съесть, и шоколадку — я же тоже живой человек! Прекрасно понимаю, что, если себе долгое время отказывать, в итоге сорвешься и наешься. Чувствую, что хочу шоколадку, съем кусочек утром или в обед. Этого мне достаточно. Наверное, умею себя ограничивать или просто не очень люблю сладкое. А может, просто понимаю, что плитка шоколада — это два часа на беговой дорожке, а я ненавижу беговую дорожку.

**Если вы находитесь в режиме сброса веса, откажитесь от сладкого на 1,5–2 месяца.**



Если вы уже в хорошей форме и просто поддерживае-те ее, можно раз в неделю побаловать себя чем-нибудь вкусненьким. Даже кусочек тортика разрешается! Но вы должны четко понимать, чего вам будет это стоить. Съела сладкое — должна его отработать. Съешь один ку-сочек торта — увеличь нагрузку на несколько дней. Все в твоих руках. А еще нужно научиться правильно рас-ставлять приоритеты. Прежде чем слопать шоколадку, подумай, что для тебя важнее. Сиюминутное удоволь-ствие или красота и здоровье? Выбор за тобой.



Бывают ситуации, когда приезжаешь на какой-нибудь праздник и не всегда можно отказаться от вредной еды. Приходишь к родственникам в гости, а там салат оли-вье — овощи плавают в майонезе! Я понимаю, что, если съем ложку такого салата, у меня печень откажет. Потому что мой организм уже не воспринимает такую вредную еду. Если нет возможности отказаться, не отказывайся. Возьми себе на тарелку пол-ложки этого оливье, пол-лож-ки селедки под шубой и кусочек курицы (с нее обязательно сними кожу!). Съешь, но больше не обжирайся. Кушай мед-ленно, не спеша. Никто не будет контролировать, сколько ты съела, и навязывать добавку, если в тарелке есть еда. Потом в зале отработаешь на полчаса дольше, и все. Вол-ки сыты, и овцы целы. И не нужно всем подряд с грустными вздохами и тоской в глазах объяснять, что ты на пп\* и тебе такое нельзя. Игра на публику вызывает раздра-жение у этой самой публики. Можно все, но осторожно.

---

\* Здесь и далее: пп — правильное питание.