

Похудеть или постройнеть?

Автор статьи – не просто врач-психотерапевт и разработчик новейшей концепции снижения веса, но и бывший толстяк, который испытал все «прелести» веса в 128 кг лично на себе.

В наше время информационного раздолья, казалось бы, не должно быть дефицита полезной информации, в том числе и о здоровом питании. Как бы не так!

Море ресурсов предлагают не просто антинаучные, но порой и опасные способы похудеть, снизить вес «обжираясь», «без диет и усилий» и т.д. и т.п. Да что там ресурсы в Сети? Вполне себе дипломированные гинекологи (а порой даже и эндокринологи) сразу назначают при ожирении 2 степени препараты типа меридии, редуксина (сибратмина гидрохлорид), а ведь это мощнейшие препараты центрального действия, которые часто вызывают нарушения настроения и вообще имеют довольно много противопоказаний. И безусловно, есть случаи, когда они нужны, но ведь назначают такие препараты всем, без разбора! И ничего не говорят о том, что прежде всего нужно изменить свой образ жизни, изменить свои пищевые привычки. И не говорят, что после отмены препаратов вес может вернуться...

Охота на «лохов» продолжается, принимая все более изощренные и порой наукоподобные способы. Что мы только тут не видим: и подбор питания «по крови» (на самом деле, чистая плацеботерапия), и разработка «оптимальной» диеты посредством заполнения анкет в интернете (ну конечно не без отсылки пары-тройки смс, стоимостью от 499 до 800 рублей каждая), и однократные «кодирования» и прочая ересь, которую охотно покупают полные, ленивые, и верящие в чудо люди.

Так можно ли на самом деле похудеть раз и навсегда, никогда уже более не возвращаясь к первоначально высокому весу? И вообще: как похудеть?

Все дело в том, что худеть и не нужно! Нужно стройнеть! Становиться счастливыми, стройными, здоровыми, приобретать здоровые пищевые привычки. И это не игра слов и не словоблудие. В наших словах кроется та самая сила, которая слишком сильно влияет на нашу жизнь, чтобы ее игнорировать. Как часто мне приходится слышать: хочу

потерять вес. Всегда спрашиваю: а кошелек не хотите ПОТЕРЯТЬ? Некоторые смотрят, как на сумасшедшего, совершенно не понимая, о чем я говорю. А говорю я о воистину «волшебном» влиянии слов на наше подсознание. Ведь оно схватывает не только смысл всей фразы, но и смысл каждого отдельного слова. Именно поэтому слова и фразы: потерять вес, похудеть – должны стать запрещенными словами для тех, кто хочет добиться стабильных результатов, а не временных.

Лингвистика – вещь великая, и целое направление психотерапии есть, основанное на влиянии слов на подсознание (НЛП), но этого, конечно, для постройнения мало. Что нужно еще? Состояние влюбленности. Не обязательно в кого-то, даже лучше всего – в себя. Любовь должны быть истинной, а не фальшивой. Любить себя только через еду – и преступно, и грешно. Вокруг нас столько удовольствий, а жизнь у всех всего одна. Нужно оторваться от своего холодильника и кухни и увидеть мир во всем его многообразии, дать себе «волшебный пендель» и вытащить себя наконец-то в театр или на концерт (чур, в буфете не зависать!), взять билет в кино, или купить коньки и сходить со своим ребенком на каток (а вы часто проводили время все вместе?), или всем вместе предпринять «вылазку» в боулинг.

Вариантов – масса! Было бы желание начать вырабатывать серотонин при помощи здоровых удовольствий. У толстяков же формируется порочный круг – зажевывание проблем, наплевательское отношение к себе приводит к проработке только одного способа получения удовольствия – через еду, которая приводит к формированию лишнего веса. А сам по себе лишний вес является причиной множества комплексов, которые делают здоровые удовольствия недоступными. Вот и остается только, что есть и есть... «любить» себя пирожными или жирной едой.

Нет, если искорка любви к себе совсем еще не погасла, то нужно перво-наперво... взять ручку и тетрадку! Да-да, ручку и тетрадку. Вначале написать список полезных удовольствий (не связанных с едой, алкоголем), которые вы «введете в рацион» в ближайшее время. Конкретные даты и конкретные удовольствия. Прощупайте все заранее, но записав, обязательно осуществите! Ибо если записи будут расходиться с реальностью, то это будет еще один обман. Не слишком ли часто вы обманывали себя? Может, стоит прекратить эту практику и начать действительно любить себя?

Наметив полезные источники выработки серотонина, приступаем к формированию своего правильного питания. Во-первых, отменяем все голодовки и диеты. Теперь только здоровое рациональное питание, а само слово ДИЕТА навсегда уходит из лексикона.

Так каковы принципы рационального питания?

Это прежде всего питание минимум 3 раза в день, максимум 8 раз в день. Рекомендация **ОБЯЗАТЕЛЬНО** питаться каждые 4 часа не выдерживает никакой критики, так как такой ритм подходит далеко не всем, а попытка следовать этому ритму, невзирая на объективные обстоятельства, приведет в результате к формированию стресса... и повышенному аппетиту!

Но 3 раза в день – вынь да выложи! Любители пропускать завтраки (и обеды) будут в шоке, конечно, но если уж любить себя, то грамотно! Кстати, стакан свежесжатого сока тоже может являться завтраком, и не обязательно сразу начинать завтракать «по полной программе»!

Помимо этих мер необходимо вести дневник питания. Многих это пугает, многих это останавливает. Но вся суть в том, что без объективного контроля за съеденным невозможно контролировать свой рацион. И попытка считать «на глазок» обязательно приведет к увеличению порций, к «разжору». Примеры пищевых дневников (а заодно и рационы грамотного питания) можно посмотреть вот тут.

Далее следует отказаться от приема пищи менее чем за 4 часа до ночного сна. Это получится легко, когда вы начнете ритмично и правильно питаться. Многие базовые принципы нашей концепции питания изложены вот здесь: **СИСТЕМА ВОЗВРАЩЕНИЯ НОРМАЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК**.

Выполняя все, вы просто с удивлением заметите, как вы начинаете меняться! Ведь мы есть то, что мы едим! А зачастую мы едим жирнатыну, синтетику, и всякие канцерогены, как кролики клюем на гипнотическую рекламу сладостей и гадостей. А измениться стоит, стоит начать надевать не то, что «лезет», а то, что действительно нравится! Стоит чувствовать себя здоровыми и легкими на подъем, не скрываться и защищаться, а летать и прыгать! Как когда-то в одном своем детском сне... Понаблюдать за ходом этих изменений можно, читая сообщения наших клиентов на форуме, вот тут.

Я искренне желаю каждому человеку найти дорожку к СЕБЕ, к своим настоящим ощущениям и увлечениям. И жить качественно, ведь у нас всего одна попытка...

Похудеть или постройнеть

Автор: admin

09.09.2012 10:23 -

Кислер Илья, врач-психотерапевт, психоаналитик, член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, руководитель центра снижения веса «Елизавета»

Автор - **Похудеть или постройнеть?**(wavebreakmedia ltd, Shutterstock)

[Источник](#)