

## 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.