

*Посвящается моим родителям
Нине и Леониду — с любовью
и благодарностью*

Введение, или Почему это — не диета

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Существует много разных видов истязаний и пыток, которые применяют к себе люди с избыточным весом. Это и всевозможные диеты (кефирная, кремлевская...), и голодание, и истязание в тренажерном зале, и втыкание игл в тело, и проведение токов, и обертывания чем угодно, и «не есть после шести». Список можно продолжать и продолжать — он бесконечен. Почти каждый год появляется какая-то новомодная диета (была Аткинса, потом Монтиньяка, теперь Дюкана). А проблема остается, и, сбросив 10 килограммов, человек набирает 20. Почему диеты не работают? Потому что в сознании человека его питание делится на две части — это или диета, или обычное питание (переедание, которое и привело к избыточному весу). Вы наверняка встречали таких людей, которые «борются» с весом всю жизнь, чередуя периоды «пищевого запоя» с периодами строгих диет. Эта борьба приводит к разрушению и физического, и психического здоровья человека: кажется, что монстра под названием «вес» победить невозможно, самооценка падает, холестерин и давление повышаются, печень страдает от жирового гепатоза, поджелудочная железа — от сахарного диабета, а человек — от депрессии.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Что же делать?

Для себя и своих клиентов я давно ответила на этот вопрос — изменять образ жизни через формирование новых пищевых привычек. Это не диета, это новый здоровый образ жизни! Только так можно сохранять стройность, красоту и здоровье долгие годы!

Недавно на передаче «Кулинарный поединок» ведущий Оскар Кучера спросил меня: «Лидия, а как поменять пищевые привычки?» Признаюсь, я растерялась! «А как закончить институт за один день? Наверное, так же!» Как же быть? Главное — начать их менять, дать себе на это время и иметь или опытного гида в лице диетолога, или хорошее руководство.

Замечательно, что телевидение подхватило вслед за нами, диетологами, словосочетание «пищевые привычки». И замечательно, что люди думают, что их стоит менять! Но как поднять штангу, если никогда не поднимал ничего тяжелее ручки? Очень просто — начать тренироваться!

Нельзя стать чемпионом, подняв в первый же день тренировок штангу весом 120 кг, или выйти и сразу пробежать марафон. Но когда вы постепенно увеличиваете нагрузку и продолжаете регулярные тренировки, тогда может случиться чудо: через некоторое время невозможное станет возможным, и вам покорится и штанга в 120 кг, и марафонская дистанция.

Именно этому и посвящена моя книга — как постепенно, шаг за шагом, с любовью к себе и заботой о себе, изменить образ жизни и достичь заветного веса навсегда!

Ключевые правила успеха и в формировании здоровых пищевых привычек, и в участии в марафоне одинаковы: регулярность и постепенное увеличение нагрузок. Если не следовать регулярному изменению привычек и случится перерыв — либо придется начинать заново, либо достижение цели отсрочится.

Если не увеличивать постепенно нагрузку — не будет движения вперед, вы останетесь с тем же результатом, и достижение цели вообще окажется под вопросом.

Если сделать все и сразу, штанга в 120 кг или марафонская дистанция могут вас лишить уверенности в своих силах навсегда. И тогда цель останется лишь мечтой. Именно поэтому я предлагаю менять привычки постепенно, шаг за шагом. Это выполнимо, просто и дает уверенность в своих силах.