

Светлана Иванова  
*Стройность без усилий: легко  
и навсегда*



**Светлана Иванова**  
**Стройность без усилий:**  
**легко и навсегда**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71679163](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71679163)  
ISBN 9785006552050*

**Аннотация**

«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!

# Содержание

Введение	5
Об авторе	11
1. Мифы и заблуждения о похудении	13
2. Что нужно знать перед началом?	20
3. Как выстроить программу?	29
4. Простые изменения в питании	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **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 сомне-

ния, 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, приходиться 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 справиться 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 психо-

логии, нейропсихологии и нутрициологии. На протяжении многих лет она помогает людям справляться 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 осознан-

ным, 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 выспаться 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 съеден-

ного, 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 пита-

нию 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 установ-

ленных 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 вперед 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)<sup>2</sup>

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

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 избегать 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.