

Светлана Иванова
*Стройность без усилий: легко
и навсегда*



Светлана Иванова

**Стройность без усилий:
легко и навсегда**

«Издательские решения»

Иванова С.

Стройность без усилий: легко и навсегда / С. Иванова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-655205-0

«Стройность без усилий: легко и навсегда» — это уникальная книга для тех, кто хочет снизить вес без жёстких диет и изнурительных тренировок. Если вы устали от бесконечных запретов и чувства вины, эта книга станет вашим проводником к здоровью и лёгкости. Внутри — пошаговые стратегии, простые рекомендации по питанию и активности, которые впишутся в любой ритм жизни. Начните с малого, наслаждайтесь процессом — и вы удивитесь, как быстро тело и самочувствие начнут меняться к лучшему!

ISBN 978-5-00-655205-0

© Иванова С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Об авторе	9
1. Мифы и заблуждения о похудении	10
2. Что нужно знать перед началом?	13
3. Как выстроить программу?	17
4. Простые изменения в питании	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Стройность без усилий: легко и навсегда

Светлана Иванова

© Светлана Иванова, 2025

ISBN 978-5-0065-5205-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогой читатель!

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты уже сделал первый шаг к изменениям. Возможно, ты давно мечтал снизить вес, почувствовать себя легче и энергичнее или просто начать жить в гармонии со своим телом, но что-то останавливало: страх перед сложными диетами, отсутствие времени на тренировки или просто неуверенность в своих силах.

Я хочу тебе сказать: ты не один. Многие люди сталкиваются с теми же трудностями, и это абсолютно нормально. Но хорошая новость в том, что путь к здоровью и стройности не обязательно должен быть сложным, мучительным или полным запретов.

Эта книга – твой проводник в мир простых, комфортных и радостных изменений. Здесь нет магических таблеток, жестких ограничений или изнурительных тренировок. Есть только ты, твое желание и пошаговые стратегии, которые помогут тебе двигаться вперед без стресса и насилия над собой. Если ты здесь, значит, ты уже сделал первый шаг – осознал свое желание. Тебе не нужно тратить время на сомнения, нужно ли это делать. Важно лишь начать и двигаться вперед.

Я, как врач, психолог и нутрициолог, много лет работаю с людьми, которые хотят изменить свою жизнь. Я видела, как даже небольшие, но регулярные шаги приводят к потрясающим результатам. Именно поэтому я создала эту программу – чтобы ты мог начать с того уровня, который подходит именно тебе, и постепенно, без спешки, приходишь к своим целям.

Что тебя ждет?

– Простые и понятные рекомендации по питанию, которые легко внедрить в повседневную жизнь.

– Легкая физическая активность, которая не требует много времени или специального оборудования.

– Психологические техники, которые помогут тебе справляться с трудностями, сохранять мотивацию и любить себя на каждом этапе пути.

Главное, что я хочу донести до тебя: здоровье – это не наказание, а забота о себе. Это про любовь к своему телу, про уважение к своим потребностям и про радость от каждого маленького успеха.

Ты можешь начать с малого: выпить стакан воды вместо сладкого напитка, пройти лишние 1000 шагов или добавить порцию овощей к ужину. Каждый такой шаг – это уже победа. И именно из этих маленьких побед складывается большой результат.

А знаешь, что самое интересное?

Можно ли похудеть без диет и изнурительных тренировок?

Да, и вот почему.

История Марины

Когда Марина, 32 года, мама двоих детей, впервые пришла ко мне, она весила 95 кг и не верила, что сможет что-то изменить. Она пробовала разные диеты, но все заканчивалось срывами. Марина чувствовала себя загнанной в угол: между заботами о детях, работой

и домашними делами у неё не оставалось ни времени, ни сил на себя. Она думала: «Наверное, это моя судьба – всегда быть полной и несчастной».

Когда Марина начала следовать моим рекомендациям, она поняла, что можно худеть без стресса и жёстких ограничений. Мы начали с небольших шагов: она увеличила потребление воды, исключила фрукты после 16:00, добавила овощи к каждому приему пищи и ввела ежедневные прогулки продолжительностью 30 минут. Сначала это казалось ей незначительным, но уже через месяц она заметила первые изменения: появилось больше энергии, а одежда стала сидеть свободнее.

Постепенно, за шесть месяцев Марина, не только сбросила 20 кг, но и научилась любить своё тело и заботиться о нём. Она говорит: «Я поняла, что забота о себе – это не эгоизм, а необходимость. Теперь я чувствую себя счастливой мамой, женой и, главное, собой».

Её история – одна из многих, которые вдохновляют меня каждый день.

Почему это работает?

На самом деле, похудение – это не про жесткие рамки, а про осознанность и постепенные изменения. Вот несколько фактов, которые доказывают, что можно сбросить вес без диет и изнурительных тренировок:

– Метаболизм – ваш союзник.

Наше тело – умная система, которая способна адаптироваться. Даже небольшие изменения в привычках, например, больше двигаться в течение дня или следить за размером порций, могут запустить процесс снижения веса.

– Качество еды важнее калорий.

Исследования показывают, что выбор цельных, необработанных продуктов (овощи, фрукты, белки, полезные жиры) помогает поддерживать здоровый вес без строгих диет. Организм сам начнет регулировать аппетит, когда получит достаточно питательных веществ.

– Время имеет значение.

Научные исследования показывают: важно не только что мы едим, но и когда. Наш организм лучше усваивает углеводы в первой половине дня, что помогает поддерживать здоровый вес естественным путем.

– Научный подход.

Моя программа основана на последних исследованиях в области нутрициологии, психологии и нейробиологии. Она учитывает не только физиологические, но и эмоциональные аспекты похудения, что делает ее эффективной и комфортной.

– Микрошаги работают.

Не нужно сразу бежать марафон. Иногда достаточно начать с 10-минутной прогулки в день или заменить сладкий перекус на фрукт. Маленькие, но регулярные изменения со временем дают большие результаты.

Так что, если ты думаешь, что похудение – это только про голод и пот в спортзале, ты ошибаешься. Это про баланс, осознанность и заботу о себе. И да, это возможно – без диет и изнурительных тренировок.

А как именно?

Об этом мы поговорим в моей книге. Ты узнаешь, как сделать здоровье частью своей жизни, не жертвуя радостью и комфортом. Ты поймешь, что изменения могут быть легкими, а результаты – долгосрочными.

Ты можешь начать с малого: выпить стакан воды вместо сладкого напитка, пройти лишние 1000 шагов или добавить порцию овощей к ужину. Каждый такой шаг – это уже победа.

И именно из этих маленьких побед складывается большой результат. Ты готов начать? Тогда переверни страницу – твои изменения начинаются прямо сейчас.

С верой в тебя, Светлана Иванова

Важное примечание: Если у вас есть серьезные заболевания или особые состояния здоровья, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед внедрением любых изменений в свой рацион.

Об авторе



Светлана Алексеевна Иванова – врач, клинический психолог, нейропсихолог и нутрициолог с многолетним опытом работы.

Она является выпускницей Волгоградской медицинской академии и Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ). Кроме того, она прошла курс повышения квалификации по нейропсихологии в МГУ имени М. В. Ломоносова и получила дополнительное профессиональное образование в области нутрициологии в Институте Новых Технологий.

Светлана Алексеевна специализируется на коррекции пищевого поведения, объединяя подходы клинической психологии, нейропсихологии и нутрициологии. На протяжении многих лет она помогает людям справиться с лишним весом, нарушениями пищевого поведения и другими проблемами, связанными со здоровьем.

Эта книга стала ответом на многочисленные запросы её клиентов, которые искали простое и понятное руководство для первых шагов к трансформации. В ней вы найдёте пошаговые инструкции, практические советы и поддержку, которые помогут вам уверенно встать на путь к стройному и здоровому телу.

Светлана Алексеевна верит, что каждый человек способен изменить свою жизнь, и её миссия – помочь вам сделать это с радостью и без стресса.

1. Мифы и заблуждения о похудении

Дорогой читатель!

На пути к здоровью и стройности мы часто сталкиваемся с множеством советов, рекомендаций и «волшебных» методов, которые обещают быстрые результаты. Однако многие из этих советов основаны на мифах, которые не только не помогают, но и могут навредить вашему здоровью и процессу похудения. В этой главе мы разберём самые популярные заблуждения и объясним, почему они не работают в долгосрочной перспективе.

Миф 1: «Не есть после шести вечера»

Один из самых распространённых мифов – это идея о том, что еда после шести вечера автоматически превращается в жир. На самом деле, наш организм не смотрит на часы. Важно не когда вы едите, а что и сколько вы едите.

Почему это не работает: Если вы ложитесь спать поздно, отказ от еды после шести может привести к сильному голоду, перееданию утром или ночным срывам. Главное – ужинать за 2—3 часа до сна и выбирать лёгкие, но сытные блюда (например, белок и овощи).

Что делать: Слушайте своё тело. Если вы голодны вечером, съешьте что-то лёгкое, например, творог с овощами или омлет.

Миф 2: «Углеводы – это зло»

Углеводы часто демонизируют, считая их главной причиной лишнего веса. Однако углеводы – это важный источник энергии для нашего организма.

Почему это не работает: Полный отказ от углеводов может привести к усталости, раздражительности и даже замедлению метаболизма. Кроме того, такие диеты часто заканчиваются срывами и перееданием.

Что делать: Выбирайте «правильные» углеводы: цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, бобовые. Они богаты клетчаткой и помогают долго сохранять чувство сытости.

Миф 3: «Чудо-диеты для быстрого похудения»

Диеты, обещающие потерю 5—10 кг за неделю, звучат заманчиво, но они крайне вредны для здоровья.

Почему это не работает: Быстрое похудение часто связано с потерей воды и мышечной массы, а не жира. После окончания диеты вес возвращается, иногда даже с избытком (эффект «йо-йо»).

Что делать: Выбирайте постепенные и устойчивые изменения в питании и образе жизни. Помните: здоровое похудение – это 0,5—1 кг в неделю.

Миф 4: «Жир делает нас толстыми»

Многие до сих пор верят, что жирная пища – это прямой путь к лишнему весу. Однако жиры необходимы для нормальной работы организма, включая гормональный баланс и усвоение витаминов.

Почему это не работает: Исключение жиров из рациона может привести к проблемам с кожей, волосами и даже к повышению аппетита, так как жиры помогают нам чувствовать сытость.

Что делать: Выбирайте полезные жиры: оливковое масло, авокадо, орехи, жирную рыбу. Избегайте трансжиров, которые содержатся в фастфуде и выпечке.

Миф 5: «Чтобы похудеть, нужно голодать»

Голодание или резкое сокращение калорий может показаться логичным способом похудеть, но это опасный путь.

Почему это не работает: Голодание замедляет метаболизм, и организм начинает запасать энергию «на чёрный день». Кроме того, это приводит к потере мышечной массы, а не жира.

Что делать: Ешьте регулярно, но небольшими порциями. Сбалансированное питание с достаточным количеством белков, жиров и углеводов – ключ к здоровому похудению.

Миф 6: «Тренировки натошак сжигают больше жира»

Некоторые считают, что тренировки на голодный желудок ускоряют сжигание жира. Однако это не всегда так.

Почему это не работает: Без достаточного количества энергии вы можете чувствовать слабость, а интенсивность тренировки снизится. Кроме того, организм может начать расщеплять мышцы для получения энергии.

Что делать: Если вы тренируетесь утром, съешьте лёгкий перекус за 30—60 минут до тренировки (например, банан или йогурт).

Миф 7: «От одного кусочка торта я поправлюсь»

Многие боятся даже маленьких порций «запрещённых» продуктов, думая, что это сразу отразится на весе.

Почему это не работает: Вес тела зависит от общего баланса калорий за день, а не от одного приёма пищи. Если вы едите умеренно и сбалансированно, небольшой десерт не навредит.

Что делать: Разрешайте себе иногда любимые продукты, но в умеренных количествах. Это поможет избежать срывов и сохранить психологический комфорт.

Миф 8: «Похудеть можно только с помощью диет»

Многие думают, что для похудения достаточно просто сесть на диету, не меняя образ жизни.

Почему это не работает: Диеты дают временный результат. Без изменения привычек и образа жизни вес быстро возвращается.

Что делать: Сосредоточьтесь на формировании здоровых привычек: регулярное питание, физическая активность, достаточный сон и управление стрессом.

Миф 9: «Все калории одинаковы»

Некоторые считают, что главное – это количество калорий, а не их качество.

Почему это не работает: 100 калорий из овощей и 100 калорий из сладкого батончика по-разному влияют на организм. Качество пищи важно для насыщения, уровня энергии и общего здоровья.

Что делать: Выбирайте цельные, необработанные продукты, которые богаты питательными веществами.

Миф 10: «Похудение должно быть быстрым и лёгким»

Мы живём в эпоху мгновенных результатов, но похудение – это процесс, который требует времени и усилий.

Почему это не работает: Быстрые результаты часто достигаются за счёт жёстких ограничений, которые невозможно поддерживать долго.

Что делать: Настройтесь на постепенные изменения. Маленькие, но регулярные шаги приведут к большим и устойчивым результатам.

Почему важно развенчивать мифы?

Эти мифы не только мешают достижению целей, но и создают чувство вины и разочарования, когда что-то идёт не так. Понимание того, как на самом деле работает наш организм, помогает сделать процесс похудения более осознанным, комфортным и эффективным.

Помните, дорогой читатель: здоровое похудение – это не про ограничения и страдания, а про заботу о себе, баланс и радость от каждого шага на пути к цели. Давайте оставим мифы в прошлом и начнём двигаться вперёд с уверенностью и знаниями!

2. Что нужно знать перед началом?

1. Всё начинается с маленьких шагов

Вы не обязаны сразу сделать всё «идеально». Главное – начать и делать изменения постепенно. Помните, что даже самые большие перемены начинаются с одного маленького шага.

Например, замените сладкий напиток на воду, добавьте 10 минут ходьбы в день или просто начните следить за своим питанием. Эти небольшие, но регулярные действия со временем приведут к значительным результатам.

Не стремитесь к мгновенному успеху – важно двигаться вперед, даже если это происходит медленно.

2. Цель: стать лучше, а не идеально правильным

Снижение веса и здоровье – это процесс, и небольшие срывы возможны. Главное – не корить себя за них, а продолжать движение вперед. Помните, что никто не идеален, и это нормально. Если сегодня что-то пошло не по плану, завтра всегда можно начать снова.

Важно не стремиться к недостижимому идеалу, а фокусироваться на том, чтобы каждый день становиться немного лучше, чем вчера.

3. Не фокусируйтесь только на весах

Здоровье и самочувствие важнее цифры на весах.

Вес – это всего лишь один из многих показателей вашего прогресса. Обращайте внимание на другие аспекты: как вы себя чувствуете, сколько у вас энергии, как вы спите и какое у вас эмоциональное состояние.

Например, вы можете заметить, что стали меньше уставать, лучше высыпаться или чувствовать себя более уверенно. Эти изменения не менее важны, чем потеря килограммов.

4. Знайте своё текущее состояние здоровья

Прежде чем приступить к любым изменениям в образе жизни, важно убедиться, что ваш организм готов к ним.

Перед началом снижения веса сдайте базовые анализы и проконсультируйтесь с врачом. Это поможет вам учесть все особенности вашего организма и безопасно скорректировать ваш путь к снижению веса с учетом рекомендаций, которые вы узнаете из книги.

5. Создайте поддерживающую среду

Окружение играет огромную роль в достижении целей. Расскажите близким о своих планах, попросите их поддержки или найдите единомышленников, которые разделяют ваши стремления. Это может быть друг, с которым вы вместе будете заниматься спортом, или онлайн-сообщество, где можно делиться своими успехами и находить вдохновение.

6. Помните: это не временные изменения, а новый образ жизни

Снижение веса и улучшение здоровья – это не краткосрочный проект, а долгосрочный процесс. Важно не просто достичь цели, но и научиться поддерживать результат. Это значит, что изменения, которые вы внедряете, должны быть комфортными и устойчивыми, чтобы вы могли жить с ними долгие годы.

7. Наслаждайтесь процессом

Не забывайте радоваться маленьким победам и находить удовольствие в том, что вы делаете. Пробуйте новые рецепты, открывайте для себя новые виды физической активности, отмечайте, как меняется ваше тело и самочувствие.

Путь к здоровью – это не только про ограничения, но и про радость от заботы о себе.

Теперь, когда вы знаете, чего ожидать, пришло время оценить ваши текущие привычки. Давайте проведем небольшой тест, чтобы узнать, насколько вы зависимы от еды.

Тест на пищевую зависимость

Ответьте на следующие вопросы, оценивая каждое утверждение по шкале от 1 до 4:

- 1 балл – Никогда
- 2 балла – Редко
- 3 балла – Часто
- 4 балла – Всегда

Раздел 1: Отношение к еде

1. Мне нравится, когда на праздниках много разнообразной и вкусной еды.
2. Прием пищи приносит мне чувство удовольствия и расслабления.
3. Я получаю удовольствие от красиво оформленного стола и сервировки.
4. Я считаю, что еда должна приносить радость и удовлетворение.

Раздел 2: Эмоциональный аспект

5. Я ем, когда испытываю негативные эмоции (грусть, тревогу, стресс).
6. Я использую еду как способ поднять настроение или справиться с отрицательными эмоциями.
7. Еда помогает мне чувствовать себя увереннее и спокойнее.
8. Я часто перекусываю, когда скучаю или не знаю, чем заняться.

Раздел 3: Автоматизм и осознанность

9. Я иногда замечаю, что ем автоматически, не обращая внимания на процесс.
10. Во время еды я часто занимаюсь другими делами (читаю, смотрю телевизор, разговариваю).
11. Я осознаю моменты, когда я не ем, и ощущаю пустоту или дискомфорт.
12. Я продолжаю есть, даже когда понимаю, что насытился.

Раздел 4: Контроль и ограничения

13. Я знаю, что некоторые продукты вредны для моего здоровья, но не могу удержаться от их употребления.

14. Иногда я не могу контролировать количество съеденного, даже если стараюсь ограничиваться.

15. Я испытываю чувство вины после того, как съел (а) что-то «вредное».

16. Я регулярно нарушаю установленные мной же правила питания.

Интерпретация результатов

Раздел 1: Отношение к еде (вопросы 1—4)

– Сумма баллов менее 8: Ваше отношение к еде сбалансированное, и вы редко испытываете трудности с контролем над своим питанием.

– Сумма баллов от 8 до 12: Вы иногда склонны переоценивать значение еды в своей жизни. Постарайтесь найти баланс между удовольствием от еды и здоровым отношением к питанию.

– Сумма баллов более 12: Ваше стремление получать удовольствие от еды может мешать достижению здоровых пищевых привычек. Попробуйте проанализировать, какие убеждения и ценности влияют на ваше отношение к пище.

Раздел 2: Эмоциональный аспект (вопросы 5—8)

– Сумма баллов меньше 8: Вы редко используете еду как средство управления своими эмоциями. Ваш подход к питанию скорее рациональный.

– Сумма баллов от 8 до 15: Время от времени вы прибегаете к еде как к средству борьбы со стрессом или скукой. Полезно освоить альтернативные способы управления эмоциями, чтобы уменьшить зависимость от еды.

– Сумма баллов свыше 15: Вы часто используете еду для регулирования своих эмоций. Важно научиться справляться с чувствами иначе, чтобы снизить зависимость от пищи.

Раздел 3: Автоматизм и осознанность (вопросы 9—12)

– Сумма баллов до 8: Ваша привычка питаться довольно осознанная, и вы контролируете процесс приема пищи.

– Сумма баллов от 8 до 16: Вы нередко едите автоматически, без особого внимания к процессу. Постарайтесь уделять больше внимания своему рациону и самочувствию во время еды.

– Сумма баллов свыше 16: Ваши пищевые привычки часто бывают автоматическими, и вам сложно остановиться вовремя. Работайте над повышением осознанности при приеме пищи.

Раздел 4: Контроль и ограничения (вопросы 13—16)

– Сумма баллов менее 8: У вас хорошие навыки самоконтроля, и редко возникают проблемы с соблюдением установленных правил питания.

– Сумма баллов 8—12: Иногда вам трудно придерживаться намеченных ограничений. Попробуйте глубже изучить причины срывов и разработать стратегии для преодоления трудностей.

– Сумма баллов более 12: Вам сложно соблюдать диету или следовать установленным правилам питания. Необходимо работать над укреплением дисциплины и пониманием причин, вызывающих срывы.

Общая оценка

Сумма баллов по всем четырем частям:

– Менее 32 баллов: Ваше пищевое поведение в целом здоровое, и у вас нет серьезных проблем с зависимостью от еды. Продолжайте следить за собой и развиваться!

– От 32 до 48 баллов: Есть области, требующие внимания. Возможно, стоит уделить больше внимания управлению эмоциями и повышению осознанности в питании.

– Более 48 баллов: У вас есть некоторые сложности с пищевым поведением. Это отличный момент, чтобы обратить внимание на свои привычки и поработать над ними. Рекомендую продолжить чтение книги и использовать предложенные советы для постепенных изменений. Если потребуется дополнительная поддержка, обратитесь к специалисту.

Этот тест предоставляет ценную обратную связь, помогающую осознать сильные и слабые стороны вашего пищевого поведения.

Помните, что любые привычки можно изменить, главное – желание и настойчивость!

После проведения теста, вы получили представление о своих пищевых привычках. Теперь пора приступить к созданию программы, которая поможет вам достичь ваших целей.

3. Как выстроить программу?

Этапы программы

Шаг 1: Постановка базовых целей (День 1)

– Простая цель: Например, «Я хочу похудеть на 3—5 кг за 2 месяца и чувствовать себя лучше».

– Маленькие шаги:

Например:

1. Сократить сладости (убрать газировку или заменить конфеты на фрукты).
2. Сделать прием пищи более регулярным (добавить завтрак или убрать спонтанные перекусы «на ходу»).

Мотивация и сильные желания

Претворение цели в жизнь требует сильного желания.

Когда цель заряжена сильным желанием, её достижение более вероятно. Это особенно верно в отношении снижения веса.

Чтобы ещё более усилить своё желание достигнуть цели в отношении собственного веса, составьте список всех причин, которые у вас есть на то, чтобы желать сбросить вес.

Причины, по которым вы хотите сбросить вес

У каждого из вас могут быть свои мотивы, например:

1. Желание привлекать противоположный пол. Чувствовать себя уверенно и привлекательно – важная часть самооценки.
2. Забота о собственном здоровье. Поддержание нормального веса снижает риски множества заболеваний, продлевает активную жизнь.
3. Требования близких. Иногда поддержка партнера становится дополнительным стимулом для работы над собой.
4. Самоуважение и комфорт. Избавление от стеснения и раздражения по поводу собственного тела значительно улучшает качество жизни.

Подумайте, как изменится ваша жизнь с достижением желаемого веса?

Ответьте себе честно на эти вопросы и зафиксируйте ответы. Вы можете разместить ваши ответы на видном месте, чтобы они всегда были перед глазами.

Например:

1. Я хочу чувствовать себя привлекательной/ным.
2. Я хочу укрепить своё здоровье и продлить молодость.
3. Я хочу улучшить отношения с любимым человеком.
4. Я хочу гордиться своим внешним видом.

Повесьте на видном месте фотографии или цитаты, которые будут напоминать вам о вашей цели.

Ежедневно вспоминайте о своих мотивах – это поможет сохранять фокус и двигаться вперёд несмотря ни на что.

Шаг 2: Замеры без стресса (День 1)

1. Измерьте основные параметры:

Снижение веса необходимо не только для улучшения внешнего вида, но и для поддержания здоровья.

Вот несколько простых способов оценить, есть ли у вас избыточный вес:

– **Индекс массы тела (ИМТ)** = вес (кг) / рост (м)²

Пример: если ваш рост 170 см (1,7 м), а вес 80 кг, то ИМТ = 80 / (1,7 × 1,7) = 27,7.

Оценка результата:

18,5—24,9 – нормальный вес.

25—29,9 – избыточный вес.

30 и более – ожирение.

– **Объем талии (по пупку)**

Объем талии: Измерьте объем талии с помощью сантиметровой ленты на уровне пупка.

Оценка результата:

Для мужчин:

Более 94 см – повышенный риск для здоровья.

Более 102 см – высокий риск.

Для женщин: Более 80 см – повышенный риск для здоровья.

Более 88 см – высокий риск.

Если вы обнаружили, что ваш вес или объем талии превышают норму, не отчаивайтесь. Это лишь сигнал к тому, что ваш организм нуждается в поддержке. Следуйте рекомендациям из этой книги, чтобы начать свой путь к здоровому весу и улучшению самочувствия.

Помните, что маленькие шаги ведут к большим результатам. Главное – начать!

2. Сделайте фото «до», чтобы видеть прогресс (это необязательно, если неудобно).

Ключевой подход: Не становитесь на весы каждый день! Достаточно 1 раз в неделю или даже раз в 2 недели.

3. Сколько калорий вам нужно?

Чтобы начать снижение веса, важно понимать, сколько калорий вам необходимо потреблять ежедневно.

– Шаг 1. Рассчитайте ваш базовый уровень метаболизма (BMR)

Это количество калорий, которое ваш организм тратит в состоянии покоя.

Формула для расчета:

Для мужчин: $BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})$.

Для женщин: $BMR = 447,6 + (9,2 \times \text{вес в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст в годах})$.

– Шаг 2. Учтите уровень активности

Умножьте ваш BMR на коэффициент активности:

1,2 – минимальная активность (сидячий образ жизни).

1,375 – легкая активность (тренировки 1—3 раза в неделю).

1,55 – умеренная активность (тренировки 3—5 раз в неделю).

1,725 – высокая активность (тренировки 6—7 раз в неделю).

1,9 – очень высокая активность (тяжелые тренировки или физическая работа).

– Шаг 3. Создайте дефицит калорий

Для снижения веса рекомендуется уменьшить дневную норму калорий на 10—20%. Например, если ваша норма 2000 ккал, то для похудения нужно потреблять 1600—1800 ккал в день.

Пример: Женщина, 30 лет, вес 70 кг, рост 165 см, умеренная активность. $BMR = 447,6 + (9,2 \times 70) + (3,1 \times 165) - (4,3 \times 30) = 1450$ ккал. С учетом активности: $1450 \times 1,55 = 2247$ ккал. Для похудения: $2247 - 20\% = 1798$ ккал.

Если вы предпочитаете избежать ручных расчетов BMR и калорий, рекомендую обратиться к удобным онлайн-калькуляторам, ссылки на которые приведены в главе 13.

4. Как контролировать порции?

Чтобы не считать каждую калорию, вы можете использовать простые и удобные методы, такие как правило тарелки и метод ладони. Эти подходы помогут вам легко соблюдать баланс питательных веществ и контролировать размер порций. Подробнее о них я расскажу вам в главе 6.

Анализ и планирование

Используйте полученные замеры для оценки своего текущего состояния. Это даст вам отправную точку для начала изменений.

Теперь, зная свои базовые параметры, вы сможете установить реальные и достижимые цели на ближайшие недели.

Эти замеры помогут вам не только следить за прогрессом, но и адаптировать свою программу по мере необходимости.

Они станут основой для создания мини-таблички привычек, которую вы будете заполнять ежедневно.

Шаг 3: Мини-табличка привычек (Дни 1—21)

Не нужно вести сложные записи. Сфокусируйтесь на мини-дневнике с основными пунктами:

День № ____

– Выпил (а) воды: Да/Нет

– 6+ часов сна: Да/Нет

– Здоровое питание (на мой взгляд): Да/Нет

– Минимальная активность: Да/Нет

Ставьте 1—2 «да» в день, даже если всё удалось не идеально.

Пример заполнения дневника:

День 1:

- Выпил (а) воды: Да
- 6+ часов сна: Нет
- Здоровое питание: Да
- Минимальная активность: Нет

День 2:

- Выпил (а) воды: Да
- 6+ часов сна: Да
- Здоровое питание: Нет
- Минимальная активность: Да

Советы по ведению дневника:

– Заполняйте дневник вечером, когда у вас есть возможность спокойно оценить прошедший день.

– Если вам сложно запомнить все пункты, попробуйте установить напоминания на телефон или использовать стикеры на видном месте.

– Не ругайте себя за «нет» – каждый новый день даёт шанс попробовать снова.

Подведение итогов:

По окончании 21-го дня просмотрите свои записи. Посчитайте количество «да» за каждую категорию.

Это поможет вам увидеть, в каких областях вы достигли прогресса, а над чем ещё предстоит поработать. Помните, что успех приходит через маленькие шаги!

Составив план, следующим шагом будет внедрение простых изменений в питании. Эти изменения помогут вам начать путь к здоровому образу жизни.

4. Простые изменения в питании

Подход для начинающих – это добавление полезных продуктов, а не полный отказ от привычного!

Основные советы:

1. Соблюдайте режим питания

Для большинства людей оптимально трехразовое питание (завтрак, обед, ужин) либо четырехразовое (завтрак, обед, ужин и легкий перекус/полдник).

Частое питание ведет к инсулинорезистентности и в итоге к набору веса.

2. Начинайте своё питание с белков

Было доказано, что употребление качественного белка в начале приема пищи помогает контролировать уровень сахара в крови и улучшает чувство сытости. Белковые продукты, такие как яйца, творог, курица или рыба, помогут вам дольше оставаться сытыми и избежать переяданий в течение дня.

2. Добавьте больше некрахмалистых овощей

Попробуйте добавлять в обед или ужин овощи (огурцы, помидоры, брокколи, кабачки в любом варианте).

Простые рецепты:

Быстрый салат из свежих овощей

Ингредиенты:

- Огурец – 1 шт.;
- Помидор – 1 шт.;
- Болгарский перец – 1 шт.;
- Листья салата или шпинат – горсть;
- Оливковое масло – 1 ст. л.;
- Лимонный сок – 1 ч.л.;
- Соль и перец – по вкусу.

Приготовление:

1. Нарезьте огурец, помидор и болгарский перец кубиками.
2. Смешайте нарезанные овощи с листьями салата или шпинатом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.