

Передмова, або «Як так, знову ваги брешуть?»

«А-а-а! Боже, ну чому я не народилася худюю?!»
«#@)*!!! За тиждень лечу в Домінікану!»
«Якого?! У мене ж режим, скоро змагання!»
«Не зрозуміла?! Знову батарейку міняти?»
«Усе, час на дієту!»

Ця книга спеціально створена для того, щоб ви чи ваші близькі не використовували таких фраз. Ми намагалися максимально доповнити той пазл, в якому вам бракувало деталей для побудови свого ідеального тіла. Ідеального насамперед для вас, а не для будь-кого; такого, якого ви насправді заслуговуєте, яке дуже хочете отримати. Ця книжка — не лише набір теоретичної інформації, але також і практичні рекомендації, реалізуючи які, ви опинитеся значно ближче до своєї мети.

Тільки ви можете вплинути на те, якими будуть ваші життя, здоров'я та зовнішній вигляд. Наше завдання — надати необхідні інструкції та донести думку, що створити тіло своєї мрії може кожен, а зміна способу життя здатна запобігти навіть хворобам на клітинному рівні!

Ми написали цю книгу ще й для того, щоб уберегти вас від помилок і непотрібних експериментів, бо інтерес до красивого тіла зростає дуже швидко. Через це в Інтернеті з'являється не тільки актуальна інформація, а й часом помилкові дані та рекомендації, дотримання яких може призвести до поганих наслідків. І зараз буде доречно спитати: «Красиве тіло — це яке?» Відповідь проста: «Кожен сам для себе вирішує, що для нього є краса. У нашому розумінні красиве тіло — це коли воно здорове й гармонійно розвинене, а ви комфортно в ньому почуваетесь».

Розділ 1. Психологічні аспекти набору зайвої ваги

*Ми самі вигадуємо собі проблеми,
перешкоди, комплекси і рамки. Звільніть себе,
вдихніть життя і зрозумійте, що ви можете все.
- Брюс Лі -*

Цитата на всі часи. Так ось, зайві кілограми не на стегнах чи животі, а насамперед у голові. Саме безконтрольне споживання їжі на тлі проблем із психоемоційним станом — основна причина набуття зайвої ваги [1], і лише після цього йдуть інші. Це виявляється:

- У бажанні їсти в будь-який час доби за будь-якої можливості. Прокинутися вночі й піти на кухню, щоб відкрити холодильник у пошуку чогось перекусити? Легко! Адже це лише бутерброд.
- У відсутності контролю за кількістю. Під час обіду вже важко дихати від з'їденого, але потрібно «запхати» ще десерт, адже він оплачений!
- У вживанні шкідливої для організму їжі навіть за наявності протипоказань. Не можна їсти копчене, смажене та гостре, але хіба можна встояти перед смаженою картоплею з ковбасками та гострим соусом? Ну то й що, що лікар заборонив, адже це так смачно!

Подібних прикладів ви й самі можете навести чимало. І часто буває так, що людина приходить до фахівця з правильного харчування, але навіть не здогадується, що головна причина її поточного стану має психологічний аспект. Щоб краще зрозуміти питання, розберімося із причинами появи «психологічного» переїдання і його наслідками разом. Для цього пропонуємо ознайомитися з низкою історій, кожна з яких заснована на реальних подіях.

Історія 1. Почуття провини

«Таню, може досить?! Ну скільки можна себе звинувачувати?!» — так казав своїй дружині чоловік, який вкотре застав її у сльозах біля відчиненого холодильника.

Історія Тані є банальною. Вона все дитинство та юність займалася танцями, як хотіла її мама. Але, на жаль, через багато років щоденних виснажливих тренувань так і не змогла досягти тих результатів, на які розраховували батьки. І хоча вони їй відкрито не говорили про це, але вона постійно відчувала докір з їхнього боку. У результаті Таня дедалі частіше зривалася з графіка тренувань, почала безконтрольно їсти на тлі почуття провини через те, що підвела близьких. І так кілька років поспіль. Підсумок? Набір ваги та залишена кар'єра професійної танцівниці.

Завдяки коханій людині та чоловікові в одній особі, який завжди підтримував та допомагав, Таня змогла знайти в собі силу прийти до тями. Активний спосіб життя, нові емоції, здорове харчування разом із досвідченим тренером... Тані знадобилося близько 10 місяців, щоб набути бажаної фізичної форми й знову повірити в себе.

Історія 2. Втеча від зовнішнього світу

«Та як взагалі таке можливо?!» — Ірина довго не могла заспокоїтися. Буквально 10 хвилин тому завершилася консультація з хлопцем, у якого прекрасні риси обличчя й водночас — надмірна вага приблизно 40 кг!

Причина наче банальна — переїдання. І все було би стандартно, якби не одне але — у хлопця набір ваги через психологічну травму в дитинстві. Тепер це називають булінгом у школі.

Він рано втратив батьків, його виховували дідусь із бабусяю. Та, як часто буває в подібних ситуаціях, став білою вороною і закрився від усього світу. Так гризня в школі згодом

Ось реальні слова людей, які почали замислюватися про своє здоров'я:

У мене все просто 😊
Я харчова наркоманка 😊
Люблю отримувати задоволення від їжі 😊
Просто раніше кайфувала від шкідливої, а поки вчуся ловити кайф від корисної 😊
Періодично бувають зриви (ПМС, приїзд мами в гості з усіма наслідками у вигляді пиріжків, вареників і т.д. і т.п.)
+ мало води пила раніше, надавала перевагу газованій воді й міцнішим напоям 😊
+ не дотримувалася режиму (пізно лягала спати).

Тетяна

По-перше — це лінь... «Та завтра почну», — і так щодня.
По-друге: не було сили волі.
Третє: часті гулянки, друзі, а з друзями алкоголь (не подумайте, я не алкоголік 😊)
І так набігло 10 кг 😊 як так... 😊

Марина

1. Забила на себе повністю, працюю без вихідних, по 12–16 годин. Це вже так 6–8 років.
2. Вдень нічого не їла, а на ніч (о 22–24 годині) добряче так заїдала втому.
3. Так я за 6–8 років набрала 12 кг.
4. Води могла випити за день може склянку, а може і ні, кави 5–6 разів на день.
5. До батьків і сестер почала їздити раз на півроку 😊, бо робота, робота.
6. Забила на власне здоров'я і це призвело до подвійної кризи + гормональні збої + одяг вільний, щоб не так обтягував мої «рятувальні кола».
7. Купа своїх комплексів (мабуть з дитинства).
8. Занижена самооцінка.
9. Лінь.