

УДК 159.92  
ББК 88.52  
К17

**Калантерная, Анна Андрониковна.**

К17 Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая / Анна Калантерная. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-04-160138-6

Анна Калантерная — психолог, автор трансформационных онлайн-марафонов, сама перепробовала метод Дюкана, подсчет БЖУ, белково-углеводные чередования. Они помогли до поры до времени, но потом вес перестал снижаться. В какой-то момент Анна даже решила принять факт, что килограммы больше не уйдут, но поняла, что ответы нужно искать в себе самой.

«Матрица стройности» — это когда можно есть все, что хочешь. Это не интуитивное питание — она гораздо шире. «Матрица стройности» предлагает посмотреть на потребности в еде с точки зрения психологии: какие эмоции, нереализованные желания и скрытые выгоды толкают нас к тарелке.

Когда вы научитесь любить себя, найдете настоящие плюсы от похудения. Работая с лишнем весом вы: одновременно работаете с уверенностью в себе, раскрашиваете жизнь яркими красками, начинаете видеть и получать любовь от окружающего мира.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

© Калантерная Анна Андрониковна,  
текст, 2022

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

**ISBN 978-5-04-160138-6**

---

# Содержание

---

ОБ АВТОРЕ КНИГИ.....	11
ОБРАЩЕНИЕ АВТОРА К ЧИТАТЕЛЮ:	
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА.....	16
Как работать с книгой, чтобы получить результат .....	23
<i>Вводная глава. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ...</i> .....	32
Дневник марафонца. Подготовка.....	35
История Вероники .....	38
<i>Глава 1. МОТИВАЦИЯ:</i>	
ПОЧЕМУ, ЗАЧЕМ И ЧТО В РЕЗУЛЬТАТЕ? .....	41
Первое и главное правило «Матрицы стройности» .....	42
Причины переедания: семейные традиции или наследственность? .....	51
Сила воли.....	57
Мотивация, или Почему диеты не работают .....	57
Задание: ищем мотивацию .....	60
<i>Резюме первой главы</i> .....	63
Дневник марафонца. Мотивация .....	64
История Екатерины (о «Матрице стройности Sport Edition»).....	66

<i>Глава 2. ГОЛОД: БОЯТЬСЯ ИЛИ ЖДАТЬ?</i> . . . . .	68
Виды голода и их причины . . . . .	69
Как понять, что голод настоящий . . . . .	71
Зачем человеку чувство голода . . . . .	73
<i>Резюме второй главы</i> . . . . .	76
Задание: составляем шкалу голода . . . . .	77
Дневник марафонца.	
Главное — вовремя остановиться . . . . .	79
История Татьяны Б. (о «Матрице стройности для мам в декрете») . . . . .	79
<i>Глава 3. ФОРМУЛА ЛИШНЕГО ВЕСА</i> . . . . .	81
Причины поступления в организм лишней еды . . . . .	83
Ограничивающие убеждения, приводящие к полноте . . . . .	88
<i>Резюме третьей главы</i> . . . . .	93
Задание: работаем с ограничивающими убеждениями . . . . .	94
Дневник марафонца. Анализ пищевого поведения близких . . . . .	96
История Анастасии (о «Матрице стройности SportEdition») . . . . .	97
<i>Глава 4. ЕДА: ХОЧУ ИЛИ НАДО?</i> . . . . .	100
Голод и аппетит: в чем разница? . . . . .	104
Когда пора остановиться . . . . .	105
Еда под принуждением . . . . .	105
<i>Резюме четвертой главы</i> . . . . .	109
Задание: упражнение «Зорро» . . . . .	110
Дневник марафонца. Инсайт: начинать еду нужно с того, чего хочется больше всего . . . . .	113
История Ирины Л. . . . .	114
<i>Глава 5. НАСЫЩЕНИЕ: КАК НЕ СЪЕСТЬ ЛИШНЕГО</i> . . . . .	116
Замедляемся: разделение процессов . . . . .	119
Перенасыщение . . . . .	121
Техника «Паузы во время еды» . . . . .	121

<i>Резюме пятой главы</i> . . . . .	124
Задание: составляем шкалу насыщения . . . . .	124
Дневник марафонца. Кажется, я раньше вообще не испытывала голод . . . . .	125
История Татьяны Р. (о «Матрице стройности для мам в декрете») . . . . .	126
<b>Глава 6. ВОДА: ДЛЯ ЧЕГО, КОГДА И СКОЛЬКО</b> . . . . .	128
Как организм запасает воду . . . . .	131
Вода и другие жидкости: в чем разница? . . . . .	131
Голод или жажда: как отличить? . . . . .	133
Что кроется за любовью к напиткам . . . . .	135
Утренняя и вечерняя вода . . . . .	135
<i>Резюме шестой главы</i> . . . . .	137
Задание: упражнение «Зорро» с напитками . . . . .	138
Дневник марафонца. Водные осознания . . . . .	139
История Виктории . . . . .	142
<b>Глава 7. СПОРТ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ</b> . . . . .	146
Почему тело нуждается в движении . . . . .	147
Бодрость духа и тела . . . . .	148
Танцы-танцы . . . . .	149
Сон как составляющая бодрости . . . . .	150
Прогулки как способ побыть наедине с собой . . . . .	152
<i>Резюме седьмой главы</i> . . . . .	153
Задание: программа для поддержания бодрости . . . . .	154
Дневник марафонца. Танцы? Танцы! . . . . .	155
История Ирины У. . . . .	156
<b>Глава 8. РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ</b> . . . . .	159
Правило королевы . . . . .	163
Упражнение «Полпорции» . . . . .	166
<i>Резюме восьмой главы</i> . . . . .	167

Задание: королевские ритуалы . . . . .	168
Дневник марафонца. Любимая еда как награда . . . . .	170
История Орыси. . . . .	171
<i>Глава 9. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОЛНОТА.</i> . . . . .	
Как отличить голод физический от эмоционального. . . . .	176
Как непрожитые эмоции превращаются в лишний вес . . . . .	178
Упражнение «Серфинг» . . . . .	180
Упражнение «Улыбка» . . . . .	182
Удовольствие от еды . . . . .	184
<i>Резюме девятой главы</i> . . . . .	186
Задание: ищем способ получить желаемое. . . . .	187
Дневник марафонца. Подавленные эмоции. . . . .	189
История Натальи Ш. (о «Матрице стройности SportEdition») . . . . .	190
<i>Глава 10. ЛЮБИМЫЕ И СЛОЖНЫЕ БЛЮДА, ТЯГА К СЛАДКОМУ</i> . . . . .	
Любимые продукты . . . . .	192
Гликемический индекс. . . . .	195
Сложные блюда . . . . .	198
Любовь к сладкому. . . . .	199
Упражнение «Письма маме» . . . . .	201
Упражнение «Увидела — захотела» . . . . .	204
Сахар: друг или враг?. . . . .	206
<i>Резюме десятой главы</i> . . . . .	209
Задание: анализ блюд из вашего рациона. . . . .	210
Дневник марафонца. Любимые блюда, или Каждому — свое . . . . .	212
История Анны А. . . . .	215

Глава 11. ЖАДНОСТЬ .....	218
Жадность в еде .....	219
Жалко потраченные деньги .....	220
Бытовая и информационная жадность .....	221
Резюме одиннадцатой главы .....	223
Упражнение «Расхламление» .....	224
Задание: учимся радостно расставаться с ненужным .....	228
Дневник марафонца. Масштабное расхламление .....	230
История Ольги .....	231
Глава 12. ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ И СТРАХИ .....	233
Скрытые причины лишнего веса .....	234
Боязнь мужчин .....	237
Откладывание на «потом» .....	238
Резюме двенадцатой главы .....	240
Задание: анализируем глубинные причины лишнего веса .....	241
Дневник марафонца. Нереализованные планы .....	244
История Карины .....	244
ПОДВОДИМ ИТОГИ .....	246
Дневник марафонца. Итоги .....	248
История Светланы .....	250
Бонус 1. КАК НЕ БОЯТЬСЯ ПРАЗДНИКОВ И ГОСТЕЙ .....	253
Праздник = застолье? .....	253
Предпраздничная профилактика .....	255
Привычки и пищевые традиции .....	256
Что для вас праздник? .....	257
История Марины (о «Матрице стройности для мам в декрете») .....	258

Бонус 2. О ЛЮБВИ К СЕБЕ, КОМПЛИМЕНТАХ И МАГИИ УТРА. ....	260
Любовь к себе. ....	262
Принятие: ищем свою Тень . . . . .	263
Забота о себе . . . . .	266
Самовосприятие . . . . .	267
Умение принимать комплименты . . . . .	269
Магия утра. . . . .	271
История Анны М. . . . .	273
ДРУГИЕ ВЕРСИИ МАРАФОНА «МАТРИЦА СТРОЙНОСТИ»: КОРОТКИЙ ЭКСКУРС . . . . .	274
БЛАГОДАРНОСТЬ . . . . .	278
ОБ ОТЗЫВАХ . . . . .	280
МОИ КОНТАКТЫ И ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ. . . . .	282
Сайт «Международной тренинг-студии личностного роста Анны Калантерной». . . . .	282
Telegram . . . . .	283
Мой личный канал в мессенджере Telegram . . . . .	284
Социальные сети . . . . .	285
Важная информация . . . . .	287

---

## Об авторе книги

---

**А**нна Калантерная — психолог со стажем работы более двадцати семи лет. Она создала более десяти платных и бесплатных марафонов, которые проходят в аудиоформате на платформе мессенджера Telegram. Каждый из них — концентрат бесценной информации и проверенных годами упражнений, помогающих людям научиться отличать собственные желания от навязанных извне, обнаруживать и справляться со страхами, зависимостями, проблемами, находить причины и прорабатывать их, обнаруживать и развивать в себе ресурсы.

Все методики Анна первоначально создавала под свои собственные потребности. Однажды столкнувшись с проблемой лишнего веса, она подошла к проблеме как психолог: начала искать психологические причины, заставляющие человека набирать лишний вес. Изучила работы других психологов на эту тему, применила свои знания, проверила техники на себе и в итоге разработала собственную программу похудения, способствующую приведению тела в норму. А когда поняла, что методика работает, создала свой первый авторский тренинг и стала делиться знаниями с людьми, помогая им становиться счастливыми и здоровыми.

*Факты в цифрах:*

- ✓ Анна похудела на 15 кг за 4 месяца.
- ✓ После еще на 7 кг за полгода.
- ✓ Этот результат она удерживает уже более 10 лет.



✓ *За это время родила ребенка, кормила его грудью, не ограничивала себя в еде, а ее вес остался в норме.*

Затем она открыла свой консультационный центр и стала создавать другие марафоны — о том, как стать Автором своей жизни и самостоятельно добиваться исполнения любых своих целей.

Желая идти в ногу со временем, а заодно и масштабировать свое предприятие, Анна вышла с тренингами в онлайн-пространство. Так она смогла расширить свою аудиторию и теперь уже делилась знаниями с людьми из разных уголков планеты.

Немногим позже Анна основала «Международную тренинг-студию личностного роста» и продолжила создавать новые тренинги, которые стали выходить в формате марафонов. Марафоны пользовались спросом. Анна приобретала все больше приверженцев своего образа жизни и мышления, вокруг нее стала формироваться команда увлеченных общим делом людей.

В общей сложности тренинги Студии прошло уже более 100 тысяч участников. В интернете можно найти множество их отзывов, в которых люди благодарят Анну за перемены, которые с ними происходят, рассказывают, как меняется их жизнь.

Сейчас в Студии Анны Калантерной проводится более 10 различных марафонов различной направленности от разных авторов — психологов, работающих в ее Студии.

Самые популярные из них:

✓ как без запретов и ограничений привести тело в идеальную форму и удерживаться в комфортном весе постоянно — **«Матрица стройности», «Матрица стройности Sport Edition», «Матрица стройности для мам в декрете»** (чем отличаются эти марафоны, вы можете узнать в заключительном разделе книги);

✓ как снять оковы ограничивающих убеждений, мешающих взаимодействию с финансовой энергией — **«Расширение финансового сознания», «Финансовый ключ. Энергия» и «Финансовый ключ. Мышление и навыки»;**

✓ и наконец, основной тренинг — **«Автор жизни»**, с которого Анна рекомендует начинать прохождение марафонов в ее Студии. В нем она дает основополагающие знания о том, как изменить мышление Жертвы на мышление Автора: не жаловаться на судьбу и искать виноватых, а брать на себя ответственность за свою жизнь и писать собственный сценарий своей жизни. Ведь именно с этого начинается путь к счастью и успеху.

У этого марафона есть продолжение — **«Автор жизни 2»**, а также, в дополнение к ним, создан марафон **«Ключ к предназначению»**, посвященный поиску призвания. Эти три тренинга — кратчайший путь к себе и собственному счастью. По двум из них Анна уже написала книги:

**«Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий»;**  
**«Как изменить себя, не изменяя себе. Автор жизни».**

Готовится к выпуску третья книга этой серии — по марафону **«Ключ к предназначению»**.

✓ Ознакомиться с более детальным описанием марафонов, а также зарегистрироваться на бесплатные ознакомительные занятия вы можете на сайте Анны Калантерной.

✓ Книги вы можете приобрести на любой крупной книжной площадке. Ссылки на них найдете на сайте.

\* \* \*

Кроме того, у Анны есть два бесплатных марафона, пройти которые могут все желающие. Эти бесплатные марафоны — полноценные продукты, созданные ею для тех, кто давно хочет, но не решается прийти к ней на платные марафоны, а также для тех, кто попал в затруднительную ситуацию, но не может себе позволить обратиться за индивидуальной помощью к психологу. Они полноценно помогают решить возникшие в жизни человека задачи и трудности.

Также эти марафоны дают возможность познакомиться с Анной, узнать ее ближе и понять принципы ее работы. А заодно выяс-

нить, какие инструменты Анна использует в работе, и попробовать применить их для проработки собственных проблем.

**Марафон «Антипсихоз»** был написан в разгар пандемии коронавируса, когда у миллионов людей по всей планете внезапно изменились условия жизни, что не могло не отразиться на их психологическом состоянии. Анна моментально отреагировала на создавшуюся ситуацию и в короткие сроки создала свой уникальный продукт, который помог людям справиться с охватившей их паникой и даже не только приспособиться к вынужденному положению вещей, но и извлечь из него пользу для себя.

Этот марафон был переведен энтузиастами на более чем 15 языков, что дало возможность людям всего мира пройти его. Он и сейчас актуален и доступен к прохождению, так как в нем идет речь о том, как справляться с любой критической ситуацией, вынуждающей человека покинуть собственную зону комфорта и окунуться в события, происходящие против его воли. На марафоне даются универсальные упражнения, помогающие справиться со страхами, паникой и вернуть разуму возможность адекватно реагировать на ситуацию и мыслить ясно и рационально.

В том же 2020 году Анна выпустила еще один бесплатный марафон, посвященный саморазвитию, — **«Займись собой»**. Этот марафон включает в себя эфиры различных тематик, которым посвящены отдельные марафоны Тренинг-студии Анны Калантерной. Это и темы об отношениях с родителями, детьми, партнерами, и вопросы, касающиеся саморазвития, здоровья и питания, и темы, посвященные предназначению, карьере, финансам. В каждом эфире даются полноценные упражнения на проработку наиболее актуального вопроса поднятой темы.

Марафон дает возможность познакомиться с Анной Калантерной как тренером личностного роста, применить предложенные ею упражнения и получить реальные результаты в работе над собой, а также сориентироваться, какой марафон наиболее интересен для прохождения в дальнейшем.

Оба бесплатных марафона бессрочны, то есть пройти вы их можете в любое время, как только возникнет желание или необходимость.

Все марафоны Тренинг-студии Анны Калантерной проходят в мессенджере Telegram, и все эфиры остаются у вас навсегда: даже при смене гаджета вы легко сможете восстановить доступ к ним, просто войдя в свою учетную запись мессенджера.

\* \* \*

Книга, которую вы держите в руках, — уже четвертая книга, написанная Анной Калантерной по мотивам ее марафонов. «Матрица стройности» — это перепрошивка сознания для пробуждения любви к себе и своему телу. И именно любовь позволит понять желания и потребности своего организма и привести его к долгожданной стройности.

---

## Обращение автора к читателю: для кого эта книга

---

Приветствую вас, дорогой читатель! Возможно, мы с вами уже знакомы и вы были на моих тренингах или читали другие мои книги. Если это так, то я очень рада, что они вам «заходят» и вы приобрели и эту книгу, чтобы ознакомиться с новым направлением работы над собой или дополнить уже полученные знания той информацией, которой нет на тренинге.

Если вы впервые взяли в руки мою книгу, потому что вас интересует вопрос стройности, то мне тем более приятно, что вы проявили интерес к моей методике. Уверена, что в моей книге вы найдете то, с чем до сих пор не сталкивались в попытках стать стройным, здоровым и счастливым человеком.

Давайте знакомиться. Я — сторонник разрешающей психологии, и мой жизненный принцип: можно все, что не противоречит экологичности. В том числе и в процессе похудения. Поэтому я не буду вам рассказывать, чего есть нельзя, в чем необходимо себя ограничивать, не буду заставлять вас делать что-то против вашей воли и желания и не буду разделять еду на полезную и вредную.

Я поделюсь с вами знаниями, которые позволят вам установить контакт со своим телом и научиться заботиться о нем. Вы сами сможете понимать потребности своего организма и научиться

есть то, что вам необходимо, и в тех количествах, которые принесут только пользу.

Забавно: люди, узнав о моем принципе «Можно все!», приходят ко мне за разрешением. Какой ажиотаж вызывает одно из первых заданий в «Матрице стройности», где я говорю, что отныне можно есть все, что хочешь, и тогда, когда хочешь! Сразу обрушивается тонна вопросов: «Окей, но жирное и сладкое не надо же?». Я отвечаю им: «Можно все». А в ответ: «А что тогда нельзя?». Ну, приехали!

На марафоне и после него правило одно:

### **Еда — по голоду.**

Это означает, что если чувство голода возникнет 10 раз в день, значит, будет 10 приемов пищи, причем такой, какой затребует организм. Торт в 9 вечера — пожалуйста, каша или суп — на здоровье. А если голода не возникнет, значит, организм не хочет есть, а хочет чего-то другого.

Участники «Матрицы» учатся это четко отслеживать. Многие заново знакомятся с собой и своим телом. Многие сильно заблуждаются о своих вкусах и понятия не имеют, что может и хочет их организм. А непреодолимая тяга к тому или иному продукту часто обусловлена совсем не потребностью в еде.

Периодически я слышу мнение, что «Матрица стройности» и интуитивное питание — это одно и то же. Нет, так может показаться только на первый взгляд. В интуитивном питании и «Матрице», безусловно, есть сходство, но это отнюдь не одинаковые понятия. Да, интуитивное питание — это о потребностях организма в пище. «Матрица стройности» же смотрит шире: она о потребностях человека в целом. Мы работаем с психологией, а не только с физической потребностью в еде: отслеживаем эмоции, нереализованные желания, скрытые выгоды, толкающие человека к тарелке. Поэтому можно сказать, что «Матрица стройности» поглощает собой интуитивное питание.

Главный посыл, который я транслирую на своем тренинге и который поначалу так шокирует тех, кто пришел ко мне в поиске вол-

шебного рецепта похудения: примите то, что вы можете не знать себя. Примите, что бывает другой уровень мышления, при котором люди едят то, что хотят, и худеют. Примите и то, что ваши мечты, включая стройность с удовольствием, — это реальность. И если сейчас это не ваша действительность, то так может быть не всегда.

\* \* \*

«Аня, я точно похудею?» — следующий вопрос, который мне задает практически каждый, кто приходит на марафон «Матрица стройности».

И мне бы очень хотелось сразу сказать уверенное «Да», но прежде я спрашиваю: «А зачем вам это?»

В ответ обычно слышу:

- ✓ «Чтобы наладить личную жизнь».
- ✓ «Чтобы стать увереннее в себе».
- ✓ «Чтобы нравиться мужчинам».
- ✓ «Чтобы жить своей собственной яркой жизнью».
- ✓ «Чтобы быть довольной собой» и т. д.

И тут мне очень хочется спросить: а к вашему телу эти причины какое имеют отношение? Почему оно вдруг стало «виновато» в том, что в вашей жизни нет удовлетворенности происходящим?

Уверенность в себе не появится от стройных ног. Жизнь не станет ярче, если до этого она была так себе. И маловероятно, что как только вы увидите заветную цифру на весах, раздастся звонок в дверь, а за ней окажется принц на белом коне...

Взаимосвязи тут несколько иные:

- ✓ работая с лишним весом, вы одновременно работаете и с уверенностью в себе;
- ✓ вы учитесь любить себя и вместе с этим начинаете получать любовь от окружающих;
- ✓ вы раскрашиваете свою жизнь яркими красками, а параллельно уходят причины набора веса.

\* \* \*

Я и сама перепробовала все эти «Дюканы», подсчет БЖУ, белково-углеводные чередования... И мне они помогли до поры до времени. А потом — «бац!», и лавочка прикрылась. Вес не уходил, как бы я его ни прогоняла. Я пыталась принять его, утешала себя тем, что уже не девочка. Но в то же время понимала, что дело не в возрасте и что ответы нужно искать в себе самой. В поисках «философского камня похудения» я таки добралась до сути, но для этого подошла к вопросу с другой стороны. Я начала с принятия не своего веса, а себя самой, с любви к себе, с проработки всех блоков, которые отражались на теле лишними сантиметрами. И когда весы показали минус 22 кг, я поняла, что для такой потери веса я занималась не фитнесом и не взвешиванием порций.

Я занималась собой. Копала вглубь, искала причины и залечивала раны, прощала, отпускала, долюбливала.

Вы спрашиваете, точно ли вы похудеете. Я отвечаю: «Матрица стройности» точно работает.

Если вы:

- ✓ устали от гонки за идеальной внешностью;
- ✓ не знаете, с какого края подойти к застарелым комплексам и установкам;
- ✓ хотите смотреть на свое тело с любовью и чувствовать, как меняется не только фигура, но и вы сами, —

то да, вы точно наведете порядок в своей голове, научитесь понимать свое тело и его потребности, найдете причины набора лишнего веса, проработаете их и найдете свой идеальный вес, комфортный для вашего тела.

Есть еще один важный момент, от которого напрямую зависит результат. Что человек чувствует по отношению к своему лишнему весу? Обычно это нелюбовь, отрицание, гнев, злость. Иногда — принятие и согласие. В большинстве случаев — что угодно, но не радость.

И тут — одно из самых больших открытий «Матрицы стройности»: **лишний вес вам нужнее, чем кажется!** Одна из главных причин



набора и сохранения веса кроется не в патологической любви к перееданию, а в том, что человек ЗАЧЕМ-ТО ест больше, чем требует организм.

У каждого на это свои **причины**:

- ✓ **защита.** Организм набирает вес, отражая необходимость человека укрыться от обстоятельств, окружения, нападков. Вес выступает как броня, панцирь;
- ✓ **поддержание образа.** Человек хочет быть более заметным, влиятельным, уважаемым, и тогда внутреннее желание нарастить величину личности отражается во внешнем наборе массы;
- ✓ **отрицание желаний.** Часто наблюдается у людей, которые никак не могут устроить личную жизнь. Они связывают отсутствие успеха с лишним весом, а на самом деле могут бояться исполнения желаний. И ПОЭТОМУ набирают лишний вес.

И прочие причины, которые часто не видны без детальной проработки мышления. В этом случае человек набирает вес неосознанно, а попытка его контролировать приносит меньше результатов, чем хочется. Поэтому происходят срывы, бунты, поэтому опускаются руки.

**Проблемы, какими бы они ни были, не решаются с тем же мышлением, с которым создавались.**

Это — основной принцип моего подхода. Чтобы получить другой результат, необходимо начать совершать другие действия.

Поэтому я без лишней скромности рекомендую «Матрицу стройности» всем, кто хоть немного думает о лишнем весе. Не важно, есть ли он или его нет ввиду регулярного контроля.

\* \* \*

Если вы держите в руках эту книгу, могу с большой долей вероятности предположить, что, возможно, проблема лишнего веса уже стоит перед вами довольно остро и вы, перепробовав не одну

диету, ищите в корне отличающийся от них способ расстаться с избыточными килограммами.

Возможно, вы чувствуете себя несчастной(-ым) или неудачливой(-ым) из-за того, что кто-то сказал вам о вашей полноте, и вас обеспокоило его мнение. Теперь вы видите причину своих неудач в своем теле и считаете, что виной тому лишние несколько килограммов. Или вы чувствуете себя неуверенно рядом с худощавой подругой (другом). Вам кажется, что будь у вас такое же тело, все в вашей жизни складывалось бы иначе...

Не буду сейчас говорить об ограничивающих убеждениях и индивидуальном пути к успеху, ведь вы пришли ко мне не только для того, чтобы похудеть. Вы ищите решения своих проблем, которые связываете с лишним весом. И именно этому и посвящена эта книга.

А может быть, у вас и нет никаких проблем с лишним весом. Но вы считаете, что имеете генетическую склонность к полноте и хотите уберечь себя от появления лишнего веса в будущем. Соглашусь: профилактика — мудрое решение, какими бы ни были причины ваших опасений.

Какие бы желания, страхи и другие причины ни руководили вами, вам одинаково полезна будет эта книга. В ней собран концентрат моего собственного опыта. Я была на вашем месте. Я знаю, что такое лишний вес. И я сама прошла весь путь — от отчаяния в безрезультатных попытках бороться с ним до стабильной стройности и уверенности в себе, когда ни в чем уже не приходится себя ограничивать. А теперь передаю вам свой опыт и даю карту надежного маршрута, неоднократно пройденного другими людьми — маршрута к стройности.

*Факты в цифрах:*

- ✓ Более 2000 человек прошли очные тренинги Анны Калантерной.
- ✓ Более 10 000 человек прошли онлайн-тренинги только за прошедший год.

Чтобы вам интереснее было знакомиться с программой и вы не чувствовали себя одиноким марафонцем, я решила ввести в книгу выдержки из дневника одной из участниц марафона, которая любезно разрешила мне их опубликовать. Благодаря тому, что она вела не только пищевой дневник, но и тщательно фиксировала все свои сопутствующие размышления, я смогу дать вам возможность пронаблюдать, какие осознания приходят к человеку в процессе прохождения программы.

В то же время я прошу учесть, что все эти осознания сугубо индивидуальны, и ваши жизненные ситуации могут разительно отличаться, а значит, и размышления, и инсайты у вас будут другие. Отнеситесь к ее записям как к иллюстрациям, но не берите за мерило, не сравнивайте с собой. Помните, что вы — другой человек с другими исходными данными, и к своему конечному результату вы будете идти другим — своим личным — маршрутом.

Кроме того, для участников своих марафонов я создаю специальные **чаты-болталки**, в которых они общаются, получают поддержку единомышленников, радуются удачам друг друга и тем самым создают дружественное окружение, которого порой так не хватает в привычном круге общения.

Поддержка очень важна для человека, работающего над собой. Если вы хотите добиться цели, какой бы она ни была важной для вас, но вас окружают люди, которые то и дело твердят о том, что у вас ничего не получится, высказывают свои сомнения или делятся собственным неудачным опытом на этом пути, рано или поздно ваша уверенность в успехе предприятия пошатнется.

Зато, если рядом с вами находятся люди, которые поддерживают, говорят, что вы все сможете, что они тоже идут вместе с вами, делятся своим удачным опытом и рассказывают, как сами справляются с трудностями, верят в успех, несмотря ни на что, то и вы будете заряжаться оптимизмом, и ваши трудности не будут казаться вам неразрешимыми.

Поэтому я позаботилась о том, чтобы рядом с вами были такие люди, и специально для читателей книги «Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая» создала **чат-болталку** в мессенджере Telegram. В ней вы можете общаться с единомышленниками — другими читателями этой книги. А также, если у вас возникнут трудности или вы в чем-то сомневаетесь, вы всегда можете задать вопрос куратору чата — сотруднику моей Студии.

Для того чтобы попасть в этот чат, необходимо, чтобы на вашем смартфоне или планшете был установлен мессенджер Telegram (есть также и Desktop-версия Telegram для компьютера), после чего вы можете просто отсканировать расположенный ниже QR-код (или ввести адрес ссылки вручную), и попадете в «Болталку».



<https://t.me/joinchat/Hi3ue4TnhGAxMDky>  
*Болталка читателей книги «Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая»*

### **КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ**

На всех своих тренингах я обязательно предупреждаю, что для получения результата вам придется работать. Много работать со своим подсознанием. Мало знать, КАК делать. Необходимо ДЕЛАТЬ. Ни в одном предприятии вы не получите результат, пока не начнете совершать какие-либо действия.

- ✓ Даже если вы досконально знаете, как вырастить сад, он не начнет расти, пока вы не высадите деревья.
- ✓ Если вы знаете, где и какие собирать грибы, ваша корзина ими не наполнится, пока вы сами не выйдете в лес и не нагнетесь энное количество раз за каждым грибочком.
- ✓ Если вы назубок знаете весь алгоритм выполнения программы похудения, она не даст результата, пока вы не выполните каждое прописанное действие этой программы и не проработаете ее во всех деталях.

Только работа, тщательная и осознанная, приведет вас к результату. Но, поверьте, нет ничего приятнее, чем осознание того, что вы достигли этого результата своим трудом, а не получили благодаря какому-то чуду или везению.

Под словом «работа» я вовсе не подразумеваю тяжелый труд до изнеможения через «не хочу». Работа — это совершение действий. И просто идеально, если действия эти будут доставлять вам удовольствие — это важное условие значительно прибавляет мотивации и ускоряет результат в разы.

Те, кто проходил мои марафоны «Автор жизни», первый и второй, или читал книги, знают, что я — противник любого насилия над собой и пропагандирую исключительно действия от слова «хочу». Именно желание и есть самый главный мотиватор и источник бесчисленных ресурсов.

И поэтому я даю много упражнений, которые для получения результатов выполнять обязательно. А чтобы вы хотели их выполнять, а не заставляли себя, я также даю упражнения на проработку мотивации. С их помощью вы сможете отделить ваши собственные желания от навязанных вам извне. А также определите, какое оно — ваше истинное желание, действительно ли вы хотите именно этого или вам только кажется, что хотите, принимая одно за другое...

Часто люди ошибочно считают, что хотят чего-то, а на подсознательном уровне они либо не готовы к исполнению своих желаний, либо эти желания и вовсе им не принадлежат.

Бывает так, что человек хочет, например, стать директором фирмы, в которой работает, осознанно перечисляя себе преимущества такого своего положения. Но также он прекрасно осознает, что это и большая ответственность, и рабочий день может быть ненормированный, и выходные с семьей под угрозой — в любой момент могут вызвать на работу. И в душе он не готов это принять. А потому вслух произносит «хочу», а в бессознательном — «только не сейчас, я еще не готов».

Так и с похудением. Возможно, человек, сравнивая себя с другими или прислушиваясь к их мнению о норме, признает, что вес у него явно лишний, соглашается, что нужно с этим что-то делать, но на самом деле вес ему не очень-то и мешает. А может быть, даже нужен для чего-то (об этом мы еще будем говорить отдельно). И потому человек для виду изображает рвение в похудении, но подсознательно еще не пришел к тому, чтобы расстаться со своими килограммами. А может быть, ему вообще все эти худосочные «красавицы» и «красавцы» не кажутся красивыми и он просто соглашается с общепринятым мнением, что худоба — это красиво, но сам так не считает.

Очень важно найти причину появления у вас желания похудеть, понять, в какой момент оно зародилось в вашем сознании: сами ли вы этого захотели или желание появилось, потому что кто-то вам об этом говорил?

Чтобы отличить свое желание от навязанного близкими или обществом, существуют определенные психологические техники — их я даю на марафоне «Автор жизни».

Но есть и другая причина, по которой ваше желание может не исполняться: вы очень категоричны в его формулировке: или так, или никак. Из-за чего перестаете замечать возможности, которые шаг за шагом могли бы привести вас к его исполнению.

Существует техника, помогающая ослабить «хватку», с которой вы вцепились в свое желание. Подумайте, на что вы согласны, если все же ваше желание не исполнится в полном объеме. Например, если похудеть на 10 кг быстро не получится, то хотя бы сначала на 2–3, чтобы понять, что это в принципе возможно. Когда вы не ставите перед собой целей, кажущихся вам нереальными, пропадает страх того, что ваша мечта не исполнится. А как только процесс будет запущен и вы поймете технологию, килограммы начнут уходить уже сами по себе. С той скоростью, которая комфортна вашему телу. И уйдут до комфортного для вас веса.

Важно понимать, что иногда человек сознательно назначает себе конкретную цель, выраженную в определенном количестве килограммов. Но так как главная цель марафона — научиться жить в ладу с собственным телом и находиться в состоянии баланса, эта надуманная цифра может несколько не совпадать с цифрой веса, в котором вашему телу комфортно. Скажем, иногда на марафон приходят девушки с массой тела 50 кг при росте 170 см, которые по каким-то своим причинам хотят похудеть до 45, а то и 40 кг. Такая цель обречена на провал. Потому что «Матрица стройности» очень физиологична. И если для тела комфортный вес — именно 50 кг, то все, что ниже, — это уже состояние истощения, довести до которого тело просто не позволит. Если, конечно, к нему прислушиваться.

Проще говоря, на «Матрице» вы научитесь жить в гармонии со своим телом, и оно само подскажет, какой вес и какие формы для него идеальны. Если же ваша цель — продолжать гнаться за надуманными идеалом, опираясь не на внутренние ощущения, а на внешние цифры и «нормы», то «Матрица стройности» вам в этом не поможет.

\* \* \*

Итак, для работы с книгой вам понадобится красивая толстая тетрадь, скорее всего, не одна. И, конечно же, ручка. Самая обыкновенная, лучше — красивая, шариковая ручка.

Сразу отвечу на возникающие в этом месте вопросы: нет, компьютер, телефон и планшет не подходят. Только писать. Только рукой по бумаге. Именно во время этого действия в мозге формируются новые нейронные связи, благодаря которым и начинают происходить изменения в вашем сознании.

Почему тетрадь и ручка должны быть красивыми? Потому что это ваши основные инструменты, которыми вы будете работать на протяжении длительного времени. И лучше, если их вид будет вызывать у вас приятные эмоции. Вообще любовь к себе (а ведь

мы будем работать и в этом направлении тоже) — это в том числе и красивые вещи для себя. Поэтому выбирайте именно то, с чем вам будет приятно работать. Единственное уточнение к выбору тетради: не берите большого формата, потому что вам необходимо будет везде носить ее с собой. Выберите такую, которая бы помещалась в вашей сумочке. Возможно, это будет толстый блокнот. Учитывайте только, что писать придется много. И скорее всего, за все время вы успеете исписать не одну тетрадь или блокнот.

А теперь озвучу **самое важное условие: все домашние задания непременно необходимо выполнять!** Как я уже говорила ранее, бесполезно ждать результата, бездействуя. Также прошу не забегать вперед в чтении, не выполнив задание. Прочли главу — выполнили упражнение. И только после его выполнения, если не оговорено другое, приступайте к чтению следующей главы.

Итак, подводя итоги: когда меня снова спрашивают: «Аня, я точно похудею?» — я могу ответить только одно: «Точно. Если будете в точности следовать моим инструкциям. Если же вы берете на себя ответственность самостоятельно решать, что вам стоит делать, а что можно и пропустить, то как, по-вашему, я могу гарантировать вам результат?»

\* \* \*

Марафон «Матрица стройности» длится 3 месяца. Это срок, достаточный для выработки новых привычек и для привыкания к новому образу жизни. В то же время это не такой уж и большой срок для сопротивляющегося подсознания, которому всегда трудно смириться с мыслью, что нововведения внедряются навсегда. С ним намного проще будет «договориться», если будет известно, что по прошествии трех месяцев, если вам что-то не понравится, вы сможете вернуться к прежнему образу жизни.

Применительно к книге вы можете договориться с собой, что новый образ жизни внедряется только на период чтения книги. Это, с одной стороны, дает вам визуальное представление, ка-



кая часть пути уже пройдена и сколько еще осталось. С другой, у вас появляется мотивация не затягивать с прочтением и выполнением заданий — все же вы пообещали себе дойти до конца, прежде чем вернетесь к прежнему образу жизни, а книга еще не прочитана...

Кроме того, книга несколько отличается от марафона. В ней я не стану описывать каждый эфир тренинга и не дам всех его упражнений. Много из того, что дается на марафоне, требует присутствия наставника, особенно если речь идет о проработке каких-либо серьезных психологических проблем, зависимостей, страхов. И если вы знаете, что у вас такие проблемы есть, если нуждаетесь в контрольных дедлайнах и поддержке куратора, то я искренне приглашаю вас на марафон.

Над обновленным марафоном работала уже не одна я. Очень большой вклад в развитие тренинга внесла моя давняя подруга и коллега — психолог, арт-терапевт, коуч, член Восточно-украинской ассоциации арт-терапевтов Оксана Алешина. Она дополнила его своими наработками, упражнениями; и сейчас Оксана, собственно, и является главным тренером «Матрицы стройности».

Занимаясь по книге, вам не придется рассчитывать на помощь тренера, поэтому тут важно умение работать самостоятельно. Будете ответственно подходить к выполнению заданий — и книга будет вам чудесным помощником. В ней я дам самую суть, можно сказать — выжимку из марафона. То есть наиболее важные постулаты, на основе которых базируется вся «Матрица стройности» — та, первоначальная ее версия, которую составила я сама. Разобравшись в них, вы сможете самостоятельно находить причины нарушения пищевого поведения, отслеживать свои привычки, корректировать свое отношение к еде и, следовательно, прийти к желаемому весу.

Главное — быть честным с самим собой: не откладывать выполнение заданий на потом, на завтра и на ближайший понедельник, не обманывать себя, ссылаясь на занятость, не убеждать, что без этого можно обойтись. Одно из важных условий результативности

любого предприятия — безотлагательное выполнение заданий. Считается, что задумка, не реализованная в течение 48 часов, с малой долей вероятности вообще будет когда-либо реализована. Мой же совет: выполняйте сразу. Чем раньше, тем лучше и результативнее.

Некоторые упражнения рекомендуется выполнять в определенное время суток: какие-то — с утра, какие-то — перед сном, в этом случае я об этом говорю. Но очень важно выполнить в ближайшие 24 часа.

\* \* \*

И еще хочу оговорить один важный момент. Если вы сейчас придерживаетесь какой-либо диеты или принимаете какие-либо жиросжигатели или препараты для контроля аппетита, если сами установили себе какие-либо правила или ограничения, я очень настоятельно вас прошу: на время работы по моей программе перестаньте это делать.

Дело в том, что программа «Матрицы стройности» направлена на то, чтобы научить вас взаимодействовать со своим телом и понимать его потребности. Конечным результатом должно стать такое состояние, когда сами сможете определять, чего не хватает вашему организму, и понимать его подсказки, как, при помощи каких продуктов восполнить эту нехватку.

Если же вы будете продолжать его в чем-то ограничивать или обманывать препаратами, то о каком двустороннем взаимодействии может идти речь? Если вы по-прежнему будете держать его в ежовых рукавицах и расчетливо принимать решения, что и когда ему нужно и в каких количествах, вы не сможете найти контакт со своим собственным телом. И в этом случае «Матрица стройности» вам не поможет.

Поэтому давайте договоримся: на время работы с книгой вы откладываете все эксперименты, такие как:

- ✓ подсчет калорий;
- ✓ контроль времени приема пищи;
- ✓ запрет на еду после 18:00;
- ✓ разделение еды на полезную и вредную;
- ✓ раздельное, дробное, правильное питание;
- ✓ диеты и голодания.

Вы забываете об установленных правилах и придерживаетесь только моих рекомендаций, полностью сконцентрировавшись на новой информации, описанной в книге. Так и только так вы сможете получить эффект от программы.

Пообещайте себе, а еще лучше — напишите расписку, что если после полного прохождения «Матрицы стройности» вы не убедитесь в ее действенности, то снова вернетесь к своим правилам и экспериментам. А пока доверьтесь мне. Только при соблюдении этого условия я могу вам гарантировать, что результат не заставит себя ждать.

**Если медицинские препараты или диету вам назначил врач, обязательно предупредите его о своих намерениях и обсудите с ним возможность их отмены. Если ваш лечащий врач не разрешает их отменить по медицинским показаниям, то я не рекомендую заниматься с книгой самостоятельно.**

Принимая решение самостоятельно заниматься по моей программе и одновременно продолжая придерживаться рекомендаций других специалистов, вы должны осознавать, что гарантировать результат я вам не могу. Кроме того, у вас не будет возможности проконсультироваться в случае возникновения каких-либо противоречий между рекомендациями в книге и рекомендациями вашего врача.

В таких ситуациях я настоятельно рекомендую проходить тренинг вживую, под контролем тренера. В этом случае вы сможете предупредить его о своих особенностях и рассчитывать на помощь, а также на то, что с вами будут работать с учетом этих нюансов.

Без ложной скромности скажу, что есть люди, которые приходили на «Матрицу» с диабетом, аллергическими заболеваниями, проблемами ЖКТ, а после прохождения марафона переставали принимать медицинские препараты, потому что в них отпадала необходимость. Они пишут об этом в своих отзывах, размещают посты благодарности в соцсетях.

Но! Я не врач и не преподаю свою методику как исцеляющую. Все эти результаты индивидуальны и являются, скорее, побочной реакцией, которая наступает вследствие того, что люди начинают идти навстречу своим истинным потребностям. Проблемы со здоровьем возникают тогда, когда не удовлетворяются потребности тела, из-за чего нарушается внутренний баланс, и это влечет за собой нарушение функционирования органов и систем. Соответственно, когда все в теле работает слаженно и гармонично, оно самовосстанавливается. Это заслуга самого тела, не моя. Но все же мне приятно осознавать, что люди сами отмечают взаимосвязь этого явления с моей программой.

Все отзывы собраны в чате мессенджера Telegram и вы можете сами с ними ознакомиться.

В конце книги я дам QR-коды со ссылками на этот канал, чтобы вы могли поинтересоваться, если вам интересно.

На этом вводная часть окончена. Переходим к подготовке.

---

## Вводная глава.

### Прежде чем начать...

---

**Ч**тобы вы смогли увидеть результат вашей работы, необходимо сделать зарубку вашего нынешнего состояния, зафиксировать ту отправную точку, от которой вы будете идти к желанной стройности.

Многие, становясь на путь похудения, в первую очередь взвешиваются, а порой этим и ограничиваются. Самая большая ошибка заключается в том, что зачастую весы вообще стоят чуть ли не на кухне и на них становятся перед каждым приемом пищи.

Я же рекомендую взвеситься лишь раз, чтобы зафиксировать отправную точку, после чего прошу спрятать весы подальше и не доставать, пока я не скажу, что уже можно. Для этого есть несколько причин.

Вес человека колеблется изо дня в день, более того, даже в течение дня. Он зависит от многих факторов, приведу лишь наиболее очевидные из них:

- ✓ количество съеденной пищи, а также ее качество;
- ✓ деятельность человека в течение дня;
- ✓ гидробаланс организма;
- ✓ работа выделительной системы организма;
- ✓ биологические особенности женского организма и т. д.

Поэтому и человек, придерживающийся диеты или тщательно следящий за своим питанием, и человек, не уделяющий этому никакого внимания, в течение небольшого периода времени имеют отклонения в весе в ту или иную сторону. И что мы наблюдаем: условная Люся сегодня заявляет, что села на диету, завтра она становится на весы и видит минус 300 г. «Чудесно, — думает Люся, — хороший результат! Если я каждый день буду худеть на 300 г, уже через 10 дней это будет минус 3 кг». Но завтра она снова становится на весы и — о ужас! — видит, что вернулась к прежнему весу, а то и набрала еще грамм 50тире100тире200. «Я еще и поправилась!» — расстраивается она, и ее мотивация тут же улечучивается. «Диета не работает, от нее еще и вес прибавляется», — констатирует она «очевидный» факт.

Да, но нет. Что на самом деле произошло? В первый день она, вдохновленная началом диеты, сильно ограничила себя в еде — мало ела, не пила привычные кофе / чай / газировку, организм недополучил еду и жидкость — нарушился гидробаланс в организме. Как результат — минус 300 граммов. Это вполне реально. Вот только это не жир сгорел, а, грубо говоря, уменьшилась мышечная масса из-за дефицита воды.

На следующий день она все еще контролирует себя в еде, но жажду никто не отменял. А тут еще и вчерашнее ограничение в жидкости наложилось. Плюс то, что Люся водой пытается обмануть свой организм, запивая возникающий голод. К тому же она слышала, что человеку полезно выпивать в день сколько-то там литров воды. Вот она и пьет воду. Та снова накапливается в тканях, теперь уже с некоторым избытком. Да, вода выходит из организма естественным путем, но благодаря тому, что воды девушка пьет больше, чем обычно, а при этом могла еще и съесть что-то, стимулирующее жажду, жидкость и задержалась в организме. Вот так, одной лишь водой можно легко объяснить колебания веса.

А диета вообще еще не начала действовать. Чтобы диета — нормальная, сбалансированная, тщательно подобранная специалистом — дала результат, должны пройти не день и не два, а ско-

рее, недели. Как правило, на недели хватает немногих. Многие срываются после первых неудач.

Поэтому я и прошу зафиксировать вес и убрать весы. Предлагаю контролировать не вес, а объемы тела.

Для этого приступаем ко второму этапу подготовки. Возьмите измерительную ленту и измерьте объемы тела в следующих местах:

- ✓ объем (обхват) талии;
- ✓ объем (обхват) бедер;
- ✓ объем (обхват) груди;
- ✓ объем (обхват) бедра;
- ✓ объем (обхват) предплечья.

Можете измерить только те части своего тела, в которых вы хотели бы уменьшить объем, но для полноты картины лучше сделать все замеры.

Для дальнейшего контроля и наглядности найдите у себя одежду, которая вам сейчас мала. Например, если вы хотите уменьшить объем талии или бедер, возьмите брюки, которые на вас не сходятся в талии и слишком туги в бедрах. Это и будет ваш измерительный инструмент — с их помощью вы сможете наблюдать за изменениями объемов вашего тела. Первой победой будет считаться момент, когда вы сможете их застегнуть и вам при этом будет в них комфортно.

Сразу хочу предупредить: не берите одежду, которую вы вообще не можете на себя надеть, оставьте ее для более позднего периода похудения. Не ставьте перед собой заоблачных целей. Это негативно скажется на мотивации. Действуйте постепенно, как в игре, последовательно усложняя задания: каждая маленькая победа будет вас мотивировать на дальнейший успех.

И третий этап подготовки — сделайте фото себя нынешней(-го). Не беспокойтесь: это фото вы никому не будете показывать. Оно необходимо только для вас. Когда вес уходит постепенно и плавно, сложно разглядеть перемены в себе. Когда же есть такое фото,

вам будет намного проще оценить ваши успехи. Вы сможете заметить, как ваша фигура приобретает стройность и красивые очертания, как уходит каждая складочка, как подтягивается животик. Я очень жалею, что в свое время этого не сделала, и потому искренне рекомендую вам не пропускать этот шаг, каким бы нескладным вам ни казалось сейчас ваше тело и как бы вы к нему ни относились.

На этом подготовка завершена. И мы можем считать наш книжный марафон к вашей стройности стартовавшим.

Запишите сегодняшнюю дату.

Сегодня \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Это дата начала вашей новой жизни, которую вы будете прожить по новым правилам и с новым отношением к себе.

Удачи!

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. ПОДГОТОВКА**

Поначалу мой лишний вес был лишним лишь визуально: тело расплылось и стало бесформенным. Я, помня фигуры своих мамы и бабушки, утешала себя тем, что уже не девочка и это вполне естественные возрастные физиологические изменения. Правда, стоит признаться, я сознательно закрывала глаза на то, что среди моих одноклассниц, с которыми я продолжала общаться, были и такие, которые до сих пор выглядели стройными девчонками. Тут можно было все списать на генетику, конституцию, и я старательно себя убеждала, что им просто больше повезло с наследственностью.

Серьезных неудобств накопленные килограммы мне не доставляли, в целом я была вполне довольна собой и комплексов по поводу своей внешности не испытывала. В своем воображении я продолжала видеть себя все той же стройной девчонкой, которой была долгие годы. Даже глядя на себя



в зеркало, я, как и раньше, любовалась собой, подмигивая своему отражению и беззаботно строя ему рожи. Мои глаза словно игнорировали то, что было ниже плеч — до этой условной границы меня все устраивало. То, что было ниже, обычно я вполне умело скрывала под свободного кроя одеждой.

Но периодически на меня накатывало. Когда выбранная по рекламным буклетам одежда, чудесно сидевшая на моделях, на мне смотрелась, мягко говоря, не очень, я ловила себя на недовольстве своим телом. В эти моменты я смотрела на него осуждающе, будто на что-то отдельное от меня. Я воспринимала его так, словно ожидала увидеть в зеркале прежнюю стройную фигуру, а видела это расплывшееся безобразие, поглотившее мое красивое худощавое тело. Это было крайне неприятное ощущение. В такие моменты я расстроено собирала неподошедшие мне вещи, одевалась в одежду, скрывающую недостатки фигуры, и какое-то время просто не подходила к зеркалу, чтобы не испытывать разочарования от вида ЧУЖОГО мне тела...

К счастью, такое со мной случалось нечасто, и через некоторое время я снова видела в зеркале лишь приветливое улыбающееся лицо и игнорировала то, что ниже.

Но в какой-то момент я осознала, что лишний вес стал мешать мне физически:

- ✓ стали до сильной боли уставать ноги при длительной ходьбе (а пешие прогулки я, надо сказать, очень люблю);
- ✓ появилась одышка, которая тоже мешала вести активный образ жизни;
- ✓ повысилось артериальное давление...

Я давно и сознательно не становилась на весы. О своих объемах знала лишь приблизительно — по постоянно растущему размеру одежды. И я прекрасно отдавала себе отчет в том, что просто боюсь узнать реальную цифру своего веса. Казалось, что, узнай я ее, тянуть дальше было бы некуда. Но мо-

рально я еще не была готова всерьез заняться своим телом. Казалось, что есть более важные дела, откладывать которые нельзя. И я приносила свое тело им в жертву.

Всерьез подумывать о том, что мне уже просто физически необходимо расставаться с лишними килограммами, которых даже по самым скромным прикидкам было не меньше 25, я стала, когда начала болеть спина — даже сидеть стало затруднительно. А при том что работа моя требовала длительного нахождения за компьютером, это уже создавало серьезную проблему: сидеть больно, стоять тяжело, активно двигаться, чтобы размяться, не могу...

И тут ко мне пришло осознание. Я с горечью вспомнила, какой худенькой была в молодости, и впервые искренне пожалела свое тело, вынужденное носить теперь на себе груз едва ли не вдвое больший того, что был в юности. Я вдруг поняла, что это расплывшееся тело и есть то самое МОЕ — когда-то стройное и красивое, а теперь такое ЧУЖОЕ — отверженное и нелюбимое. И мне стало до слез его жалко.

Правда, помнилось, что при весе в 45 кг я себе тоже не особо нравилась, и потому худеть до юношеских размеров я даже не хотела. Но вот килограмм до 55–60 было бы в самый раз.

Я знала, что «Матрица стройности» точно помогает похудеть, — в моем окружении было несколько человек разного возраста, прошедших этот тренинг, и их стройные фигуры были тому наглядным подтверждением. Знала также, что «Матрица стройности» — не про ограничения в еде, а про любовь и понимание потребностей своего тела. А это — именно то, чего мне не хватало. Но тем не менее она требовала дисциплины и длительной ответственной работы для выявления этих самых потребностей. И я тянула.

Точнее, зрела. Точно так же я тянула, когда хотела бросить курить: уже осознавала, что мне это не нужно, но и решиться сделать шаг не могла. Пока не проснулась одним прекрасным утром и не поняла: «Все! С сегодняшнего дня я не курю.

Больше не хочу издеваться над своим организмом. Не хочу и не буду!» И – как отрубил. И даже не было физической потребности с тягостной ломкой, о которой рассказывают бросающие.

Сейчас я ждала такого же переломного момента.

Это утро настало в день моего рождения. Я проснулась и поняла, что самым лучшим подарком, который я могу себе подарить в этот день, будет стройность и здоровье.

Ранее я уже регистрировалась на бесплатную часть «Матрицы», прослушивала эфиры, даже выполняла упражнения. Знала много матричных принципов и из платной части марафона — о них время от времени читала в Аниных постах, а также в статьях на страницах сайта. Если сознательно вчитываться, то из них по крупицам можно собирать много информации. Все, что узнавала, я старалась применять к себе. Но результата это не давало. Становилось понятно, что дело в системе и правильной последовательности действий, которые, конечно же, по отдельным фрагментам никак не выстроишь.

Также, проходя первые пробные занятия, я не вела дневник, хотя Аня и говорила, что он является основным и самым главным инструментом. Сейчас же я решила со всей ответственностью подойти к выполнению всех рекомендаций, купила себе красивую общую тетрадь и записала на первой странице свой вес и замеры.

Цифры буквально кричали о том, что медлить больше нельзя...

### **ИСТОРИЯ ВЕРОНИКИ**

После рождения второго ребенка мне никак не удавалось сбросить лишние килограммы, набранные за время беременности. Когда закончила грудное вскармливание, занялась собой основательно: пошла в спортзал, сидела на диетах. Но давались они мне с трудом. Больше двух-трех недель не могла

себя ограничивать. Организм настойчиво начинал требовать сладкого — самого вредного, как я считала тогда. И постоянно присутствовало желание съесть «чего-то вкусенького», но я сама не понимала, чего именно. Открывала холодильник и подолгу вглядывалась в надежде понять, чего же я все-таки хочу. Понимание не приходило, и я начинала пробовать одно, другое, третье...

Спустя год после родов мой вес, несмотря на усердные тренировки и диеты, стал увеличиваться. После каждой диеты не только возвращались потерянные килограммы, но и добавлялись лишние. Я ограничивала себя в еде, по вечерам вообще боялась заходить на кухню: не удержусь, опять наемся. Это только усугубляло ситуацию: я морила себя голодом, а он одолевал еще больше — все мысли были заняты только едой. Порой срывалась, думала: «Какая уже разница: ем не ем после шести, все равно никакого результата». В конце концов я поняла, что диеты мне не помогают.

Однажды я увидела анонс «Матрицы стройности». В рекламе говорилось, что есть и худеть — это возможно! Когда я прочитала о том, что ни в чем себе отказывать не придется, я просто загорелась ею. Хотя подружка считала, что это глупость — как это: ешь все, даже на ночь, — и худеешь? Но я была уверена: это именно то, что нужно, это мой единственный шанс. Если не получается ничего сделать нагрузками и ограничениями, значит, нужно искать другой путь — через голову!

Уверенность — это половина успеха! Садясь на диеты, я с каждым разом все меньше верила в них. А тут сыграло не последнюю роль то, что принцип похудения совершенно иной. Он меня устраивал, и я верила в такую возможность. Именно поэтому сомнения не сыграли со мной злую шутку: «сама-то хочу, но в результат не верю».

На марафоне нам рассказывали о том, почему мы переедаем, говорили, что можно есть и вечером, и даже на ночь! Я всегда жила в полной уверенности, что есть после шести — нельзя!

А тут говорят: главное, научиться понимать, что именно ты хочешь съесть, и различать, когда действительно испытываешь голод, а когда просто появилось желание «похомячить».

И вот, когда начинаешь понимать и слышать себя, оказывается, что многие продукты ты даже не любишь... Я узнала, что такое здоровый ужин, то есть еда, которая принесет тебе пользу, независимо от того, когда была съедена. Поняла, что во многом наш аппетит зависит и от психологического состояния: когда человек расстроен, он ищет утешения в еде — это еще из детства. Часто чувство голода рождается не в желудке, где ему место, а в голове: чем бы мне себя порадовать?

Враз отпали вопросы, вредно ли есть после шести, за сколько до сна можно ужинать и можно ли есть на ночь. Все оказалось надуманными ограничениями, никак не связанными с потребностями организма.

Анна рассказывала совсем другие вещи и вообще утверждала, что вредно быть голодной! «Наоборот, я буду вас ругать, если вы ляжете спать голодными», — говорила она. Вот это было для меня открытием! Оказывается, именно состояние сильного голода провоцирует организм делать запасы.

Оказалось, суть не в том, как перестать есть на ночь, а всего лишь — как подобрать правильную еду для постепенного похудения. Я научилась выбирать рецепты из легких, не нагружающих желудок продуктов, и вполне могу себе позволить и перед сном съесть что-нибудь, если очень хочется.

За три месяца марафона я похудела на 15 килограммов! Еще на 15 — где-то за следующие полгода, после чего вес стабилизировался. Всего на 30! В зависимости от режима дня и женского календаря у меня плавают туда-сюда один-два килограмма, но они меня уже не беспокоят — это физиология. Я перестала бояться поправиться: я знаю, чего хочет мой организм, и меня больше не тянет «хომячить». Еда перестала быть смыслом жизни или утешением. Так что — спасибо Ане за «Матрицу стройности»!

---

# Глава 1. Мотивация: почему, зачем и что в результате?

---

Цель: узнать коренные отличия программы «Матрица стройности» от других программ по похудению; выяснить, какие существуют причины переедания, и понять их происхождение; найти свою собственную мотивацию.

Для этого вы:

- ✓ познакомитесь с первым и главным правилом программы «Матрица стройности» и поймете, в чем кроется его глубинный смысл;
- ✓ узнаете, как формируются пищевые привычки и как они становятся причинами переедания;
- ✓ поймете, как человек оправдывает свою пищевую несдержанность, и узнаете, что на самом деле является главным помощником на пути к стройности;
- ✓ найдете собственную мотивацию.

**Н**ачать я хочу с того, что вам необходимо понять и проникнуться мыслью, что ваш прежний образ жизни и ваш опыт, ваши убеждения о том, что правильно, а что неправильно, собственно, и привели вас к тому состоянию, в котором вы сейчас находитесь.

Поэтому первое, чему вам нужно научиться, — это начать совершать другие действия. Не противоположные, а просто другие. Всем известный Эйнштейн однажды сказал замечательную фразу, которую я люблю цитировать и в которой выражен один из моих жизненных принципов: «Глупо совершать одни и те же действия и ожидать другого результата».

Именно этим вы, читая эту книгу, и займетесь — начнете совершать другие действия. А для начала необходимо определить, какие ваши привычки, убеждения и действия привели вас к тому состоянию, в котором вы находитесь сейчас.

Первое, что вам необходимо сделать, — это осознать свое намерение похудеть. К сожалению, некоторые люди застревают на самом процессе. Им не ясна конечная точка — они не могут дать ответ на вопрос: «Что со мной будет, когда я похудею?» Для них сам процесс важнее результата.

Поэтому ваша первая задача — разобраться с результатом: для чего вам это нужно и как сильно вы этого хотите. Это и будет вашей мотивацией — двигателем, ведущим вас к желаемому пункту назначения.

В конце главы я дам вам первое упражнение, которое поможет разобраться с мотивацией. А пока давайте поговорим о самой программе «Матрица стройности» и ее основном правиле, которое у многих вызывает недоумение.

### **ПЕРВОЕ И ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО «МАТРИЦЫ СТРОЙНОСТИ»**

Для того чтобы начался процесс похудения, вам необходимо осознать то, КАК и ПОЧЕМУ вы едите. И начнем с ваших ожиданий. Сколько бы я ни предупреждала вас, что ограничений не будет, вы наверняка подсознательно уже готовите себя к тому, что на время занятий с этой книгой вам придется в чем-то себя ограничивать. Приходя на марафон, первым делом люди начинают у меня выяснять, какие продукты запрещены. Так вот: нет запрещенных продуктов. Никаких!

Самое первое и главное правило программы «Матрица стройности» состоит из трех вводных и звучит так:

**«Я ЕМ ТО, ЧТО ХОЧУ;  
Я ЕМ ТОГДА, КОГДА ХОЧУ;  
Я ЕМ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ХОЧУ».**

И это правило пугает 90% участников. Но, уже закончив работу с этой главой, вы осознаете, что полные люди зачастую едят не то, что хотят, не тогда, когда они этого хотят, и совершенно не столько, сколько хотят.

Для того чтобы это отследить, вы будете вести так называемый дневник. В той самой красивой тетради, о которой я вам говорила раньше. Это так же важно, как прием выписанных доктором антибиотиков — эту стадию нельзя отменять и необходимо применять беспрерывно в течение всего процесса работы с книгой.

Соответственно, тетрадь, которую вы завели, и поможет вам разобраться со всеми особенностями вашего пищевого поведения и скорректировать их. С сегодняшнего дня, как только вы решите что-либо съесть, вам необходимо будет сначала открыть свой дневник и написать:

- ✓ по какой причине вы что-то отправляете в рот;
- ✓ что именно.

А затем пояснить:

- ✓ сколько;
- ✓ почему именно столько;
- ✓ что при этом почувствовали и что подумали;
- ✓ а также, что вам дало это действие с едой.

И записывать вы будете буквально все, что попадает к вам в рот. Каждый кусочек, который вы решили съесть; каждую крошку, которую мимоходом забросили в себя; и каждый глоток, который решили выпить, — все это вам необходимо записывать в днев-



ник. Но самое важное для анализа — это причина, по которой вы съели ту или иную еду. И нет, это не банальное «захотелось», которое путают с «хочу», упоминающимся в главном правиле «Матрицы». А настоящая причина, которую вы принимаете за желание что-нибудь съесть.

Эти причины могут быть самые разные:

- ✓ был(-а) голодным(-ной) — поел(-а), чтоб насытиться;
- ✓ было скучно — поел(-а), чтоб развлечься;
- ✓ было холодно — поел(-а), чтоб согреться;
- ✓ хотелось спать — поел(-а), чтоб взбодриться;
- ✓ за компанию: вам предложили, и вы согласились;
- ✓ хотели себя поощрить за что-то;
- ✓ пришло время еды по расписанию;
- ✓ к вам пришли гости, вы их угощали и, соответственно, поели сами и т. д.

После этого обязательно запишите результат (что вы почувствовали по окончании):

- ✓ наелись, чувствуете удовлетворение;
- ✓ переели (уже понимаете, что остановиться стоило раньше, а теперь чувствуете тяжесть, переполненность);
- ✓ не получили того, что ожидали (это когда понимаете, что съели достаточно, чтобы насытиться, а чувство удовлетворения не приходит, и вы заглядываете в холодильник: чего бы там еще найти?);
- ✓ съели и не поняли, что съели. Да, так тоже бывает: еда была словно безвкусная, и вы не получали от нее удовольствия. Или ели на автомате и не замечали ее вкуса.

У вас могут быть и другие ощущения — прислушайтесь к себе и описывайте их в дневнике.

Далее нужно записать, что вы испытываете сейчас, когда понимаете причину и осознаете ощущения после еды. И какой вывод можете сделать в данный момент времени.

Хочу сделать акцент на важности инструмента «Дневник» в вашей работе: он друг и помощник на пути к вашей цели — стать стройной(-ым). Именно с его помощью вы сможете отследить свое пищевое поведение и найти причины лишнего веса. И вести его крайне необходимо — при любых обстоятельствах и в любых условиях. Он — ваше досье и ваша информационная база о себе, от которой вы будете отталкиваться в дальнейшей работе.



Иллюстрация Ирины Бузовой (@ira\_buzova), г. Москва

Многих смущает необходимость писать перед кем-то. Это смущение проходит буквально после первых двух-трех раз. Давайте рассуждать: что в этом такого страшного, на ваш взгляд, с чем бы вы не могли справиться? Любые сомнения находят ответ, если его искать.

Вы — человек, который работает над собой. И вам незачем перед кем-то оправдываться в своих действиях. Потому что вы взрослый человек и делаете ровно то, что считаете нужным. На вопросы любопытствующих вы можете отвечать так, как вам комфортно: говорить, что записываете рецепт, например, или умные мысли. Или просто ничего не говорить. Вы никому, кроме себя, ничего не должны. Учитесь ставить свои интересы на первое место: вести дневник — для вас важно, и именно потому вы это делаете.

\* \* \*

Но вернемся к нашему правилу. Возможно, вы, прочтя правило, сразу же поняли, о чем идет речь, и сделали правильные выводы. Это очень круто и очень здорово. Однако чаще я встречаю людей, которые испытывают недоумение при ознакомлении с этим правилом. Поэтому я объясню тот глубокий смысл, который кроется в каждом его слове и который далеко не каждый с ходу способен уловить.

Начну издалека. Самым наглядным примером я считаю отношение к еде маленьких детей. Особенно в возрасте от полутора до двух лет. Это тот самый возраст, когда дети уже хорошо понимают, чего они хотят, а чего не хотят и могут выразить взрослым свои желания. И насильно заставить их что-либо съесть практически невозможно.

Так вот, представьте ситуацию: у вас есть маленький ребенок, и вы считаете, что пришло время его покормить — скажем, вы придерживаетесь распорядка дня и кормите его по расписанию. Но по каким-то своим внутренним причинам он есть отказывает-

ся: дает понять, что не голоден или не хочет есть какой-то конкретный продукт. Или съедает одну ложку и говорит, что наелся. По-разному бывает.

Так вот, скажите: какова вероятность, что вы сможете накормить этого ребенка, сможете влить в него тарелку супа или заставить съесть всю кашу? Те, у кого есть маленькие дети, не дадут солгать: вероятность крайне мала, практически нулевая. При условии, если ребенок есть не хочет: не испытывает чувство голода или его не устраивает то, чем вы хотите его накормить.

Теперь представьте себя: вы на работе, наступило время обеденного перерыва, но вы по каким-то причинам не испытываете чувства голода. Тем не менее, если наступило время обеденного перерыва, то вы, скорее всего, все равно идете есть. И едите! Такое происходит в 99 процентах случаев!

А теперь вспомните, что говорится в правиле «Матрицы стройности»:

**«Я ем тогда, когда я хочу».**

В этой фразе есть скрытый смысл, который означает: **«А когда не хочу — я не ем».**

Вот это очень важно!

Это значит, что вы не едите, когда пришло время по расписанию, настало время завтрака / обеда / ужина или начался перерыв на работе.

Вы не едите только потому, что все остальные сели есть.

Не едите заранее, про запас или потому, что уже давно не ели и пора бы.

**А едите вы только тогда, когда действительно захотите.**

\* \* \*

Следующий пункт правила: **«Я ем то, что я хочу».**

Давайте еще раз вернемся к примеру с ребенком. Допустим, вы решили, что он давно не ел пюре с рыбой. Отвариваете картофель, парите для него рыбку. А он вдруг заявляет, что хочет гречку с котлетой.

Скажите, пожалуйста, какова вероятность того, что вы сможете полноценно накормить ребенка пюре с рыбой, если он хочет гречку? Конечно, если он очень голодный, то, возможно, съест часть порции еды, которую не хочет. Но уж точно не всю.

Теперь снова вернемся к вам. Вы возвращаетесь с работы. Допустим, весь день вам в мыслях покоя не дает гречка с котлеткой, вы уже даже их вкус во рту ощущаете. И вот вы приезжаете домой после работы, а там для вас уже заботливо приготовили пюре с рыбой.

Скажите, какова вероятность того, что вы откажетесь от уже приготовленной еды и станете себе готовить гречку с котлетой? Она практически нулевая. Скорее всего, вы будете есть то, что уже поставлено на стол, а не то, что вам хочется и что нужно готовить.

В правиле же «Матрицы» говорится, что **вы едите ТО, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ.** И подразумевается: **«... а то, что не хотите, — не едите».**

Организм человека очень хорошо понимает, в каких именно продуктах он сейчас нуждается. Точнее, в каких продуктах содержатся витамины и элементы, которые ему необходимы. И ваши желания — когда всплывает образ конкретного продукта, со всеми ощущениями — это и есть тот самый сигнал от организма, которым он дает вам знать, что конкретно у вас должно быть сегодня на столе.

Маленькие дети хорошо улавливают эти сигналы. Это природная особенность любого живого организма. Но в процессе воспита-

ния взрослые «ломают» эту уникальную способность и вместо нее встраивают в сознание малыша свои убеждения о «правильной» и «полезной» еде, «нормальном» размере порции, «правильном» интервале между приемами пищи и множество других правил, из которых и формируется пищевое поведение и привычки взрослого человека. Именно все эти правила, которые человек постепенно привыкает соблюдать, и являются главной причиной того, что он перестает слышать свои собственные потребности.

По поводу этой части правила «Матрицы» мне часто поступает один и тот же вопрос, и он действительно правильный: «Что делать, если я хочу рыбы / креветок / сыра, а у меня на данный момент нет этого продукта в доступности?» Отвечаю: в этом случае вы едите приблизительно то, что вам на данный момент подходит как альтернатива. А для того, чтобы съесть тот продукт, который ХОЧЕТСЯ, у вас есть 72 часа. Приложите все усилия для того, чтобы дать себе этот продукт в течение 72 часов. Это обязательно! Уж постарайтесь.

Приведу в пример выдержку из дневника одной из участниц марафона, которую она разрешила опубликовать. В ней она очень хорошо проиллюстрировала подобную ситуацию:

«Итак, я начинаю прислушиваться к собственному организму, уже улавливаю его подсказки, протесты и пожелания. Уже не ем бездумно все, что под руку попало. И вдруг обнаруживаю подвох: меня навязчиво преследует мысль о рыбных котлетах из трески. Я понимаю, что это мой организм захотел и подает мне знаки. Возвращаюсь с работы поздно и точно знаю, что ни котлет, ни хотя бы просто трески, чтобы их приготовить, у меня дома нет. Как, собственно, и желания сейчас возиться с котлетами.

Захожу в круглосуточный супермаркет. Нет, и там среди полуфабрикатов котлет не оказалось. Зато в рыбном отделе мой взгляд оживился. А не хочу ли я запеченной рыбки? Вот этот симпатичный минтай мне очень даже нравится. Прислушалась к себе... Кажется, внутри довольно замурчал котенок. Согласился.

Иду домой уже довольная. Сегодня я наскоро приготовлю печеного минтая с овощами, а завтра попрошу мужа заехать в рыбный магазин и купить трески для котлет — если мне все еще будет их хотеться».

Так что выход достаточно простой: даже если в данный момент не получается накормить себя именно тем, чего так хочется, можно предложить себе похожий вариант. А если организм продолжает намекать на обещанное, у вас есть еще 72 часа, чтобы выполнить его желание.

\* \* \*

Следующий пункт правила «Матрицы»: **«Я ем столько, сколько хочу»**.

И подразумевается в этой фразе, что вы едите до тех пор, пока хотите есть, а не впихиваете в себя столько, сколько у вас в тарелке, сколько «нужно» или сколько вы привыкли есть.

Давайте снова вернемся к примеру с ребенком.

Вот, допустим, ребенок ел, в какой-то момент понял, что наелся, и у него в тарелке осталось 1,5 чайной ложки каши. Он, совершенно не заботясь об этом, встает из-за стола. И в этот момент его начинают убеждать, что немного оставлять в тарелке — это нехорошо. Некоторые «изобретательные» взрослые, бывает, еще и пугают, рассказывая, как недоеденное будет за малышом гоняться (создают предпосылки для детской тревожности и формируют в его сознании первые страхи — это тема другого марафона, поэтому не буду говорить о том, как это может отразиться на детской психике).

Конечно, уговаривая его: «За маму!», «За папу!» или принуждая: «Не выйдешь из-за стола, пока не доешь!», вы можете заставить его съесть все дочиста. Хотя с крохой младшего возраста, скорее всего, этот прием все равно не сработает. Он начинает действовать

уже позже, когда ребенок психологически переключает внимание с себя на окружающих и у него начинает развиваться чувство вины. И я, конечно же, категорически против того, чтобы к детям применять подобные манипуляции и насильно чем-то кормить.

Теперь снова вспомните себя. Разве вы, даже когда почувствуете сытость, оставите эту чайную ложку каши в тарелке? Ну как же? Нужно же доедать, чтоб тарелка была чистая...

Эта проблема тоже есть практически у всех. Поэтому пристально, внимательно отслеживайте свое состояние. **Вы едите столько, сколько хотите**, а не столько, сколько влезет или сколько «нужно» съесть.

Вот теперь, я надеюсь, вы осознали смысл главного правила «Матрицы стройности». И поняли, что на самом деле оно простое, как и все гениальное. Но это не единственное наше правило, хотя и самое главное. Вы еще познакомитесь со многими другими правилами, которые помогут вам питаться, исходя из истинных желаний и потребностей. Именно теми продуктами, которые нужны вашему организму. И есть будете, только когда это нужно именно вашему телу, а не в угоду правилам и расписаниям. Это только первый шаг на пути к стройности. Но он очень важный и нужный. Только соблюдая его, вы будете находиться в гармонии с собой, своими телом и духом.

И теперь самое время поговорить о причинах переедания, приводящих к лишнему весу.

### **Причины переедания: СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ ИЛИ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ?**

Как вы уже поняли, большинство пищевых привычек человека формируется еще в детстве, когда заботливые мамы, папы, бабушки, дедушки, воспитатели в детском саду и учителя или работники столовых в школе навязывают свои привычки детям. При этом используются самые разные способы воздействия: пояснения, манипуляции, угрозы, запугивания и т.д.



И все эти важные в жизни ребенка взрослые абсолютно уверены в том, что поступают правильно: прививают ему понимание о необходимости питания — чтобы расти, быть здоровым, сильным. При этом они мало задумываются о том, что лишний вес вреден для ребенка так же, как и для взрослого. И даже больше — потому что тот еще и развивается, организм его только формируется.

Принято считать, что здоровый малыш — это пухленький бутузик в складочках. Но откуда пошло это понятие? Со времен, когда еды действительно не хватало и из двух вариантов развития ребенка — истощенного малыша в одном случае и пухленького карапуза в другом — второй вариант действительно говорил о большем здоровье. Хотя вопрос все равно остается спорным, но, по крайней мере, о том, что ребенок не голодает, это говорило.

Обсуждая проблему лишнего веса, принято вспоминать наследственность. Вот только давайте подумаем: о какой именно наследственности идет речь? Действительно, существует небольшой процент генетических или гормональных отклонений, являющихся причинами нарушений обмена веществ, в результате которых появляется проблема лишнего веса.

В большинстве же случаев наследственность является психологической: если родители имеют пищевые привычки, которые привели их к избыточному весу, то эти привычки они передают и своим детям.

Опять же в семьях, где царит культ еды, всегда присутствует проблема лишнего веса. Пышные мамы и бабушки, старательно колдующие возле плиты, искренне верят, что заботятся о своей семье, не задумываясь о последствиях перекармливания для горячо любимых детей.

Есть несколько отличительных признаков семьи, в которой процветает культ еды.

## **«Хорошего человека должно быть много»**

Дом в таких семьях всегда полон вкусностей, гостей встречают ломящимся от обилия блюд столом, режим дня строго привязан к трем-четырем приемам пищи, а порция ребенка мало отличается размером от порции взрослого — «растущему организму нужно много питаться». Из-за стола встают только с чистой тарелкой: хочешь не хочешь, съесть нужно все, ведь мама старалась, готовила.

Плохой аппетит расценивается как неуважение к хозяйке, а неупитанный вид приравнивается к болезни. Девиз хозяйки дома: от переедания не умирают, умирают — от голода! Причем хозяйки эти сами далеко не с изящными фигурами, но ничуть не усматривающие в этом беды, совершенно не задумываются о том, что именно их заботливое перекармливание приводит к ожирению всех членов семьи со всеми вытекающими из этого последствиями.

А ребенка пытаются накормить всеми правдами и неправдами:

- ✓ «Не будешь есть — не вырастешь».
- ✓ «Пока не съешь все, из-за стола не встанешь».
- ✓ «Мама старалась — готовила, ты же не хочешь обидеть маму?»
- ✓ «Ложечка — за маму, ложечка — за папу...».
- ✓ «Не доешь — гулять не пойдешь / смотреть телевизор не будешь / о компьютере забудь».
- ✓ «Мало ли что ты не любишь! Это полезно, а значит, хочешь ты или не хочешь, а есть нужно», и так далее...

## **Еда как эмоциональный стимул**

Лучшим утешением, похвалой, стимулом к действию, угрозой наказания и ярким выражением любви в таких семьях служит еда. В детстве заплакавший малыш слышит: «Ну не плачь, лучше съешь конфетку». За хорошее поведение ребенку полагается вкусное пирожное, на день рождения торжественно преподносятся огромный торт, а за плохое поведение всех этих сладких радостей могут лишить.

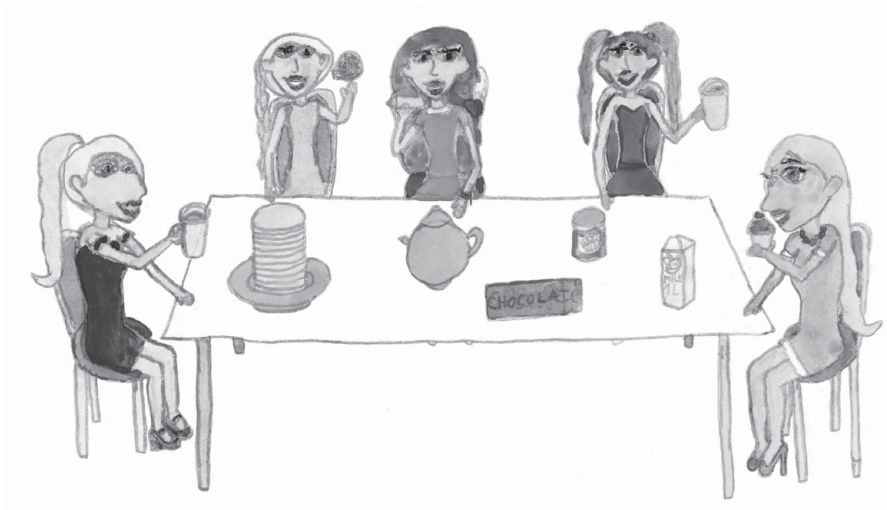


Иллюстрация Кати Жук (@rizheechudo\_kate), г. Минск

Так в детском подсознании формируется простой вывод: сладенькое/вкусненькое всегда сопутствует радостям. Со временем формируется привычка, которая и ведет к эмоциональному перееданию: радость нужно отметить тортиком, неприятности — заесть. А «сладенькое», «радость» и «утешение» становятся синонимами. Так происходит подмена психологического чувства физическим удовольствием.

\* \* \*

Постепенно начинается копирование родительского поведения — появляется такая же одержимость едой. В такой семье ребенок вырастает со стойким убеждением, прописанным глубоко в подсознании, что в еде можно найти утешение при любой проблеме. Трудности на работе, неурядицы в личных отношениях? Поешь и успокойся. Главное — скорее добежать до спасительного холодильника.

Но живет-то он среди людей. И вот жертва маминого закармливания видит, что далеко не все окружающие так же ценят еду. Ско-

рее наоборот: сидят на диетах, морят себя голодом ради стройных фигур. И тут он поневоле начинает замечать, что фигура его далека от идеала... И в какой-то момент начинает думать, что все проблемы и неустроенность в жизни напрямую с этим связаны.

В тяжких раздумьях о том, как остановить ежедневные переедания, он... снова бредет к спасительному холодильнику. Ведь в поисках решения проблемы ничто так не помогает ему сосредоточиться, как вкусный бутерброд или кусок торта — о других способах-то он не знает. И начинается нервное заедание проблем.

На глаза все чаще попадают статьи о лишнем весе, где улыбающиеся стройные красотки говорят о вреде еды перед сном. Он анализирует свое поведение и даже может согласиться с тем, что позволяет себе лишнего — ест явно много. Но как иначе успокоиться после нервного рабочего дня или снять стресс после неприятного разговора? Налицо психологическое переедание: каждый стресс должен быть заеден.

В какой-то момент сознание все же берет верх. И он ставит себе цель: худею! В порыве гнева на себя, не умеющего контролировать свои приступы обжорства, и на еду, которая искушает своим присутствием в холодильнике, вся еда оттуда отправляется в мусорное ведро.

Теперь в доме только «здоровая» пища: овощи, фрукты, творожки и йогурты. Помня о вреде переедания на ночь, ужин назначается на половину шестого. Правда, это время как раз приходится на дорогу домой — придется ужинать по дороге (тоже еще задача — не искуститься на шаурму или какой другой фастфуд).

Какое-то время получается сдерживать себя, но радость длится недолго: частые приступы переедания сделали свое дело, и растянутый желудок дает о себе знать. Маленькие порции, рекомендуемые в диетах, никак не несут насыщения. Да и салаттики, запитые кефиром, большой радости не доставляют. Жизнь превращается в муку. А на остановке маршрутки так заманчиво пахнет шаур-

мой... В памяти всплывают мамины слова: «От еды не умирают, умирают от голода». И приходит спасительная мысль: разочек можно!

На работе, пока ковыряет вилкой салатик, с тоской вспоминает вчерашний срыв. Приходит к выводу, что в жизни стало совсем мало радости. И начинает мечтать о маленьком кусочке торта или о том, чтобы вновь оказаться возле того ларька со спасительной шаурмой...

\* \* \*

Зависимость от психологического переедания не искоренить одним лишь усилием воли. Как правило, любая диета, на которую садятся от отчаяния, заканчивается срывом. Если в жизни все радости были сконцентрированы на еде, лишив себя этого счастья и не найдя других источников поднятия настроения для замены, на диете человеку не удержаться. Поэтому, прежде чем думать о том, как остановить нескончаемый праздник живота и начать бороться с перееданием, нужно морально подготовиться и задуматься об истинных причинах нарушения пищевого поведения. Ведь этим способом человек зачастую старается решить проблемы, которые на самом деле едой не решаются. Одиночество, страхи, сомнения, грусть, радость — частые причины переедания.

Переедание, вызванное психологическими проблемами, не следует цели насытиться. Это попытка снять напряжение, компенсировать неудовлетворенность жизнью, отсутствие эмоций и впечатлений. Часто переедание приводит не только к ожирению, но и к более серьезным проблемам. Бесконтрольное закидывание в себя еды провоцирует застой пищи в ЖКТ, что может закончиться даже пищевым отравлением.

Вот об этой цепочке причинно-следственных связей совершенно не задумываются мамы, заставляющие своих детей есть против их желания и доедать все, что в тарелке.

## **СИЛА ВОЛИ**

Есть и другая сторона переедания, которая проявляется, когда человек уже привык много есть и не может справиться с этой своей привычкой, на каких бы диетах ни сидел и сколько бы попыток похудеть в спортзале ни предпринимал. Миф, который придумали такие люди в оправдание своей несдержанности, — это слабая сила воли. Это тот случай, когда человек способен осознать и признать, что ест много, но при этом находит для себя оправдание в том, что у него отсутствует сила воли. Он понимает, что ест лишнее, понимает, что не по голоду, и рад бы не есть, но вот нет у него воли или она очень слабая. А он как бы и ни при чем. Это все она, злодейка. Или лентяйка, раз слабая.

Фокус подобной уловки для самообмана заключается в том, что в психологии не существует понятия силы воли. Для психологов есть достаточная или недостаточная мотивация. Все. Другого мерила просто нет. Нет силы воли как таковой. Есть достаточная и недостаточная мотивация. Если я по-настоящему чего-то хочу, то никто и ничто не помешает мне это сделать. А вот если я не хочу, то ни один психолог в мире не поможет мне это сделать. Так что единственное, о чем стоит спрашивать себя в этом случае: «Точно ли я хочу похудеть и насколько сильно я этого хочу?»

## **МОТИВАЦИЯ, ИЛИ ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ**

Я часто упоминаю в своих постах, что диеты не работают. И не то чтобы я совершенно против диет. Нет. Я знаю, что есть определенный процент настолько организованных людей, ответственно подходящих к любому вопросу и процессу, что для них соблюдение диеты — это лишь очередная задача, не более. И они не отступят, пока не решат ее. Это тип характера. Эти люди умеют жить в жестких рамках и получать от этого удовольствие. Ограничения для себя они устанавливают сами, и для них это не насилие над собой, а норма жизни, приносящая удовлетворение. Они живут так, потому что сами выбрали такой образ жизни и именно так ХОТЯТ жить. Но таких людей очень мало.

Большинство же от ограничений страдают. Осознают они это или нет, но они подсознательно ждут освобождения от наложенных на них ограничений, даже если установили их для себя самостоятельно. В случае с диетой, даже добровольно на нее соглашаясь, они тут же начинают ждать, когда же она наконец закончится. Чтобы что? Чтобы наесться от души. Так после насильственных воздержаний происходят срывы. И с огромным трудом потерянные килограммы возвращаются с процентами. Я не против диет. Я против насилия над собой. Именно поэтому я считаю, что и диеты, и принудительные занятия спортом результатов не дают. Организму нет пользы от того, что делается против его желания.

Кроме того, любое насилие над собой негативно сказывается на психике и, через психосоматическую взаимосвязь, на работе самого организма. У каждого своя степень восприятия и емкости. Последствия могут быть как ощутимыми и критичными, так и не проявиться вовсе.

Критичные последствия со стороны тела: дисбаланс питательных веществ, замедление пищеварения, кишечные расстройства, проблемы с кожей, зубами, волосами, ногтями, потеря настроения, снижение работоспособности, либидо.

Критичные последствия со стороны психики: расстройство пищевого поведения, сопутствующие заболевания — анорексия, булимия. Могут развиваться подавленные состояния, другие расстройства психики, депрессия.

Безусловно, степень урона для тела и психики зависит от вида диеты и срока пребывания на ней.

Другая сторона диет — страх. Страх остаться голодным. Опасаясь голода из-за вынужденных ограничений, с которыми хотя бы однажды пришлось столкнуться при соблюдении диеты, организм начинает делать запасы «на черный день»: а вдруг опять посадят на диету, вдруг я снова буду вынужден жить впроголодь... Это бессознательный страх. Умом человек так не думает, но его бессознательное этого опасается. И дает команду телу накапливать

жир. А дальше круг замыкается: тело делает запасы, за это его морт голодом — оно худеет, но как только ему дают передышку, оно снова начинает копить.

Именно поэтому я не сторонник диет. Я — сторонник любви к телу и заботы о нем. Я — за понимание и взаимодействие. И если уж приходится какие-то свои действия взять под контроль, то исключительно по собственному желанию. А для этого необходимо найти мотивацию.

\* \* \*

Вы наверняка понимаете, что, когда похудеете, ваша жизнь заиграет новыми красками. Если все оставить как есть, ситуация, безусловно, усугубится. Чтобы этого не случилось, в конце этой главы я даю вам задание на поиск мотивации. Оно нацелено на поиск того, что мотивирует лично вас. Чтобы вы понимали, что получите в результате работы, направленной на похудение. Например, кто-то получит любящего мужчину или женщину — это моя ситуация. Когда я сильно набрала вес, я поняла, что у меня начинаются проблемы с мужем. И для меня это было главным мотивом.

Кто-то хочет, чтобы им гордились дети. Они, безусловно, будут вами гордиться. Это тоже мне близкая ситуация. Мой младший ребенок по нескольку раз в день говорит мне: «Мама, ты такая красивая!»

Конечно, это все очень важные вещи. Вы сможете носить красивую одежду, у вас поднимется самооценка, улучшится качество жизни, вы станете, однозначно, здоровее, будете моложе выглядеть. Понятное дело, что время вспять не повернется. Но вы точно почувствуете себя моложе: будете лучше выглядеть и лучше себя чувствовать.

Посмотрите на мои фотографии. Мне никто и никогда не дает моего возраста. За мной ухаживают мужчины, которые намного



моложе меня. Однажды в аэропорту даже случился казус: на паспортном контроле засомневались в том, что я предъявляю свой паспорт, заявив, что моя внешность не соответствует возрасту, указанному в документе.

Люди, которые прошли мой тренинг, в своих отзывах часто пишут, что стали выглядеть намного лучше. Многие делятся тем, что у них улучшилось здоровье. Поэтому я искренне желаю вам найти свою мотивацию и направиться к исполнению своей мечты воодушевленными и нацеленными на успех.

### **ЗАДАНИЕ: ИЩЕМ МОТИВАЦИЮ**

Итак, первый шаг к стройности вы начнете с одного очень важного упражнения. Оно поможет сформироваться вашему желанию начать худеть. Даже если вам кажется, что это желание в вас созрело уже очень давно, необходимо его закрепить. А для этого необходимо найти истинные мотивы.

Фокус в том, что довольно часто бывает, что вроде бы вы хотите похудеть, но не худеете. Вот что-то держит и сбивает с толку. Умом вы понимаете, что есть причины и желание, но продолжаете совершать привычные действия, и ничего не меняется изо дня в день.

Поэтому откройте вашу тетрадь. Для удобства лучше, если это будет разворот.

1. Разделите двумя перпендикулярными линиями плоскость разворота на 4 части, чтобы в нем получилось 4 условных квадрата.

2. В верхнем левом квадрате пишите ответ на вопрос: «Что будет, если я похудею?» Распишите подробно, последовательно отвечая на вспомогательные вопросы:

- ✓ Как изменится качество вашей жизни?
- ✓ Как стройность будет проявляться в вашей жизни?
- ✓ По каким признакам вы узнаете, что это уже есть в вашей жизни?

3. В правом верхнем напишите ответы на вопрос: «Что будет, если я не похудею?» Что случится, если вы откажетесь от реализации принимаемого решения и все останется так же, как и было раньше. Отвечая, записывайте все преимущества настоящего положения дел, которые вы не хотели бы потерять. Причем обязательно заглядывайте на год, а то и на 5 лет вперед. Это очень мотивирует.

4. В левом нижнем отвечайте на вопрос: «Чего не будет, если я похудею?». Чего вы избежите в своей жизни, когда похудеете? Это своего рода поиск плюсов — чего не станет в вашей жизни из того, что сейчас доставляет неудобства. А также это поиск минусов в том, что вы не похудеете. Ответы на эту часть вопроса будут представлять собой ту цену, которую вы должны будете заплатить за реализацию принимаемого решения.

5. В правом нижнем: «Чего не будет, если я не похудею?» С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответ может быть похож на ответ на первый вопрос. Не допускайте этого. Идите в глубину. Как ситуация усугубится, если вы не похудеете? Как вы будете чувствовать себя при этом? Тоже загляните в будущее на год и на 5 лет вперед: какие мечты не сбудутся, какие планы не осуществятся?

Важно поставить перед собой четкие цифры. Когда вы думаете о будущем на 5 лет вперед, то вы видите четкие рамки и картинку. Если этого не делать, то время как будто улетучивается, не обретает ясных границ.

Когда вы закончите упражнение, посмотрите на лист и еще раз подумайте: действительно ли вы так сильно хотите похудеть, как об этом говорите? Потому что на «Матрице» самое главное — это желание.

Обращаю ваше внимание, что это упражнение обязательно необходимо выполнить в течение 72 часов. Идеально, если справитесь с ним в течение 24 часов с того момента, как вы про него

узнали. Это особенное свойство психики: чем быстрее вы реализуете намеченное, тем эффективнее его результат. Так что не откладывайте.

Многие, получив задание, беспокоятся о том, что чего-то не поняли, и боятся сделать что-то неправильно, а потому задают мне вопрос: как правильно делать упражнение? Так вот, я хочу подчеркнуть, что у нас с вами психологический тренинг личностного роста. Именно поэтому у нас нет правильных или неправильных ответов. Ответ у каждого свой и только для него правильный. И дадите вы его именно так, как понимаете лично вы. Как вам сердце подсказывает на данный момент времени, так и правильно. Отвечайте, исходя из этого.

Вам необходимо ответить на 4 вопроса. Даже если вам кажется, что вы не понимаете, чем один вопрос отличается от другого. Вам это не надо понимать, оставьте это своему подсознанию. Не пытайтесь сосредоточиться и дать обдуманый ответ. Просто возьмите ручку в руки и пишите, как пишется. Начните делать, и по ходу выполнения задания вы поймете то, что казалось непонятным. А может быть и такое, что ваше подсознание сделает все за вас, а вы, уже спустя время, заглянете в свои записи и поймете то, чего не поняли раньше.

Обязательно идите вглубь своей мотивации. Задавайте себе вопросы:

- ✓ как изменится ваша жизнь, когда вы станете стройными?
- ✓ как вы определите, что уже нравиться мужу (жене) или себе?
- ✓ как проявится результат в вашей жизни?
- ✓ каким мерилom вы сможете его измерить?
- ✓ какими вы станете?

Не ограничивайте себя в полете мысли! Чтобы мотивация была качественной и вам ее хватило до конца марафона, опишите все как можно подробнее, даже если кажется, что мысли сбивчивые и несвязные. Позвольте подсознанию взять верх над разумом и перестаньте его контролировать.

Также необходимо иметь в виду, что в начале пути, когда вы только начинаете худеть, вы ставите перед собой определенную цель. Но с течением времени она может измениться, трансформироваться или просто стать неактуальной. Например, когда вы начинали худеть, вы хотели влезть в джинсы меньшего размера. В процессе эта цель была достигнута, а вы ее не зафиксировали как свой успех и мотивацию не обновили. Джинсы уже не вдохновляют, а новая цель не поставлена. Из-за отсутствия мотивации желание работать над собой пропадает.

Поэтому, чтобы спустя время внутренний запал не угас, периодически возвращайтесь к этому упражнению и проверяйте актуальность своей мотивации.

## **РЕЗЮМЕ ПЕРВОЙ ГЛАВЫ**

1. Ваш прежний образ жизни, ваш опыт, ваши убеждения о том, что правильно, а что неправильно, привели вас к тому состоянию, в котором вы сейчас находитесь. Первое, чему вам нужно научиться, — это начать совершать другие действия.
2. Ваша первая задача — разобраться с результатом: для чего вам это нужно и как сильно вы этого хотите.
3. Для того чтобы начался процесс похудения, вам необходимо осознать то, КАК и ПОЧЕМУ вы едите.
4. Вы — человек, который работает над собой. И вам незачем перед кем-то оправдывать свои действия.
5. Главное правило «Матрицы стройности»: «Я ем тогда, когда я хочу. А когда не хочу — я не ем». «Я ем то, что я хочу. А то, что не хочу, — я не ем». «Я ем столько, сколько хочу, а не столько, сколько влезет или сколько «нужно» съесть».
6. В большинстве случаев наследственная полнота является психологической: если родители имеют пищевые привычки

ки, которые привели их к избыточному весу, то эти привычки они передают и своим детям.

7. Зависимость от психологического переедания не искоренить одним лишь усилием воли. Как правило, любая диета, на которую садятся от отчаяния, заканчивается срывом.
8. Диеты и принудительные занятия спортом не дают результатов, потому что организму нет пользы от того, что делается против его желания.
9. Любое насилие над собой негативно сказывается на психике и, через психосоматическую взаимосвязь, на работе самого организма.
10. Нет силы воли как таковой. Есть достаточная и недостаточная мотивация.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. МОТИВАЦИЯ**

Итак, решение принято, желание в наличии, а на марафоне рекомендуется проработать мотивацию. С первого взгляда казалось, что с мотивацией у меня все понятно: мне не нравится, как я выгляжу, и я испытываю проблемы со здоровьем, следовательно, хочу от них избавиться...

Стоп! Аня в «Авторе жизни» говорила, что слово «избавиться» — плохой мотиватор. Целью должно быть не то, от чего хочешь избавиться, а то, что хочешь приобрести. В моем случае я хочу приобрести стройную фигуру и ощущение здорового тела. Вот и вся моя мотивация? Как бы не так!

С упражнением, которое дается на марафоне, я смогла посмотреть на открывающиеся возможности намного шире! При выполнении упражнения становится понятно не только что я получу в случае моего успешного похудения, но и каких нежелательных последствий в будущем смогу избежать. А также увидеть, чего лишусь или чего никогда не будет из того, о чем мечтаю, если я так и не похудею! Упражнение — бомба!

Я посмотрела правде в глаза и поняла, что если не начну работать над собой, то:

- ✓ никогда больше не смогу радоваться стройности своего тела;
- ✓ никогда не надену облегающие платья и брючки, открытые топы и купальники, на которые пока смотрю с надеждой, что когда-нибудь они вновь появятся в моей жизни;
- ✓ никогда больше не смогу не только пойти в длительные пешие прогулки, которые я так люблю, но даже и пробежаться при необходимости, ведь уже сейчас бег на короткие дистанции вызывает у меня срыв дыхания и боль в ногах;
- ✓ и еще много других «никогда больше», о которых я привыкла мечтать, обещая себе абстрактное «когда-нибудь я похудею, и тогда...».

Как только я сняла розовые очки из обещаний о каком-то возможном будущем, где стройной и здоровой становлюсь, не прилагая никаких усилий, передо мной открылась суровая реальность, в которой все выглядит совсем не так, как виделось раньше. Это ощущение рушащихся иллюзий здорово отрезвляет!

Я вдруг реально поняла, что не будет этого «когда-нибудь», и вообще ничего не будет, если я сейчас же не начну работать над своими пищевыми привычками.

А еще я осознала, что, пока обманываю себя, мой вес только прибавляется, проблемы усугубляются и дальше точно не станет лучше. Будет только все больше огорчать внешний вид, дальше расти давление, от возрастающей нагрузки будет все больше страдать тело, и даже страшно подумать, но все эти проблемы с давлением и сердечно-сосудистой системой вообще могут очень плохо закончиться. Хм, об этом я раньше как-то не задумывалась...

Но есть и другая сторона этой проработки, более оптимистичная: когда я похудею, практически все из вышеописанных проблем со здоровьем, напрямую связанные с лишним весом, отступят. А взамен откроется море возможностей.

Выполнив это упражнение, я почувствовала прилив азарта и решительности: что такое три месяца активной работы над собой по сравнению с тем, что меня ждет впереди?! Я увидела перспективу снова почувствовать себя здоровой и привлекательной в то время, когда уже практически поставила на себе крест. Это очень и очень вдохновило меня!

Анечка, как же я благодарна тебе за то, что ты так мастерски помогаешь выбраться из кокона иллюзий и самообмана и увидеть реальность и открывающиеся возможности!!!

### **ИСТОРИЯ ЕКАТЕРИНЫ (о «МАТРИЦЕ СТРОЙНОСТИ SPORT EDITION»)**

У меня к «Матрице стройности» было два подхода: первый раз записалась на бесплатную неделю, прошла пара дней и осознала, что мне не хватает мотивации, что мое окружение это не примет и я не готова отстаивать новые позиции.

Второй подход был через полгода, когда я «дозрела».

Для меня эти три месяца многое изменили.

Я похудела примерно на 7 кг, совершенно неожиданно для себя влезла и комфортно себя почувствовала в измерительных бриджах, выработала новые пищевые, физические и эмоциональные привычки. Я просто иначе себя ощущаю, чем это было три месяца назад.

В целом первый месяц — самый решающий, но если не идти дальше, то очень легко «слететь» и вернуться сразу к старым привычкам, новые нейронные связи просто не успеют закрепиться.

Второй месяц я сильно не запомнила. Он просто прошел в работе, в действии.

Отмечу, что два раза слетала и прекращала слушать эфиры и общаться с кураторами. Однако упорно возвращалась. И считаю, что правильно делала. Ну и молодец я за это =))

Кстати, в конце второго месяца очень помогло вернуться в строй задание на мотивацию.

Неожиданно последние 2,5 недели удивили меня хорошим достижением, результатом.

Я начала иначе ходить (и больше ходить), больше принимать и любить себя. Осознала, над чем стоит еще поработать, и иду в этом направлении.

Выражаю огромную сердечную благодарность Анне, Ирине и Юлии!

Благодаря вашим эфирам, ответам и поддержке мне удалось дойти до конца и сделать себе такой подарок к новому году жизни!

И это только начало. Собираюсь идти дальше и стать Автором!

Советую пройти этот тренинг всем, но при должной мотивации и лучше сразу на три месяца! И, конечно, подготовиться работать, преодолевать и меняться. Потому что это тренинг Личностного Роста.

Всем счастья, любви и радости!



---

## Глава 2. Голод: бояться или ждать?

---

*Цель: познакомиться с разнообразными видами голода и научиться отличать физический голод от психологического; подружиться с чувством голода, осознав, для чего он нужен организму, а также научиться определять степень физического голода и время, когда его необходимо удовлетворить.*

*Для этого вы:*

- ✓ *выясните, какие бывают виды голода, помимо физического;*
- ✓ *поймете, чем физический голод отличается от психологического и какими способами удовлетворяются разные виды голода;*
- ✓ *узнаете, для чего человеку нужно чувство голода и как правильно его удовлетворять.*

**Н**ачну с того, что само понятие «голод» подразумевает не только ощущение потребности в еде. Вы наверняка слышали такие словосочетания, как «эмоциональный голод», «информационный голод», «сексуальный голод» и т. д. Все это — виды психологического голода. Хитрость же и основная проблема тех, кто имеет проблемы с весом, заключается в том, что эти виды голода очень легко перепутать. Точнее, многие родители с детства приучают ребенка удовлетворять их одним и тем же способом — едой, из-за

чего их признаки сливаются и становятся трудно различимыми. Происходит так называемая подмена, или замещение удовлетворения психологического голода способом для удовлетворения голода физического, а именно — едой.

О том, как вернуть природную способность различать эти виды голода и правильным образом их удовлетворять, мы и будем сейчас говорить.

## **Виды голода и их причины**

### *Эмоциональный голод*

Человек, испытывающий недостаток во внимании, нехватку впечатлений в жизни, живущий с людьми, не умеющими или не желающими выражать свои чувства, или не имеющий близких людей, с которыми можно разделить свои переживания, поделиться эмоциями, может испытывать эмоциональный голод, но при этом принимать его за обычный физиологический.

Корни этого явления, как всегда, можно найти в детстве. Формировалось подобное замещение, когда малыша, вместо того чтобы приласкать, «радовали» конфетой или мороженым, вместо того, чтобы утешить, покупали торт, а вместо того, чтобы похвалить, вместе порадоваться успехам, вели в кафе и устраивали праздник живота. Сюда же можно отнести дни рождения, когда детям вместо развлечений и веселых праздников устраивают праздничные застолья. И хорошо, если с друзьями, а то ведь и со взрослыми за стол усаживают. Сколько бы внимания имениннику ни уделяли, ему все равно становится скучно. И что станет делать скучающий ребенок за столом? Конечно, «веселить» себя сладостями, которые в этот праздничный день, к счастью, никто не ограничивает...

К эмоциональному же голоду стоит отнести и тревожность. Когда малышу беспокойно, его что-то взволновало, но взрослые отмахиваются, не придавая значения детским переживаниям, он впадает в стрессовое состояние. Поделиться тревогой не с кем, как уте-

шить себя, он не знает, а тут еще и мама говорит: «Так, хватит хандрить, иди лучше поешь, и вся твоя хандра пройдет». И ведь действительно проходит. На время.

Этот способ утоления эмоционального голода формируется в самом раннем периоде развития человека — в младенчестве. Когда кроха испытывал тревогу или беспокойство, мама при любом его писке в первую очередь давала ему грудь. Что бы ни беспокоило в этот момент кроху, мамино присутствие, тепло и еда давали ему ощущение защищенности и успокоения. Возможно, ненадолго, но достаточно для выработки рефлекса: еда — это утешение.

Позже родители учатся понимать его желания и потребности и разнообразят способы утешения. Но если этого не происходит и они при любой тревоге продолжают предлагать ему что-нибудь вкусненькое, не утруждая себя поиском причины беспокойства, привычка закрепляется. И утешаться человек привыкает именно таким способом. И продолжает применять привычный метод во взрослой жизни.

Важно также упомянуть, что непрожитые эмоции создают энергетический дисбаланс в теле. Из физики: энергия никуда не пропадает, она может только трансформироваться. Забитые внутрь эмоции — это как шаровая молния, которая может взорваться в любой момент как различными эмоциональными срывами, так и более серьезными вещами — заболеваниями и расстройствами.

### *Информационный голод*

Если в силу каких-то обстоятельств человек живет изолированно, не имеет возможности получать достаточно информации для удовлетворения своей потребности в познании или сам по каким-то причинам ограничивает себя в этом, он будет испытывать информационный голод. Хотя может и не понимать этого.

Если заглянуть в его детство, то можно столкнуться с эпизодами, когда родители, не желая отвечать на многочисленные «почему?», откупались от ребенка вкусностями — лишь бы отстал и не надо-

едал расспросами. Или неосознанно ограничивали его любопытство: «Да что там интересного, в этом зоопарке / планетарии / музее? Давай лучше в кафе сходим». Или ленились прочитать книгу ребенку, отправляя того на кухню за очередной порцией сладостей, чтобы отвлечь.

Результат — заедание любознательности и дальнейшее предпочтение еды получению информации. Часто такие люди вообще не умеют извлекать и анализировать информацию. А чтобы утолить информационный голод, для них есть давно проверенный способ — вкусно поесть.

### **Как понять, что голод настоящий**

Чем старше становится человек, тем меньше он склонен слушать свое тело и сигналы, которые оно подает. Более того, тело, привыкшее к тому, что различные его психологические потребности удовлетворяют одним и тем же способом — едой, тоже может подавать ложные сигналы. А вид любимой еды и желание получить немедленное удовольствие от ее поедания может спровоцировать спазмы желудка, которые человек ошибочно примет за сигналы голода, даже если осознает, что недавно поел и сейчас не может быть голоден.

Человеку кажется, что он хочет есть, в то время как он может хотеть отдохнуть, успокоиться, согреться, развлечься и испытать какие-то эмоции и многое другое. Но ведь для этого нужно разобратся, чего именно хочется, а лакомый кусочек — вот он, совсем рядом, и так просто съесть его и решить на время проблему.

На самом деле организму нужны эндорфины, дофамины, серотонины и прочие гормоны радости, которые организм вырабатывает, удовлетворяя и эмоциональный голод, и информационный, и физический. Так нужны, что он будет искать их в самых разных источниках, всеми правдами и, чаще всего, неправдами он будет их добывать.

Существует много вариантов, способствующих выработке гормонов радости:

- ✓ они вырабатываются, когда человек отмечает даже элементарные собственные успехи: что-то у него получилось, что-то узнал, получил приятную новость, осенило какой-то мыслью;
- ✓ любая физическая активность вызывает выброс эндорфинов в кровь, чтобы организм мог справиться с нагрузкой: от занятий в спортзале или яростного отрыва на дискотеке до глобальной уборки в квартире;
- ✓ релаксация: это и духовные техники, и массаж, и прослушивание любимой музыки или ее воспроизведение;
- ✓ позитивные впечатления: у каждого свои причины для радости — общение с детьми или животными, отдых на природе, любимое рукоделие или любой другой вид творчества, а также его созерцание.

Ну а самым доступным источником для получения гормонов радости по-прежнему остается, увы, еда. И хотя эффект от всех этих действий для организма приблизительно одинаковый — ощущение радости, зато последствия — сильно разные.

Процесс еды действительно запускает выработку гормонов радости. Поэтому едой люди предпочитают себя и утешать, и развлекать, и проявлять заботу о себе, и лечить. А чаще всего для выработки этих гормонов нужна глюкоза. Вот вам и объяснение массовой любви к сладенькому. Но в принципе у каждого свои способы выработки гормонов радости, и любимой едой, способной закрыть любые потребности организма, вовсе не обязательно будет сладкое. Но, так или иначе, еда — самый простой из вариантов получения удовольствия, и потому на этот крючок попадаются многие, кто испытывает психологический голод.

Чтобы понять, на самом ли деле вы испытываете голод или ваш организм хочет чего-то другого, есть достаточно простой способ: **сделайте несколько глотков теплой, можно в меру горячей, воды и подождите несколько минут.** В это время займитесь чем-либо интересным для вас, пообещав себе, что если чувство голода не отступит, то вы через 10–15 минут съедите то, чего вам хочется.

Дальше все просто: либо вы отвлечетесь и интерес к заинтересовавшему вас продукту угаснет, либо, если чувство голода (ощущение пустоты в желудке, потягивание мышц гортани) не пройдет, а только усилится, значит, вы действительно голодны. Съешьте, что хотели.

### ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЧУВСТВО ГОЛОДА

Очень многие боятся чувства голода, увязывая его появление с безудержным, неконтролируемым поеданием пищи, после которого появляется чувство вины за свое слабоволие. У этого явления есть причины, о которых мы поговорим немного позже. А для кого-то это страх, связанный с тем, что человек не может утолить голод из-за недостатка пищи или недостаточного ее разнообразия. Я испытывала такой страх — когда-то и я тоже очень боялась остаться голодной.

В моей жизни был период, когда моя семья жила в нужде. Денег, которые мы могли себе позволить тратить на продукты, хватало только на то, чтобы покупать их для маленькой дочери. Мы же с мужем питались... мидиями. Теми, которые каждый вечер сами собирали в Черном море. Что нашли, тем и сыты, как говорится. Сами понимаете, что разнообразием наш рацион не отличался. И даже тогда, когда желудок наполнить удавалось, организм продолжал сигнализировать о голоде, потому что мы элементарно не могли удовлетворить его потребности.

Так что я прекрасно понимаю вас.

И поэтому хочу донести такую простую мысль: ваша задача сейчас — сместить свое внимание с негативных переживаний на переживание того, что чувство голода — это как раз тот самый волшебный сигнал, который говорит вашему организму: «Привет! Я пришел! Давай поедим?». Вы понимаете, в чем фокус? Он **разрешает** вам есть совершенно обоснованно: потому что вы чувствуете голод!

Чувство голода — это естественный сигнал организма, который сообщает живому существу о том, что питательные вещества на

исходе и пришло время восполнить их запасы. Если понаблюдать за животными, живущими в естественных для них условиях, то сытое животное не будет есть про запас или от нечего делать. Оно отправляется на поиски пищи тогда, когда начинает ощущать голод. Удовлетворяет его и прекращает есть, когда почувствует сытость. Так задумано природой.

Человек устроен точно так же: он ощущает голод для того, чтобы понять, что пришло время «добавить горючего в топку». Но в процессе эволюции и при упрощении способов добывания пищи, при ее постоянной доступности и разнообразии люди утрачивают эту свою природную особенность и начинают есть не только когда голодны, но и когда просто сталкиваются с возможностью поесть. Или для того, чтобы закрыть другие свои потребности, удовлетворение которых в некоторой степени затруднительнее, чем еда.

Есть можно от скуки или за компанию, можно есть про запас — на случай, если потом вдруг пищи в доступе не окажется. Вот вам и нарушение пищевого поведения налицо. Хотя изначально это была такая же естественная потребность, как потребность в сне, например, или потребность сходить по нужде, уж пардон.

Поэтому вместо того чтобы бояться голода, я искренне призываю вас полюбить чувство голода как своего союзника, партнера, который искренне заботится о вас. Или, например, как своего желанного, любимого и любящего человека, которого вы ждете с нетерпением и накрываете для него стол. Условно говоря, когда он к вам придет, вы вместе с ним будете получать удовольствие «желудочно». Попробуйте сравнить удовлетворение чувства голода с сексуальным удовлетворением.

Можно привести и такую аналогию в случае, когда вы едите без чувства голода: скажем, вы пригласили интересного вам человека на любовное свидание (или он вас), но при этом вы заранее удовлетворились и только потом с ним встретились. Представляете всю нелепость ситуации? Он пришел, а вы к нему на данный момент уже равнодушны, вас не влечет к нему, вы не испытываете в нем потребности.

Или вы ждете гостей, близких и желанных. Накрываете стол, красиво одеваетесь. Ваши гости уже почти на пороге, а вы их не дождалась и начали праздник живота без них. Как-то нелогично, согласитесь? Вот точно так же нелогично удовлетворять чувство голода до того, как оно к вам пришло.

Полюбите свой голод любовью нежной и страстной. Ждите его прихода с нетерпением. Готовьтесь к его приходу, предвкушайте, как вместе будете наслаждаться едой. Не ешьте без голода, не удовлетворяйте голод на ходу. Учитесь получать удовольствие от ожидания голода и от самого процесса еды.

Однако не нужно доводить себя и до сильного, нестерпимого и безрассудного голода, когда вы готовы удовлетворить его любым способом и все равно какими продуктами, лишь бы заглушить. Важно, чтобы это было не сумасшедшее чувство, когда вы набрасываетесь на еду и поглощаете ее без разбору и безудержно, неконтролируемо.

Снова прибегая к образам, такое поведение можно сравнить с сексуальной неразборчивостью, когда необузданные желания удовлетворяются с первым попавшимся партнером, к которому нет никаких чувств, а есть лишь неконтролируемый сексуальный голод. Но попробуйте представить, что ждет вас после подобного контакта, есть ли перспективы у таких отношений и что полезного для себя вы можете из них извлечь?

С голодом все точно так же: чтобы у вас с ним сложились теплые взаимоотношения, важно, чтобы, когда он к вам приходит, вы не теряли голову, а могли понять, каких продуктов он на самом деле желает. Чтобы вы вместе употребляли их в том количестве, которого действительно хотите. И чтобы при этом вы испытывали самый настоящий пищевой оргазм. Вот чего я вам искренне желаю.

Дожидааясь голода, наблюдайте, как ощущения меняются с его усилением. Все свои наблюдения записывайте в дневник. В конце этой главы я дам вам упражнение на составление шкалы



голода. Вся ваша дальнейшая работа будет опираться на эту шкалу. Она является фундаментом, на котором выстроен весь тренинг. Именно с ней вы будете сравнивать свое ощущение голода, и все дальнейшие упражнения так или иначе будут связаны с ней.

## **РЕЗЮМЕ ВТОРОЙ ГЛАВЫ**

1. Основная проблема тех, кто имеет проблемы с весом, заключается в том, что они не различают физический и психологический голод.
2. Процесс жевания (в младенчестве это процесс сосания) действительно успокаивает. Но только на время. Воспитывая ребенка, родители учатся понимать его желания и потребности и разнообразят способы утешения. Но если этого не происходит и они продолжают по любому поводу предлагать ему еду, не утруждая себя поиском причины беспокойства, привычка закрепляется.
3. Непрожитые эмоции создают энергетический дисбаланс в теле.
4. Человек может замещать едой удовлетворение любознательности, ему может казаться, что он хочет есть, в то время как он может хотеть отдохнуть, успокоиться, согреться, развлечься и испытать какие-то эмоции и многое другое.
5. Процесс еды запускает выработку гормонов радости. Поэтому едой люди и предпочитают себя и утешать, и развлекать, и проявлять заботу о себе, и лечить.
6. Чтобы понять, на самом ли деле вы испытываете голод или ваш организм хочет чего-то другого, сделайте несколько глотков теплой, можно в меру горячей, воды и подождите несколько минут.

7. Многие боятся чувства голода, увязывая его появление с безудержным, неконтролируемым поеданием пищи, после которого появляется чувство вины за свою несдержанность в еде.
8. Чувство голода — это естественный сигнал организма, который сообщает живому существу о том, что питательные вещества на исходе и пришло время восполнить их запасы. Голод — ваш союзник, он разрешает вам есть совершенно обоснованно: потому что вы чувствуете голод!

### **Задание: составляем шкалу голода**

А теперь приступим к составлению шкалы голода, о которой я упоминала раньше. Каждый человек определяет, что голоден, по каким-то схожим признакам: неприятное чувство пустоты в желудке, тянущие ощущения в нем же, бурлящие утробные звуки, боль. Из других проявлений — тошнота, головокружение, слабость... Кто-то испытывает весь перечисленный набор, кто-то — только некоторые из описанных признаков. И сейчас вам необходимо составить собственную шкалу голода.

Она будет десятибалльной, где:

1 балл — я почти не хочу есть;

10 баллов — я так голоден(-на), что готов(-а) проглотить слона.

Для удобства начните с крайних точек:

1 балл — я совсем не чувствую голода, неприятных ощущений нет, мыслей о еде нет.

10 баллов — я очень сильно голоден(-на), у меня кружится голова, сводит живот (и другие ваши индивидуальные признаки).

Тогда 5 баллов — это, соответственно, середина шкалы и средние ощущения голода. Опишите, по каким признакам вы понимаете, что это именно 5 баллов.

Остальные пункты шкалы заполняйте постепенно, прислушиваясь к своим ощущениям. Спешить не нужно. Вы можете потратить на это несколько дней. Каждый раз, когда начинаете чувствовать голод, замечайте, как он нарастает, и постепенно описывайте ощущения в таблице.

Так нужно расписать каждый балл голода. Уделите шкале голода должное внимание и подойдите к ее составлению с полной ответственностью. Она — фундамент, на котором будет базироваться вся работа по определению вашей потребности в пище. По ней вы будете учиться находить тот момент, когда вам пора задуматься о еде и определить, чего в данный момент желает ваш организм, в чем нуждается. Пока вы не голодны, ваши ощущения притупляются и вы не сможете этого определить. Когда чересчур голодны, ваши потребности уже не ощущаются столь отчетливо, появляется слепое желание утолить голод — неважно чем.

И помните: нет правильных или неправильных ответов. У каждого шкала голода индивидуальная. У вас — ваша личная, и вы ее всегда сможете подкорректировать при необходимости.

В итоге вы получите собственную индивидуальную шкалу голода, и отныне она станет вторым основным рабочим инструментом в работе над вашей стройностью. Перенесите шкалу в свой дневник и в дальнейшем, когда будете описывать свои приемы пищи, каждый раз указывайте, насколько вы были голодны, когда приступили к еде. В идеале есть необходимо, когда ваше чувство голода находится в промежутке между 4 и 7 баллами по 10-балльной шкале. Категорически не стоит доводить себя до сильного голода в 10 баллов! 8 — это уже пограничное состояние, когда вы должны приложить все усилия, чтобы немедленно поесть.

## **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. ГЛАВНОЕ — ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ**

В первые же дни ведения дневника у меня стало получаться есть меньше. Одна только необходимость открывать дневник, прежде чем что-то положить в рот, и записывать, почему я решила это сделать, является сдерживающим фактором. Плюс помогает зафиксировать внимание на моменте и задать себе вопрос: «А действительно ли я этого хочу?» Едва ли не в половине случаев я честно признавалась себе, что, вообще-то, не очень. Для меня открытием было, насколько часто в моей жизни возникают моменты, когда я просто мимоходом отправляю что-то в рот.

Что касается самих приемов пищи, то, накладывая себе порцию в тарелку, я стала задумываться, нужно ли мне столько или, может, я наемся и меньшей порцией. Сознательно накладывала меньше привычного и... наелась. Нет, когда еда в тарелке заканчивалась, я еще не ощущала сытости, но буквально через несколько минут она приходила. Главное было — остановиться и не брать добавку. Поэтому я сразу вставала и начинала убирать со стола или мыть посуду, даже если муж еще не поел. Стоило только выйти из-за стола, и аппетит отступал. А то, что еще пару минут назад, останься я за столом, вполне могла отправить себе в рот, уже не вызывало у меня такого желания.

## **История Татьяны Б. (о «МАТРИЦЕ СТРОЙНОСТИ ДЛЯ МАМ В ДЕКРЕТЕ»)**

Дорогие Анна, Ирина и Вероника! Спасибо, что поддерживали весь этот путь! Я иногда рыдала или просыпалась ночью внезапно от осознаний и открытий! Никакая усталость и неверие в результат не остановили меня, и я с радостью могу сказать, что я довольна своими результатами: в физическом теле я потеряла 5,5 кг. Притом что кормить я перестала примерно месяц назад.

В эмоциональном теле я стала более легкая и спокойная! А молодой маме это наиболее важно! И в ментальном теле

я увидела себя изнутри, пообщалась со своими страхами, неуверенностями; разобралась с тайнами, почему же я люблю пить капучино в машине, выпить просекко с подружками, почему я ела именно пирожное KinderDelice... Сегодня этого всего нет ни дома, ни в голове! Я увидела первопричины! Это реально не «Матрица стройности», а «Матрица Жизни»!

Я сама не поняла, как я уже 2 месяца хожу в спортзал, на массажи, спа с сауной, прессотерапию. Я просто поняла, что тело просит. Я слышу его и даю то, чего оно жаждет истинно. После родов у меня появился ужасный каменный отечный фартук с диастазом и растяжками, которые бывают только в страшном сне любой женщины. Сейчас мой милый живот, когда я нахожусь в положении лежа, готов прилипнуть к спине. Он откликается!!! Тело говорит со мной!!!

Как я счастлива, что я пришла сразу на 3 месяца! Я понимала, что могу сорваться в любой день, устать или полениться, ведь я ж кормящая мать, мне все можно!!! Вот именно! Мне все можно!!!!!! И я разрешила себе меняться и наслаждаться. И, выполняя задания, стала искать идеи, как же наслаждаться без ложки. Вечерами мне еще непросто, есть грешок. Но он такой маленький и он такой умный, что дает мне толчок к развитию и поиску себя. Я его полюбила. Еще я полюбила есть по голоду, ждать его... Это так необычно для меня. Я изменилась 100%-но, и я необыкновенно этому рада!

---

## Глава 3. Формула лишнего веса

---

*Цель: научиться определять истинные причины поступления в организм лишней еды и проработать собственные ограничивающие убеждения, приводящие к полноте.*

*Для этого вы:*

- ✓ *познакомитесь с наиболее распространенными причинами переедания и определите свои собственные;*
- ✓ *разберетесь, почему при составлении собственного рациона не стоит придерживаться понятий «полезной» и «вредной» еды;*
- ✓ *поймете, почему любовь к себе не может проявляться через ограничения;*
- ✓ *определите собственные ограничивающие убеждения, мешающие наладить контакт с телом.*

**Р**едко можно встретить человека, который бы равнодушно относился к пище: не хочу — не ем. Кто-то не в силах удержаться от массы вкусностей в красивых упаковках и в рекламных предложениях: как не попробовать, когда вокруг все трубят о том, что это ТАК ВКУСНО?!

Кто-то ради похудения сидит на диете и, вместо того чтобы съесть один кусок мяса с порцией салата и обеспечить организм нормальной белка и витаминов, заставляет себя килограммом овощей,

потому что мясо в его диете не предусмотрено. И растягивает себе желудок, в который по окончании диеты опять благополучно опустится все то же мясо. Вот только ему уже не принесет насыщения один-единственный кусочек, и захочется наполнить желудок основательно...

Кто-то привык при любой жизненной неудаче утешать себя вкусеньким, поэтому сегодня он, расстроившись, наестся сладкого, завтра найдет очередной повод погоревать и снова пойдет утешаться к холодильнику.

А кто-то, желая отметить великолепно завершившуюся сделку или другое радостное событие, закатит пирушку, и уж тут-то не будет повода не наестся вдоволь...

У любого найдется причина не только насытить свой организм, но и заправить его массой лишней еды, которая благополучно превратится в накопления.

Пришло время озвучить вам единственно верную формулу лишнего веса. И она, как все гениальное, проста:

### **ЛИШНИЙ ВЕС — ОТ ЛИШНЕЙ ЕДЫ.**

Все! Других причин нет! Запомните это. И загляните в свои дневники — определите беспристрастно, что из того, что вы ели, было лишним? Когда оно уже съедено и забыто, определить это будет несложно. А теперь начинайте применять формулу — встраивайте ее в свою жизнь. Если вы осознаете, сколько лишней еды съедаете, вам самим перестанет хотеться ее есть. Но подчеркиваю: именно осознаете. Не запретите себе ее есть, а поймете, что она лишняя, ненужная вашему организму.

А чтобы вам было легче понять, зачем вы ее едите, давайте разберемся, какие же причины на самом деле толкают человека к перееданию.

## ПРИЧИНЫ ПОСТУПЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМ ЛИШНЕЙ ЕДЫ

Причины, конечно же, у каждого человека свои. Они могут быть связаны с привычками и ограничивающими убеждениями. А могут иметь психологические корни, и в этом случае человеку нужно индивидуально разбираться с ними, желательно со специалистом. Но наиболее распространенные я перечислю.

### *Еда за компанию*

Самая распространенная причина — **практически все едят за компанию**.

- ✓ Встретилась с подругой — значит, надо выпить с ней кофе. А как же кофе без десерта?
- ✓ Дети пришли со школы — нужно покормить. Ну и сама села вместе с ними — поболтать, обсудить успехи.
- ✓ Муж пришел с работы — села с ним поесть, потому что муж же пришел с работы.

Где логика? Я, признаюсь, очень долго сама делала так же. Но если посмотреть со стороны логики, то ее нет в этих действиях. Давайте рассуждать: вы с подругой для совместной еды встретились или все же были какие-то другие причины? Тогда при чем здесь еда? Обязательно ли есть за компанию с детьми, чтобы с ними поговорить? Разве нельзя этого сделать на прогулке или хотя бы не за столом? Или: муж голодный — он ест. Какое отношение вы имеете к его чувству голода? Вы проголодались? Если нет, то зачем садитесь за стол?

Ответы обычно у всех одинаковые — из этого перечня:

- ✓ у нас в семье так принято;
- ✓ соскучилась, хочу побыть рядом с близкими;
- ✓ когда кто-то рядом ест, и у меня просыпается аппетит;
- ✓ чтобы не накрывать отдельно на стол для себя и т.д.

Теперь, когда вы уже понимаете правило «Матрицы», вы видите абсурдность этих ответов?



Удовлетворение чувства голода — это точно такая же физиологическая потребность организма, как, пардон, пойти в туалет. Ее вполне разумно удовлетворять в одиночку. Представьте ситуацию: муж, дети или подруга захотели в туалет. Какова вероятность того, что вы сможете сходить в туалет с ними за компанию? Думаю, она невелика.

Поэтому давайте завязывать с пищевой дружбой.

### *Ритуальная еда*

Еще одна распространенная причина попадания лишней еды в организм — еда по привычке или ритуалу:

- ✓ утром, проснувшись, обязательно попить чай с бутербродом;
- ✓ рабочий день в офисе начинать с чашки кофе;
- ✓ плотный обед во время обеденного перерыва — только потому, что сейчас время обеда по графику, и неважно, голодны ли вы при этом и насколько;
- ✓ ужин сразу по приходу домой, даже если после работы вы с подругой заглянули в кафе и там перекусили. Но семейный ужин — это же святое!

Подобную ритуальную еду можно сравнить с пищевой дружбой — такие приемы пищи происходят, как правило, не в одиночку, оттого и входят в привычку, ведь трудно отказаться, когда люди, находящиеся рядом, едят или заваривают ароматный кофе.

Но если вы хотите научиться принимать пищу по потребности, ритуальное поглощение еды необходимо отслеживать и чаще задавать себе вопрос: «Зачем я делаю это? Я действительно хочу есть или...?» Осознайте, что это — действия, спровоцированные привычкой, и прислушайтесь к своим внутренним ощущениям: есть ли голод, какой он силы? Помните слова моего любимого Эйнштейна? Я его еще не раз упомяну:

**ЕСЛИ СОВЕРШАТЬ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ДЕЙСТВИЯ, ТО ГЛУПО РАССЧИТЫВАТЬ ПОЛУЧИТЬ ДРУГОЙ РЕЗУЛЬТАТ.**

Пересмотрите свои ритуальные привычки. Чтобы легче было отказаться от них, отвечайте себе честно на вопрос: «Что вы получаете тогда, когда совершаете этот ритуал? Для чего вы это делаете?» И... сделайте что-то по-другому. Я не отнимаю у вас ваши кофе или печенье. Я просто призываю вас в следующий раз поступить иначе. Придумайте другой ритуал на эту же тему. Например, попробуйте чай вместо кофе, воду с лимоном, дыхательные упражнения вместо еды и т.д.

Сначала точно будет дискомфортно, потом — интересно, потом станет так же ритуально, как и с прошлым вашим ритуалом.

### *Доедание*

Это привычка, которая начинает формироваться еще в детстве, а затем укрепляется во взрослом возрасте. А главная ее причина — вы наверняка не задумывались об этом — жадность. Я уже упоминала приемы родителей, вырабатывающие у ребенка привычку доедать: к нему применяют насилие, угрозы, манипуляции: «Пока все не съешь, из-за стола не выйдешь», «Ну что же ты ложечку оставил(-а), доешь», «Мама старалась, готовила, не обижай маму»... Но стоит за этим всем жадность: родителям было жалко выбросить остатки еды.

Нет, я не обвиняю их — так воспитали их родители, и у тех были на то причины.

Они росли в других условиях. Голод научил их ценить еду, дефицит приучил радоваться любой — с трудом раздобытой — пище.

Но мы-то живем в других условиях, с другими возможностями и, хочется надеяться, что и с другим отношением к еде. Почему родителей так беспокоит худоба растущего подвижного, полного энергии, организма и ничуть не вызывает беспокойства перекормленный малоподвижный ребенок?

В порыве родительской заботы они совершенно забывают подключать разум и действуют по шаблонам: им говорили, что нужно

все доедать, и они сердито смотрят на ребенка, ковыряющегося в тарелке. Он то ли уже наелся, то ли просто не хочет есть предложенное. Но вместо того чтобы спросить: «Ты наелся?» или «Может, ты хочешь чего-то другого?», те упрямо повторяют заученную фразу «Пока не доешь...»

Или сами доедают за ним — не выбрасывать же...

Потом спохватываются: дочка в свои 13 носит одежду мамино размера. А у самой мамы собственное отражение в зеркале отнюдь не вызывает восторга: расплывшаяся фигура, обвисшие щеки, второй подбородок... И все это — последствия неправильного отношения к еде: из обычной физиологической потребности сделали культ, а о последствиях подумать забыли.

Сейчас еда уже не является такой уж невосполнимой ценностью. И когда на чашах весов лежат стоимость недоеденных ее остатков и цена здоровья перекормленного ребенка, то разница становится очевидной. Но беда в том, что родители не задумываются об этом и продолжают неосознанно копировать поведение своих родителей.

А во взрослую жизнь уже их ребенок приходит со стойкой привычкой — доедать все, что есть в тарелке, хочет он того или нет, и заставлять доедать своих детей. Кроме того, и у него появляется жадность: я же за это заплатил, как же теперь выбросить? И что мы имеем: купив, скажем, невкусное мороженое, его все равно съедают полностью — не выбрасывать же. Получив в ресторане огромную порцию, радуются: ого, это приятно! И неважно, что для того, чтобы наесться, хватило бы половины, но тут уже деньги заплачены, не оставлять же...

Выход — осознать, что для вас важнее: заплаченные за еду деньги, нежелание обидеть маму, продолжающую закармливать вас и внуков, или здоровье — ваше и ваших детей. А осознав, разрешите себе и детям вставать из-за стола, даже если в тарелке еще осталась еда.

И на еще одном моменте хочу сделать акцент. Он не столько о бережливости, сколько снова о жадности. О самой жадности мы поговорим немного позже. Сейчас же хочу сказать о привычке доедать то, что с легким сердцем стоило бы отправить в мусорное ведро. Но... оно отправляется в рот. Регулярно вижу в дневниках: «Доела за ребенком», «Доела, чтобы не испортилось», «Доела, потому что последний кусочек», «Доела, чтобы не выбрасывать» и так далее...

Вы тоже так делаете? Остановитесь! И задумайтесь: неужели вы — контейнер для отходов? Позволю себе это сравнение, оно здесь совершенно уместно, потому что такое отношение к собственному телу никак иначе не назовешь. На ум мне всегда приходит грубый анекдот: «Что, еще и за свиньей доедать?!» Думаю, многие знают этот анекдот. Так вот, не стоит относиться к себе как к свинье или как к мусорному ведру. Учитесь уважительно относиться к своему телу и прекратите эти доедания!

Аналогично и с готовкой еды. Вы готовите, и у вас остался кусочек от моркови. Не нужно кидать ее себе в рот, если изначально у вас было намерение ее выкинуть. Или вы нарезали колбасы больше, чем вам понадобилось для приготовления бутерброда ребенку в школу, и тут же решили доесть лишнее. Ничего страшного не произойдет, если вы положите этот кусочек на тарелку и съедите потом, когда действительно будете голодны.

Некоторые участники марафона, только начав вести дневник, сами доходят до этого открытия — еще до того, как я озвучу его в эфире. И это становится еще одним правилом «Матрицы стройности». Запомните и запишите:

### **Я — НЕ МУСОРНОЕ ВЕДРО!**

Прямо возьмите лист бумаги и напишите себе большими буквами или распечатайте и повесьте на холодильник это правило. И с сегодняшнего дня оно обязательно к исполнению. То, что должно оказаться в мусорном ведре, не нужно отправлять к себе в рот.



Иллюстрация Светланы Булгаковой (@bulkapen), г. Одесса

### **ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ПОЛНОТЕ**

Многие безоговорочно придерживаются мысли о том, что питаться нужно «правильно». Но что же кроется под этим понятием? Под правильным питанием подразумевают и раздельное питание, и дробное, и питание по Аюрведе, и по расписанию.

Причем любой из вариантов подразумевает какие-либо запреты или требования: не смей есть больше двух столовых ложек, не смешивай одно с другим, не употребляй эти продукты, считай каждую потребленную калорию, соблюдай график питания...

Но давайте попробуем задуматься: кто решил, что оно «правильное» именно для вас? Ведь у каждого индивидуальные условия жизни, режим, физические и умственные нагрузки. У каждого индивидуальный организм, с только ему свойственным обменом веществ. И потребности у каждого организма разные.

Давайте копнем глубже и посмотрим, в чем подвох «правильного» питания и какие еще ограничивающие убеждения приводят человека к полноте.

### *Еда вредная и полезная*

Начнем с «**полезной**» еды. Я намеренно взяла слово в кавычки и сейчас объясню почему. Как правило, это одна из главных причин, почему люди едят то, что не хотят или даже вовсе не любят, — потому что считают это полезным для себя. Вот только как можно говорить о пользе в целом, не беря во внимание особенности конкретного организма? Ведь известно: что хорошо одному, другому — сами знаете что.

Возвращаясь к обилию диет, давайте подумаем, почему они так разнообразны? Потому что составлялись под определенные особенности и потребности отдельных людей. Уже даже, исходя из их многочисленности, можно понять, что не может быть идеальной диеты и не может быть единых для всех рекомендаций о том, что есть полезно.

Одному томаты полезны, другому они противопоказаны. Одному молочные продукты заходят на ура, у другого непереносимость лактозы или аллергия на белок коровьего молока. Один жить не может без каш, у другого — аллергия на злаковые или непереносимость глютена.

Думаю, вы уже поняли, к чему я веду.

**Не бывает одинаково полезных для всех продуктов, как и нет одинаково вредных.**

Поэтому, когда мама старательно пытается накормить ребенка кашей или овощами, которые, по ее мнению, очень полезны и необходимы детскому организму, а ребенок сопротивляется, то это не про заботу. Это про насилие и непонимание. А также про то, что если мама будет достаточно настойчива, то в скором времени этот ребенок тоже разучится понимать, чего хочет его организм, и пополнит ряды тех, кто ест по привычке, из убеждений и вовсе не то, что ему на самом деле необходимо.

Организму полезно то, в чем есть потребность. И вредно то, в чем он не нуждается. Даже если в целом у него нет никаких проблем с этим продуктом, но сейчас он ему не нужен. В то время как нуждается он совсем в другом. Как думаете, что он будет делать с теми веществами, которые в него поступили, но не нужны ему? Совершенно верно — откладывать про запас.

Что будет, если ребенку, жадно поедающему морковь, тыкву, желтые яблоки, потому что его организм испытывает недостаток в бета-каротине, настойчиво предлагать полезные каши, объясняя это излюбленной фразой мам и бабушек «одними морковкой и яблоками сыт не будешь»? Да, каша принесет насыщение, но организм по-прежнему будет нуждаться в том, чего он недополучил, и ребенок будет продолжать просить то, в чем нуждается. И даже, возможно, категорически откажется от другой еды. Мама же будет пробовать его накормить то одним, то другим «полезным» блюдом, а то и вовсе запретит ему есть яблоки и морковь, чтобы тот «не перебивал аппетит».

Представляете, какая война на кухне разразится? И кто в ней победит? Скорее всего, мама. А у ребенка начнутся разлады в пищевом поведении, и он потеряет контроль над своим организмом.

Говоря о **вредной еде**, многие подразумевают фастфуд, газировку и еду развлекательного характера — хрустящие чипсы, попкорн, сухарики, ароматизированные орешки. Люди употребляют ее не для восполнения энергии, что, собственно, и является прямым назначением еды, а чтобы побаловать, «развлечь» вкусовые рецепторы.

Эту еду я считаю пищевым мусором и отравой, которую надо запретить на законодательном уровне, потому что у нас отсутствует культура потребления (во всем). Но имеем что имеем, поэтому каждый берет ответственность на себя сам.

Хотите есть — дело ваше. Бывает ли у меня так? Бывает. Раз в год-два.

Если вы позволяете себе такое баловство лишь иногда и осознанно, по-настоящему прислушиваясь к себе, потому что хочется получить именно эти эмоции именно этим способом, то ничего в тыкву не превратится. Но для этого должна быть включена осознанность на 100%. Очень важно отдавать себе отчет, что это именно развлекательная еда, причем коварная. Ее не воспринимают всерьез: это не первое, не второе и даже не десерт, а лишь развлечение. А между тем это — масса ненужных организму калорий, незаметно проникающих в организм и исподтишка делающих свое дело: незамеченные и неучтенные, они преспокойно откладываются в запасы. А самая большая опасность их в том, что между делом, не замечая, съесть их можно просто нереально много.

Тревогу нужно бить тогда, когда вы в супермаркете уже на автомате кладете себе в корзину пакетик чипсов или сухариков или не представляете себе рабочего процесса или просмотра фильма без такого «допинга». Если вы уже надежно «сидите» на нем, то не удивляйтесь, почему вы и стройность — понятия несовместимые.

Если же организму иногда захотелось того или иного вкуса, не вижу причин бороться с собой. Фишка в том, что когда вы научитесь понимать свой организм и подходить к его питанию не с точки зрения рациональности, а исходя из любви и заботы о нем, вам просто не будет хотеться того, в чем организм не нуждается. И все реже и реже вы будете вспоминать о подобной еде. А если до нее и дойдет дело, то вам хватит совсем небольшого количества, чтобы удовлетворить свои рецепторы.

Вот почему в «Матрице стройности» нет такого понятия, как вредная еда, и, соответственно, нет запретной еды.



\* \* \*

Как-то я написала пост о любви к себе. И упомянула, что, если я люблю себя, то не засуну в себя сладкую булку. И посыпались вопросы:

«А если я люблю и булки, и себя, то значит, из любви к себе нельзя есть булки?»

«А что еще нельзя делать, чтобы точно любить себя?»

Ну вот, приехали! Я говорю «любовь», а люди читают «запрет». Как это укладывается в одном предложении?

Запреты, разрешенные продукты, полезное / неполезное — это не про комфорт, с которым увязывается любовь к себе. Это диктатура, против которой рано или поздно появится внутренний, а потом и внешний бунт. Из запретов рождаются срывы, зажоры, запои...

Если вы до сих пор думаете такими категориями, то любить себя вы еще не научились. Говорю «еще», потому что любовь к себе — навык. И раз вы читаете эту книгу, значит, уже учитесь. Но не всем это дается с первой попытки. Кому-то надо повторить несколько раз.

Да, пока вы относитесь к себе из позиции нелюбви, вы будете считать, что только разделение на «черное» и «белое», на «полезное» и «вредное» может удержать вашу пищевую несдержанность. Как только мышление изменится, изменится и взгляд на вещи. Там, где раньше вы видели «булки — это плохо, и если я ее ем, то мне нужно найти для этого вескую причину», появится мысль, что «если я захочу булку, то возьму и съем булку, а если захочу порадовать и наградить себя — сделаю то, что действительно будет этому соответствовать».

**Когда вы осознаете, что люди не всегда едят, потому что хотят есть, вы физически почувствуете, что глаза открылись.**

**Когда до вас дойдет, что еда не решает большую часть вопросов, которые люди пытаются решить с ее помощью, вы проснетесь.**

И ни булки, ни любую другую любимую еду у вас никто не отнимает, я лично говорю: «Можно!» И вот здесь начинается путь к себе. Это не срабатывает по щелчку. Организму нужно время на перестройку, именно поэтому марафон «Матрица стройности» длится 3 месяца. А некоторым нужно даже больше времени, чтобы мышление перестроилось. Но если вы продолжаете работать над собой, оно обязательно изменится. И тогда вы вспомните старые мысли и взгляды и поймете, что я имела в виду, говоря о любви к себе. Стоя внизу у подъезда дома, трудноато увидеть, что происходит на пятом этаже. Но когда подниметесь выше, вы увидите.

### **РЕЗЮМЕ ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЫ**

1. Если вы осознаёте, сколько лишней еды съедаете, вам самим перестанет хотеться ее есть.
2. Удовлетворение чувства голода — это всего лишь физиологическая потребность организма, которую вполне разумно удовлетворять в одиночку.
3. Чтобы научиться принимать пищу по потребности, ритуальное поглощение еды необходимо отслеживать и чаще задавать себе вопрос: «Зачем я делаю это? Я действительно хочу есть или...?»
4. Причина доедания — жадность. Сейчас еда уже не является невосполнимой ценностью. Но люди из жадности продолжают доедать все до последней крошки.
5. У каждого человека индивидуальные условия жизни, режим, физические и умственные нагрузки. У каждого индивидуальный организм с только ему свойственным обменом веществ. И потребности у каждого организма разные.

6. Организму полезно то, в чем есть потребность. И вредно то, в чем он не нуждается. Даже если в целом у него нет никаких проблем с этим продуктом, но сейчас он ему не нужен, значит, он не принесет пользы. Но может принести вред.
7. Запреты, разрешенные продукты, полезное / неполезное — это не про комфорт, с которым увязывается любовь к себе. Это диктатура, против которой рано или поздно появится внутренний, а потом и внешний бунт. Из запретов рождаются срывы, зажоры, запои...
8. Когда вы осознаете, что люди не всегда едят, потому что хотят есть, вы физически почувствуете перемены в себе и желание разобраться в собственных потребностях.

**ЗАДАНИЕ: РАБОТАЕМ  
С ОГРАНИЧИВАЮЩИМИ УБЕЖДЕНИЯМИ**

Сегодня задание будет творческое и интересное. Вам необходимо выявить собственные ограничивающие убеждения, которые каким-либо образом влияют на ваше пищевое поведение, и переписать их. Назовем это переписыванием пищевого сценария.

Итак, выполняется упражнение методом незаконченного предложения: вам дана начальная фраза предложения, а ваша задача — закончить его, написав свой ответ.

Фразы такие:

- ✓ «В детстве меня кормили, потому что...» — и вы продолжаете фразу, перечисляя причины, по которым — как вы считаете — вас кормили.
- ✓ «Я к этому относился(-ась)...» — описываете свое видение ситуации.
- ✓ «И поступал(-а)...» — припоминаете, что вы при этом делали, как вели себя.

✓ «При этом я себя чувствовала...» — погружаетесь в свои переживания и ощущения и описываете всю гамму чувств, которые сопровождали вас при этом.

И дальше ваша задача — переписать этот сценарий. Для примера я поделюсь с вами своими собственными переживаниями.

*«В детстве меня кормили завтраками, потому что перед школой обязательно нужно было поесть. Я не хотела, страдала и мучилась от этого. Сейчас это проявляется в том, что я завтракаю, даже если не хочу есть. И вообще, ем всегда перед каким-то важным делом, вне зависимости, голодная я или нет».*

И дальше пишите, как бы вы хотели, чтобы было:

*«Я уже взрослый человек и могу себе позволить поступать так, как считаю нужным, без оглядки на семейные традиции. И потому принимаю решение есть только тогда, когда проголодаюсь».*

\* \* \*

Следующий ваш шаг — это разбор пищевого поведения человека, который влиял на вас в детстве (возможно, и до сих пор продолжает влиять).

✓ «По моим наблюдениям, моя мама / мой папа / или другой человек (это могли быть и бабушка, и воспитательница в детском саду), оказывающий влияние на мое пищевое поведение в детстве, едят потому, что...».

✓ «И тогда, когда...».

✓ «Я заметил(-а) за собой, что это оказало на меня влияние в том, что...».

✓ «Теперь я к тому отношусь так...».

✓ «И поступаю так...».

Вам необходимо продолжить эти фразы первой мыслью, что придет вам в голову. И все это записать.

\* \* \*

Следующий шаг — для тех, кто сменил семью. Я имею в виду ситуации, когда девушка вышла замуж, например, и попала в семью с совершенно новыми традициями. Или наоборот. Или женщина и мужчина создали семью, и теперь у них формируются или уже сформировались какие-то свои пищевые привычки и традиции.

- ✓ «В моей нынешней семье принято есть тогда, когда...».
- ✓ «Потому, что...».
- ✓ «И из этого упражнения я делаю вывод, что я в первую очередь меняю...» — и прописывайте, что вы хотите изменить.
- ✓ «И хочу научиться...» — выписываете то, чему вы хотите научиться в связи с этими переменами.
- ✓ «Для этого я буду делать...» — принимаете решение, за что вы возьметесь в первую очередь.

Когда выполните это упражнение полностью, можете вдруг обнаружить, что вы нашли ответы на такие глубокие вещи, о которых раньше никогда даже не задумывались.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. АНАЛИЗ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ БЛИЗКИХ**

Очередное задание навеяло мне воспоминание из детства — о временах, когда мы на лето собирались несколькими семьями у наших бабушки и дедушки. Почти все мои взрослые родственники были людьми, как говорится, в теле. И все они любили посидеть за столом. Уже вроде и поели, но еще продолжают застольные беседы, при этом кто-то задумчиво кладет очередной кусочек колбасы в рот, кто-то подливает себе чая, кто-то вяло грызет печенюшку или ковыряется ложкой в варенье и нет-нет да и отправит ее задумчиво в рот. Все, кроме дедушки.

Он был... Мне кажется, для его описания наиболее подходит слово «сухопарый» — худой и жилистый. Он всегда ел немного и быстро (не спешил, а просто у него уходило на еду мало

времени), после чего сразу же вставал из-за стола и обычно уходил по своим делам. Можно было бы предположить, что ему было неинтересно слушать пустую болтовню. Но нет. Иногда он вполне мог сесть на скамеечку рядом и послушать, а то и подержать беседу. Но из-за стола вставал всегда сразу.

Только сейчас в моем сознании увязалась эта его привычка с его телосложением. Я стала вспоминать подробности.

В детстве я особо не любила есть. Скорее, наоборот, меня вообще было достаточно трудно накормить. И потому буквально праздником для меня было, когда все взрослые расходились по своим делам, оставляя нас, детей, на попечение дедушки. Он, в отличие от остальных, никогда не заставлял съесть подчистую первое, второе и третье и вообще разрешал есть только то, что хочется, и сколько хочется. Бывало, ему влетало от бабушки, если она видела, что мы не съели того, что было ею приготовлено. Но он спокойно так отмахивался: «Проголодаются — поедят».

Я знала, что мой дедушка был мудрым человеком — тому достаточно примеров из других сфер жизни. Теперь же для меня стало очевидно, насколько его отношение к еде отличалось от позиции остальных моих родственников.

### **История Анастасии (о «МАТРИЦЕ СТРОЙНОСТИ SPORTEDITION»)**

А теперь отзыв для «своих».

Я не сомневалась, что хочу быть здесь, ни разу. С детства на меня были навешены ярлыки полной и толстой девочки, не такой как все, хотя прям толстушкой меня назвать никогда нельзя было!

И я решила когда-то давно во что бы то ни стало стать той ведьмой, которая ест и не толстеет, если это возможно.

На самом деле я была готова к любым пыткам, лишь бы быть стройной.

Диеты. Ругала и ненавидела себя, что не могу удержаться.

Три года практически ежедневных тренировок в фитнес-центре с тренерами и на групповых занятиях.

Очень долго вела дневник калорий.

Ела одну и ту же еду на протяжении недель-месяца.

Даже подумывала о порошочках из п1.

Больше 3 кг не уходило! И я реально мучилась и ненавидела себя «за слабость». Было решено перепробовать все!

И «Матрицу» я ждала как спасение. Чувствовала, что это то, что мне нужно. Так и случилось: вот она я, пришла!

Спасибо, команда чудесных девушек, что взяли за меня и разложили все по полочкам: сколько бы я еще бродила в потемках и собирала бы эти знания по крупицам, неизвестно. Мне очень понравился путь познания себя, изучения, тотальных изменений внешних через себя внутреннюю. Спасибо Анне, Ларисе, Юлии, Ирине и всем тем, кто стоит за этой работой!

Первый месяц я ждала эфиров как праздника. Мне было очень хорошо, хотя не скажу, что легко.

На втором месяце случился затык и откат: я не могла никак сесть за задание и очень долго переваривала информацию. Видимо, что-то попало в самую точку, как итог — отстала эфира на три))

Также я поняла, что мне совсем не хочется заниматься сейчас спортом, куда-то ходить. Видимо, ради стройности я очень долго заставляла себя ежедневно заниматься, и организму нужен отдых от этого насилия)

После второго месяца я встретила вживую с несколькими девушками, которые проходили «Матрицу» и сказали: «Мне не помогло». Это была вторая волна неуверенности в себе, сомнений: вдруг и мне не поможет, я не справлюсь... Как хорошо,

что в это время есть поддержка, которая помогает пережить эти волны (хотя в такие минуты отчаяния я иногда очень злилась на ответы Ларисы — думала, что она совсем меня не слышит).

И «Матрица стройности» — это прямо для меня! Мне помогло, я это вижу и чувствую. Это какой-то новый уровень, который я так давно ждала. И самое главное — мечта осуществляется!

И да, мое общество изменило обо мне мнение из-за веса.

Я ведущая праздников, и мне очень хочется выглядеть достойно. Одна заказчица недавно сказала: «Настя, ты выйдешь еще один лишний раз, вынесешь кольца. Пусть гости полюбуются, ты ведь такая красивая!» Или раньше мне подобного не говорили, или у меня не было ресурса это услышать и заметить. Но теперь такие комплименты есть в моей жизни.

Я стала легче. Это ощущается не только физически, о таком чувстве я или не знала, или забыла. Мой любимый сам стал меня чаще поднимать, носить на руках. Это было мое тайное желание, которое я даже вслух не произносила.

Вижу сейчас много своих одноклассников. Как всегда, я боялась встречи с ними: с каждым годом я чуть росла в размерах, а хотелось уже достичь своего и не стесняться этих встреч. Теперь так и есть: я встреч не стесняюсь, чувствую себя спокойно и достойно.

Я пережила психологически тяжелое для меня время перемен: с детства родные насаждали мне «не ешь булочки, а то мальчики любить не будут», «ты не толстая, но полная»... Короче, говорили и намекали, что я слишком большая и многие пути для меня закрыты. По моей логике, когда я постройнела на «Матрице», я ждала одобрения и поддержки, радости. По факту — был огромный скандал. На меня кричали и ругались практически все родные. И это тоже очень ценный опыт, теперь я над этим работаю с личным психологом (что тоже случилось благодаря «Матрице»! Мне казалось, что сложно найти профи в моем городе и что это стоит заоблачных денег. Теперь я работаю с психологом по скайпу и не жалею денег на свое развитие).

Надеюсь, мой опыт полезен тем, кто его прочтет.



---

## Глава 4. Еда: хочу или надо?

---

*Цель: научиться отличать чувство голода от аппетита, понять причины еды не по голоду, а также определить, когда еда не по голоду наносит организму вред.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете основные причины еды не по голоду;
- ✓ поймете, почему не нужно привязывать приемы пищи к завтраку, обеду и ужину;
- ✓ познакомитесь с простой техникой определения физиологического голода;
- ✓ поймете, почему вредно заставлять детей есть;
- ✓ выясните, в чем кроется опасность еды без желания во время болезни.

**Е**ще одна распространенная причина поедания вами лишней еды — это слово «надо». Надо доедать, надо завтракать, надо есть первое, второе, третье и компот, надо есть полезную еду, надо съедать чайную ложку меда утром натощак, надо есть перед выходом, надо есть 3 — 4 — 5 (у кого как) раз в день и так далее.

Но ответьте мне, пожалуйста: надо для чего? И мой любимый вопрос: помогает?

Я еще раз вам напомню: ваше убеждение «надо поесть» привело вас к тому, что вы читаете эту книгу. Я ничего не имею против чайной ложки меда в частности. Если это вам помогает (и вы совершенно точно это ощущаете и можете объяснить, как именно помогает, а не просто слышали от кого-то, кому считаете возможным доверять), то ешьте на здоровье. Но если это лишняя еда для вас от слова «надо», то, соответственно, это вытекает в лишний вес.

Распространенное понятие «надо поесть перед выходом, потому что потом я буду в дороге / на работе / за рулем и т. д.». Если вы не голодны на момент принятия пищи, все, что ваш организм получает от еды не по голоду, он будет накапливать впрок — в виде жира. Это физиологический закон. Поэтому, если вы едите заранее, это гарантированный лишний вес.

### **ЕДА БЕЗ ЧУВСТВА ГОЛОДА = ГАРАНТИРОВАННЫЙ ЛИШНИЙ ВЕС.**

Нет никакого смысла в еде про запас. Вы привыкли смотреть на ситуацию с одной стороны: «Вдруг я потом проголодаюсь». А если не проголодаетесь? Вы пробовали когда-нибудь выйти из дома, не поев? Тогда откуда вам знать, когда на самом деле вы почувствуете чувство голода? Нет, бесспорно, когда-то вы все же проголодаетесь. И что? Вы что, окажетесь на необитаемом острове, где совсем нигде больше нет еды?

Надо куда-то поехать, и вы не знаете, будет ли там еда? Не вопрос, возьмите с собой, продумайте этот вопрос заранее. А поедите тогда, когда реально захотите.

Поймите меня правильно, я вас совсем не ругаю, я хочу, чтобы вы включили свою голову и применили элементарную логику. Я сама была там же. Когда-то я тоже панически боялась остаться голодной. Перестав завтракать дома, я брала с собой на работу огромный пакет еды. Огромный. Вот реально, у меня там было 8–10 лоточков с разной едой. И когда через 4 дня поняла, что почти все привожу назад, меня только в тот момент отпустило.

Еще часто сталкиваюсь с таким возражением: «У меня такая работа, что нет возможности поесть, только обеденный перерыв, и все». Поверьте, каждый, кто хочет найти возможность, тот ее находит. Люди самых разных профессий находят способ удовлетворить свою физиологическую нужду. И я еще не раз повторюсь, что чувство голода — это тоже физиологическая нужда, которую нужно удовлетворять вовремя, а не как попало.

Только когда вы подружитесь со своим организмом и начнете своевременно давать ему то, в чем он нуждается, он начнет откровенно с вами «разговаривать». Это можно сравнить с общением родителей и детей.

Если ребенок знает, что его готовы выслушать и понять, он будет делиться своими желаниями с родителями. Потому что он уверен в том, что получит все, что ему действительно необходимо, и ему не придется придумывать ложные причины для получения желаемого. Если же родители отмахиваются от него и говорят, что лучше знают, что ему необходимо, ребенок придумает массу других, более веских, на его взгляд, причин, нежели истинные, чтобы добиться своего. Но тогда ни о каком взаимопонимании, разумеется, речи уже не идет.

Так и с организмом. Когда с ним есть взаимопонимание, он будет искренне и без утайки признаваться во всех своих желаниях. А также, в благодарность, ответит взаимностью — возьмет направление в сторону самоизлечения. Потому что будет понимать, что вы своевременно дадите все, что ему для этого потребуется.

В отзывах к марафону «Матрица стройности» можно найти много описанных случаев, где у участников во время прохождения марафона проходили заболевания пищеварительного тракта, разного рода аллергии, другие психосоматические заболевания. Но поскольку я не врач и не даю вам никаких методик, которые были бы созданы целенаправленно для лечения каких-либо заболеваний, я не берусь громко утверждать о таких исцелениях и не рекламирую их.

Каждый такой случай — это индивидуальная реакция организма, который заболеванием сообщал человеку о какой-то проблеме в теле. Решилась проблема — ушла болезнь, которая, возможно, даже не поддавалась медикаментозному лечению.

Поэтому я и говорю, что организм сам начинает себя излечивать тогда, когда получает то, что ему необходимо. А пока вы насильно заставляете его есть то, что, по вашему представлению, является полезными продуктами, которые ему на самом деле вовсе не нужны, он вам отвечает обраткой в виде психосоматических сопротивлений.

\* \* \*

Что касается завтрака, обеда и ужина. Забудьте эти понятия как определения. В дневниках вижу записи: «Я на завтрак ела то, на обед — то, на ужин — то». Привязывание приемов пищи к этим понятиям подразумевает то, что вы изначально планируете количество приемов пищи и их приблизительное время. Скажем, утром вы не захотели есть, но близится полдень, а вы еще не завтракали. И вы начинаете беспокоиться: нужно же позавтракать. А если ваш организм сегодня проголодается только ближе к вечеру? Да, и такое может быть. Вы «позавтракаете», например, в 17 часов, а потом будете беспокоиться о том, что еще нужно успеть пообедать и поужинать? Или все же до этого времени предпочтете «вкнуть» в себя хоть что-то, пусть и без голода, лишь бы закрыть вопрос с завтраком?

Запомните, в «Матрице стройности» существует только два понятия: «хочу есть» и «не хочу есть». Все! Все остальное забудьте. Будьте готовы к тому, что в один день вы можете захотеть есть раз или два, а в другой день можете поесть и 5–6–7 раз. И то, и другое состояние — это нормально. И даже если вам хочется есть каждые полтора-два часа, пожалуйста, не пугайтесь. Это не жор на вас напал. Вы разберетесь в причинах позже, не отчаивайтесь.

Когда вы вроде бы думаете: «Отлично, я теперь ем 1–2 раза в день, все классно, жизнь наладилась», а тут — раз, и за день

захотели есть 7 раз. Это не жор. Это состояние зависит от множества факторов. Еще раз посмотрите на детей. Моя старшая дочь могла не есть по 3–4 дня, а потом съедала всю еду, которая была в холодильнике. Это правда, я не преувеличиваю. Это особенность организма.

На марафоне некоторые участники замечают, что подобное состояние случается с ними циклично: сначала они 3–4 дня едят, например, один раз в день, а потом появляется желание есть все, что только попадает на глаза. После чего снова спокойно переходят на одно- / двухразовый прием пищи.

Доверьтесь своему организму и кормите его исключительно по требованию.

Если не хотите есть, это не должно вызывать у вас беспокойства. А если голодны, то никогда не отказывайте себе в еде, не морите себя голодом.

И вот тут возникает логичный вопрос: как понять, что вас накрыло истинно физиологическое чувство голода, а не аппетит от вида любимого блюда или запаха ароматной булочки?

### **ГОЛОД И АППЕТИТ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?**

Отличить физиологический голод от эмоционального или возникшего как реакция на какой-либо раздражитель (запах еды, визуальное ее изображение или мысли, или разговоры о еде) достаточно просто. **Налейте в стакан теплую воду (в идеале 38 градусов — по внутренней температуре тела) и сделайте 3 глотка.**

Не стакан, не полстакана, а три глотка. Смысл этого действия в том, чтобы расслабить пищевод и верхнюю часть желудка. Положив руку в область солнечного сплетения, вы почувствуете, как вода туда спускается. И если вы не голодны, то тут же успокоитесь.

Если через 5 минут вы продолжаете испытывать голод, значит, стоит поесть. Скорее всего, организм вам подскажет, чего именно вы хотите. А может обостриться чувство жажды — это означает, что вы хотели пить. Чаще всего бывает так, что проявляется желание съесть что-то конкретное.

### **Когда пора остановиться**

На вопрос «Когда вы встаете из-за стола?» почти каждый ответит: «Когда наемся». Но что прячется за смыслом слова «наелся»? По логике вещей, есть нужно до ощущения сытости. В толковом словаре сказано: сытость — физиологическое состояние живого существа, утолившего потребность в пище.

Бывало у вас такое, что во время еды вас что-то отвлекло — например, заскочила соседка соли попросить или поступил важный телефонный звонок — и, вернувшись за стол, вы чувствуете, что аппетит пропал? Вот вам и ответ: потребность пропала, значит, вы сыты.

Из этого следует, что есть до состояния, когда почувствуете насыщение — это уже значит съесть лишнего. Тем более, если есть до состояния «больше некуда» — это попросту набивать желудок и растягивать его, чтобы в следующий раз влезло еще больше.

Чтобы удовлетворить свою потребность в пище — насытиться, — остановиться стоит даже раньше, чем появится уверенное чувство насыщения. Поэтому совет есть медленно, тщательно пережевывать пищу, разумен уже потому, что вы сможете вовремя заметить, когда пора остановиться. Больше на тему насыщения мы поговорим в одной из следующих глав.

### **Еда под принуждением**

В «Болталке» часто в обсуждениях поднимают тему: «Стоит ли заставлять детей есть, если не хотят?». Многие родители уверены, что дай им волю, они будут есть одни лишь сладости. Это ошибочное мнение. Не будут они питаться одними конфетами,

если у них не нарушено пищевое поведение. Это родители его же постепенно и нарушают. А если ребенку с малого возраста давать свободу выбора в еде и кормить тем, что он сам предпочтет, то он не разучится понимать свои потребности. И уж поверьте, его организм будет просить и кашу, и мясо, и любые другие продукты, в которых он нуждается.

Мой младший сын может за раз съесть 5–6 конфет, а потом неделями не подходить к вазе с конфетами, стоящей на виду. Помните пословицу про запретный плод? Вот она хорошо объясняет, почему дети так тянутся к тому, в чем их ограничивают. И это вовсе не потребность организма. Это желание дорваться до того, что неизвестно, когда еще они снова смогут получить. Это и есть срыв.

И еще не могу не сказать пару слов о еде во время болезни. Как правило, заболевший организм бросает все силы на то, чтобы отразить бактериальную или вирусную атаку. Это для него становится первоочередной задачей. Он намеренно отключает ощущение голода, чтобы не тратить силы на переваривание пищи и другие функции, связанные с пищеварением.

Поэтому, если во время болезни вам, вашему близкому или вашему ребенку не хочется есть — не заставляйте. От нескольких дней голода еще никто не умирал. Мамы и бабушки часто уговаривают больных малышей, объясняя им, что нужно поесть, чтобы у организма были силы бороться с болезнью. Так вот, тут совершенно обратная ситуация. Насильно заставляя больного принимать пищу, вы оказываете его организму медвежью услугу — вынуждаете его отвлекаться на ненужные ему сейчас операции.

Поверьте, когда у организма будут заканчиваться силы, он обязательно даст об этом знать. А пока он не сигнализирует голодом, стоит предоставить ему возможность выполнять более важные задачи. Он гораздо быстрее восстановится, если и тут вы ему доверитесь.

\* \* \*

И еще стоит упомянуть один момент. Это вариант, когда вы сами себя заставляете в угоду кому-то. Приведу пример.

Однажды одна из участниц «Матрицы стройности» попросила совета. Ее вопрос звучал примерно так: «Муж периодически делает сюрпризы и приносит кофе или какао в постель. Понимаю, что это романтично, но от самих продуктов аж тошнит...»

Знакомо вам это чувство, когда отказаться хочется, но неловко? Скорее всего, да. В том числе и потому, что долгое время люди говорили на таком языке любви — через еду. Вспомните бабушек, мам и добродушных соседок: они предпочитали кормить, вместо того чтобы сказать «люблю» или «молодец».

Люди — дети своих родителей и своего времени. Но! Существует **уникальная техника донесения информации** до близких, далеких, любимых и всех остальных: **словами через рот**. И это единственный вариант быть правильно понятым. Потому что намеки — это рулетка. Душа и ум другого человека — другая материя. Вы никогда на 100% не знаете, как человек отреагирует или что подумает. А зачем рисковать?

В случае с автором вопроса важно заранее **сказать** мужу, что вы любите, а что — нет. Кофе любят многие, но ни для кого это не является обязательным.

Нормально его не любить. Ненормально — давиться им в угоду вашим же мыслям. Потому что если муж хотел вас порадовать, то он не достиг цели, принеся ненавистный напиток, так ведь? И кому в этой ситуации хорошо? Позвольте любимому делать то, что он так любит: дарить заботу. Объясните, что входит для вас в это понятие. Ведь он дает вам вовсе не продукт, а свои чувства. Он искренне хочет радовать, но ему не удастся, потому что он ошибается в своем представлении о том, что для вас приятно, а что — нет. Устраните это непонимание между вами и оба наслаждайтесь результатом.





Иллюстрация Надежды Мель (@nadezhda\_mel), г. Калининград

\* \* \*

Прекратите истязание себя лишней и нелюбимой едой. Все меняется, но многие по сей день говорят на устаревающем языке любви и недооценивают другие способы сказать о важном. Происходит это потому, что другим людям бывает трудно предугадать ваши желания, в том числе и потому, что вы сами можете их не знать. Чтобы понять себя, ответьте на вопросы:

- ✓ какой ваш любимый напиток?
- ✓ ваш любимый фильм?
- ✓ ваша любимая еда?
- ✓ что хотите получить в подарок?

Ответили? А теперь откровенно поговорите со своим близким человеком. Да-да, словами через рот озвучьте ему свои желания, объясните, что именно он может сделать для вас, чтобы и он, и вы получили от этого удовольствие и удовлетворение.

#### **РЕЗЮМЕ ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЫ**

1. Если вы не голодны на момент принятия пищи, все, что ваш организм получает от еды не по голоду, он будет накапливать впрок — в виде жира.
2. Чувство голода — это тоже физиологическая нужда, которую нужно удовлетворять вовремя.
3. Тот, кто хочет найти возможность поесть, тот ее найдет.
4. Только когда вы подружитесь со своим организмом и начнете своевременно давать ему то, в чем он нуждается, он, будучи уверенным, что вы своевременно дадите все, что ему требуется, начнет откровенно с вами разговаривать.
5. Психосоматические заболевания — это индивидуальная реакция организма, который болезнью сообщает человеку о какой-то проблеме в теле. Организм сам начинает себя излечивать тогда, когда получает то, что ему необходимо.

6. Привязывание приемов пищи к завтраку, обеду и ужину подразумевает то, что вы изначально планируете количество приемов пищи и их приблизительное время.
7. В «Матрице стройности» существует только два понятия: «хочу есть» и «не хочу есть». Есть один раз в день — нормально. Есть 5–7 раз в день (по потребности) — тоже нормально.
8. Чтобы удовлетворить свою потребность в пище — насытиться, — остановиться стоит раньше, чем появится уверенное чувство насыщения.
9. Если ребенку давать свободу выбора в еде, он не научится понимать свои потребности.
10. Насильно заставляя больной организм принимать пищу, вы оказываете ему медвежью услугу — вынуждаете его отвлекаться от борьбы с атакующей бактериальной или вирусной инфекцией.

### **ЗАДАНИЕ: УПРАЖНЕНИЕ «ЗОРРО»**

Это упражнение — мое фирменное и одно из ключевых в «Матрице стройности». Я придумала его в самом начале, когда еще сама разбиралась со своими вкусовыми предпочтениями и переживаниями. Хотя название у него появилось уже на марафоне, благодаря забавной истории с одной участницей — расскажу ее немного позже.

Я даю его в бесплатном эфире — для того, чтобы даже те, кто не имеет возможности пройти платную часть марафона, научились понимать, что именно им дает тот или иной продукт, помимо простого удовлетворения потребности во вкусе. Вкусовые рецепторы «порадовать» довольно просто. Как я уже говорила, для этого достаточно нескольких глотков или нескольких ложек / кусочков любимого продукта. «Зорро» же помогает найти в продукте нечто большее, чем вкус, и уж тем более, чем просто еда.

Я рекомендую в первый раз делать это упражнение с яблоком. Только если вы не любите яблоки, делайте его с чем-то другим. В остальных случаях — яблоко будет первым. Почему яблоко? Потому что яблоко имеет яркий вкус, текстуру, сочность, запах, твердость. Яблоки — довольно нейтральный продукт, который едят многие.

Альтернативой могут быть другие продукты, имеющие похожие свойства, а именно: груша, персик, абрикос, клубника. Черешню, вишню не рекомендую из-за косточек. На второй раз вы сможете проделать это упражнение с любым другим продуктом. Его также можно делать и с напитками. Кто-то делает с пивом, кофе, молоком. Но с напитками не спешите, я попрошу вас это сделать в главе о воде. А в первый раз это должны быть яркие ощущения.

И теперь расскажу историю с названием. Это упражнение необходимо выполнять с закрытыми глазами. Одна участница нашего тренинга, чтобы у нее точно не открылись глаза в самый ответственный момент, решила завязать их платком. В этот момент на кухню вошел муж и, увидев эту картину, спросил: «Я не понял... Ты что, в Зорро играешь?». С этого момента это упражнение имеет такое название — всем сразу понятно, о чем идет речь.

Ну а теперь переходим к самому упражнению.

Выделите время, чтобы никто вам не мешал и не отвлекал, уединитесь. При этом чувство голода должно быть примерно на 4–5 баллов, то есть ощущение легкого голода.

Нарежьте яблоко на маленькие порционные кусочки. Есть вы будете без столовых приборов. Поэтому, если не хотите брать яблоко руками, можете в каждый кусочек вставить шпажку для канапе или просто зубочистку.

Завяжите глаза платком или шарфом и постарайтесь полностью сосредоточиться на упражнении. Теперь с закрытыми глазами берите по кусочку и отправляйте себе в рот.

И с каждым кусочком прислушивайтесь к своим ощущениям, переживаниям. Старайтесь есть яблоко как в первый раз, ничего конкретного от него не ожидая, а, скорее, просто исследуя: что оно может вам дать. Наблюдайте, что будет происходить, отслеживайте свои ощущения, реакции тела.

Что вы ощущаете, когда кладете в рот кусочек за кусочком? Ваша задача — прочувствовать его вкус, отследить, как вы наполняетесь сочностью этого яблока, как приходит чувство насыщения.

И когда вы получите от этого яблока все, что оно может вам дать и вы хотели бы от него получить, заканчивайте упражнение, даже если будут съедены не все кусочки.

У меня часто спрашивают: «Аня, что я должна испытать, выполняя это упражнение?». Я не могу ответить на этот вопрос. О чувстве насыщения здесь речь идет во вторую очередь. Что бы мы ни ели, мы хотим получить от еды, кроме насыщения, что-то еще. Именно поэтому нам хочется не просто поесть, а съесть определенные продукты. Мы хотим не только насладиться их вкусом, но и извлечь из них пользу, о необходимости которой и сигналил нам организм. Поэтому, когда мы что-то едим, мы испытываем целую гамму эмоций и ощущений, но, как правило, просто не замечаем этого.

Потому я и предлагаю вам выполнять это упражнение с закрытыми глазами — чтобы вы могли полностью сконцентрироваться на своих ощущениях и впечатлениях, ни на что больше не отвлекаясь. И ваша задача — отследить переживания, которые вы испытываете во время поедания яблока (или другого продукта, если выберете что-то другое). При этом подробно их описать, вплоть до того, что с вами происходило, когда вы делали это упражнение.

Описывайте подробно, насколько сможете:

✓ какие чувства вызывает сочность продукта, его текстура;

- ✓ насколько приятно его раскусывать;
- ✓ как долго хочется жевать, чтобы насладиться вкусом;
- ✓ как приходит чувство удовлетворения;
- ✓ как изменяется ваше чувство голода (вспомните про шкалу);
- ✓ как меняется вкус продукта по мере насыщения, меньше ли он вам при этом нравится или, наоборот, становится все вкуснее.

Так подробно в своих дневниках вам необходимо описать только этот первый раз. Но повторюсь: это упражнение необходимо проделывать каждый день на протяжении недели (первый день — с яблоком, последующие дни — с любыми другими продуктами, затем — с жидкостями, я скажу, когда к ним перейти). В дальнейшем можете не описывать настолько подробно, но не забывайте отслеживать все эти переживания — учитесь есть не только ради еды. Не поглощайте ее бесконтрольно и отстраненно, а получайте от нее удовольствие, как от занятий любовью, например.

И в заключение подведите итог: осталось ли яблоко или не осталось? А может быть, вам не хватило одного и хотелось продолжить? Напишите также, какими были ваши ожидания от яблока и были ли они удовлетворены.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. ИНСАЙТ: НАЧИНАТЬ ЕДУ НУЖНО С ТОГО, ЧЕГО ХОЧЕТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО**

Инсайт меня посетил внезапно, когда я, съев порцию каши с мясной подливкой (которую не очень-то и хотелось) и салатом, обнаружила, что уже наелась, хотя на «сладенькое» — в смысле, когда самое вкусное и желанное оставляешь на завершение трапезы — у меня были запланированы сырники. Их мне хотелось больше всего. А когда пришла их очередь, оказалось, что я уже не голодна.

Я огорченно смотрела на любимое блюдо и прикидывала, когда теперь до него дойдет дело. Поймала себя на искушающей мысли, не съесть ли их все же сейчас, ведь потом они будут

уже несвежими. Раньше бы я 100%-но так и сделала, но сейчас понимала, что они станут лишними. «Почему я не съела их первыми? — озадаченно думала я. — Лучше бы у меня до каши не дошло дело». И в сознание просочилась поражающая своей простотой мысль (удивительно, что раньше она не приходила мне в голову): первое — это не суп и не борщ, а то, чего хочется больше всего. Вот его-то и нужно съесть первым!

\* \* \*

Не уверена, что этот мой вывод подойдет каждому. Например, сладкоежкам, наверное, стоит как-то иначе его трактовать. Но я к сладкому равнодушна, и при таком раскладе в первую очередь, скорее всего, я бы съедала рыбу или овощные блюда, или сырно-творожные.

### **История Ирины Л.**

Свобода начинается не с понедельника, а с мысли о ней в голове и позволения быть собой.

Настоящая жизнь всегда связана с целями и желаниями. Что из них на первом месте — решает каждый сам для себя.

Принимать свое тело таким, как есть — тоже желание. Или цель?

Для кого-то естественно заботиться о теле, любоваться своим отражением, ценить и принимать себя любым.

Другие тянут за собой по жизни море ограничений: любить себя только стройными, наказывать свое тело за лишнюю еду, не есть после шести.

Реальность стройного тела начинается в голове. С принятия себя со всеми «тараканами», заеданием стресса, недовольством жизнью, внушительным гардеробом вместо утягивающих джинсов.

Итак, о главном. Сносящие крышу инсайты после «Матрицы стройности» Анны Калантерной, или Как стать Автором своего тела.

Стройность — это, прежде всего, «стройные» мысли, слова и поступки.

«Стройные» мысли основаны на РАЗРЕШЕНИИ себе есть что хочешь, когда хочешь и сколько хочешь, на полном отказе от всех ограничений (в выражении себя и в еде в том числе) и свободе выбора каждый день (жить жизнью мечты или выполнять чьи-то приказы, должностные обязанности, «служить» своему окружению, будучи удобными).

К «стройным» словам относят: «Да, я мягкая и пушистая» вместо «жирная, как сволочь», «я живу в изобилии» вместо «мое тело расплзается, как желе».

«Стройные» поступки: улыбаться себе в зеркале просто так, выделять дни любви к себе, снимать стресс ванной с аромасламами, а не тарелкой жареной картошки, читать стихи своим бедрам на прогулке, читать книги, а не смотреть телевизор, есть как Королева, а не хватать руками на бегу, дегустировать еду, съедая полпорции, завести «Дневник Успеха и Благодарности».

Сегодня стройное тело для меня — это:

- ✓ свобода в голове и ветер в волосах (или наоборот);
- ✓ ежедневные кулинарные шедевры, приготовленные с любовью для себя;
- ✓ многочасовые прогулки без мыслей в голове;
- ✓ выбор продуктов, которые дают энергию, а не забирают ее;
- ✓ жизнь здесь-и-сейчас, в которой нет ограничений.

Сегодня слова глубокой благодарности Анне Калантерной и Оксане Алешиной.



---

## Глава 5. Насыщение: как не съесть лишнего

---

*Цель: научиться замедляться во время еды, чтобы вовремя почувствовать насыщение и остановиться.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете, как определить для себя признаки насыщения и перенасыщения;
- ✓ поймете, для чего необходимо делать паузы и как они помогают вовремя остановиться и не переесть;
- ✓ составите собственную шкалу насыщения.

**П**ришло время более детально поговорить о том, как найти свой уровень насыщения, как его почувствовать. Очень многие, к сожалению, разучились определять насыщение и прекращают есть просто тогда, когда съедена вся привычного размера порция. А само чувство насыщения к ним приходит намного позже, когда они уже переели. После чего долгое время их не покидает чувство перенасыщения, что выражается ощущением тяжести, раздутости, затруднением дыхания, невозможностью сделать полный глубокий вдох из-за того, что желудок давит на диафрагму.

Еще в Средние века персидский ученый, философ и медик Авиценна вывел правило, которое очень точно отражает то, о чем мы сейчас с вами говорим.

И звучит оно следующим образом:

**«Если я не наелся — я наелся, если я наелся — я переел, если я переел — я отравился».**

О чем это правило? О том, что есть нужно до насыщения, не более. А так как почувствовать его получается не сразу, отсюда и упрощенный вариант этого правила, наверняка знакомый вам с детства: **из-за стола нужно вставать с легким чувством голода.**

Подразумевается, что чувство насыщения догонит вас спустя несколько минут. Но возникает вполне логичный вопрос: как же определить тот самый момент, когда пора остановиться? Прекращать еду, когда еще чувствуется голод, по меньшей мере неприятно. Да и сомнения одолевают: если встать раньше, придет ли потом чувство сытости или останется ощущение, что не наелся? Если дожидаться насыщения за столом, то когда вы его почувствуете, будет уже поздно — буквально через несколько минут вы обнаружите, что переели.

Именно для этого я рекомендую применять технику пауз во время еды — о ней и расскажу в этой главе. Делая паузы, вы научитесь понимать сигналы своего организма о приближающемся насыщении и будете вовремя останавливаться, не доводя себя до неприятного чувства переедания.

Есть люди, которые сознательно продолжают вкладывать еду в рот, потому что тарелка еще не опустела. Их приучили доедать все до последней ложки, потому что «еду нельзя выбрасывать» или потому что «мама / жена старалась, готовила...». И они едят, совершенно не обращая внимания на собственный дискомфорт, едят потому, что «нужно доесть». Это означает, что они не заботливо кормят себя, а каждый день сознательно насилуют и отравляют свой организм. Может ли в этом случае идти речь о любви к себе?

\* \* \*

Однажды услышала диалог двух молодых женщин: «Я утром кофе выпила на бегу, по пути на работу закинула в себя два или три пирожка — не помню, все на автомате. Спокойно поесть совсем некогда», — рассказывала одна. Вторая ей вторила: «Да-да, и у меня завтрак, обед и ужин — все на автомате. Спроси меня, что я ела, могу и не вспомнить»...

Еда на автомате! Вот объясните мне, пожалуйста, что такое «еда на автомате»?

Беда многих в том, что именно так они и относятся к еде. Что с точки зрения психологии достаточно странно.

Вы же не идете с первым встречным удовлетворять свои сексуальные потребности — на автомате. Почему? Потому что вы, как минимум, думаете о морали и своей безопасности. Думаете же? Вы не выходите на автомате на улицу голой, забыв одеться, верно? Или зимой в домашнем халате. Почему? Да потому что понимаете, что голой — неприлично. И на погоду ориентируетесь. Если вас на улице одолеет жажда, вы же не станете пить из лужи на автомате — тоже ведь подумаете, что это опасно для здоровья, верно?

А почему же тогда есть на автомате — это нормально? Ведь накормить себя — это проявление любви к себе. Но ровно до того момента, пока вы едите осознанно и по потребности. Съесть лишнего через силу, ради приличия, чтобы кого-то не обидеть, — это уже любовь сомнительная, мазохистская. Съесть и не заметить, что съел, или съесть очень быстро, пропустив сигнал насыщения, и потом страдать от переедания — это проявление невнимания к себе, равнодушия.

Еда на автомате — это не про заботу и не про любовь. Зато верный путь к перееданию из-за отсутствия контроля насыщения. Сигнал о насыщении доходит до мозга в течение 20 минут. Каким образом этот сигнал чувствовать — об этом мы с вами сейчас поговорим.

## **ЗАМЕДЛЯЕМСЯ: РАЗДЕЛЕНИЕ ПРОЦЕССОВ**

Если переждать вы привыкли еще в детстве, то весьма вероятно, что чувство насыщения вы уже давно разучились отслеживать и своевременно замечать. Вполне естественно, что сейчас вам достаточно трудно разобраться, как понять, что вы уже наелись, и что при этом должны почувствовать.

Тут снова причина кроется в том, что в детстве родители подгоняют и торопят детей: «Ешь быстрее», «Что ты рассиживаешься над тарелкой?», «Сколько можно жевать?». Ребенок думает, что родителям виднее, ускоряется, чтобы тем угодить. И в результате его целью становится не уловить сигнал мозга о сытости, а съесть ВСЕ, что есть в тарелке, как можно быстрее. Происходит своего рода подмена целей.

А ведь дети поначалу все делают интуитивно, и маленький ребенок знает, что если быстро есть, то можно пропустить сигнал мозга о том, что организм сыт. Именно поэтому даже грудной ребенок периодически отклоняется от маминой груди или от бутылочки, чтобы прислушаться к себе, после чего либо снова продолжает есть, либо уже совсем отворачивается, давая маме понять, что он сыт.

Современный ритм жизни навязывает человечеству свой темп. И люди попадают в замкнутый круг: сначала ребенка заставляют быстро есть определенное количество еды, нарушая его взаимосвязь с собственным организмом. А затем этот же ребенок, становясь взрослым, уже сам, позабыв о том, что такое «чувствовать себя», торопит своих детей, тем самым нарушая их способность жить в единстве со своим организмом. Чтобы тот, позабыв, что это такое, когда вырастет, тоже торопил своих детей...

Да, действительно, современный человек должен успевать за потоком информации и за темпом жизни. Но! Успевают не тот, кто все время спешит. Успевают тот, кто планирует, кто знает цену своему времени и не тратит его попусту.

Как только вы начнете замедляться и планировать свои дела, вы заметите, что у вас появилось время. Вы начнете успевать в разы больше, чем до этого. Потому что большую часть времени люди тратят не на то, чтобы поесть, а на суету. Суетясь, они совмещают несколько дел одновременно, пытаясь и поесть, и посмотреть новости или сериальчик, и проверить домашнее задание у ребенка, и пообщаться по телефону...

В результате все дела смешались в кучу, в голове остались только обрывки полученной информации, и где-то в этой мешанине было место и еде. Но о каких ощущениях сытости можно говорить, если к себе в этот момент даже не пытались прислушаться. Даже вкуса еды не почувствовали, осталось только смутное послевкусие: вроде что-то съел, но удовольствия не получил и сытости не заметил.

Если спросить такого вечно спешащего человека: «Что ты только что съел?», он не сможет быстро ответить на этот вопрос. Процесс еды для него прошел мимо. Он не был сосредоточен на том, что отправлял в рот, и все ощущения смазались.

Наверняка вы множество раз слышали рекомендацию есть медленно. Но задумывались ли вы, для чего это нужно делать? Это значит, что нужно сосредоточиться на настоящем моменте и осознать себя в нем, не отвлекаться. Современному человеку это сделать сложно. Но это стоит того.

У вас возникает совершенно логичный вопрос: в чем же взаимосвязь скорости, темпа жизни и насыщения? Все просто, как и все гениальное: чтобы не пропустить момент прихода чувства насыщения. Иначе — в спешке — вы его просто не заметите.

У вас уже есть два инструмента для отслеживания ваших ощущений. Это ваш дневник и упражнение «Зорро». Наверняка вы уже смогли прочувствовать, как они замедляют процессы и позволяют отслеживать то, что с вами происходит в моменте здесь-и-сейчас. Теперь вы понимаете, что они выполняют не только функцию контроля и наблюдения, но и функцию замедления. Они делают

это косвенно. А вы с сегодняшнего дня начинайте замедляться осознанно. Для этого немного позже я дам вам еще дополнительные упражнения.

### **ПЕРЕНАСЫЩЕНИЕ**

Теперь поговорим о том, что происходит, когда вы пропускаете момент насыщения. Тему насыщения невозможно раскрыть полностью, не затронув последствий перенасыщения.

Многие из участников марафона отмечают, что им намного проще было научиться отслеживать свой голод, замечать его появление и усиление, контролировать при этом свои ощущения. А вот научиться замечать приход насыщения и вовремя останавливаться, чтобы не переест, как оказалось, намного труднее. Поэтому даю несколько способов, которые помогут вам вовремя остановиться и не переест.

Итак, одной из причин переедания может быть то, что вы не сосредоточены на процессе еды. Зачастую вы пытаетесь держать фокус внимания и на еде, и на работе, и на чтении книг, просматривании ленты в социальных сетях. Возможно, вы болтаете с кем-то по телефону или совмещаете еду и общение при встрече в кафе. Во всех этих случаях вы сосредоточены в данный конкретный момент времени на чем угодно, но не на еде.

Выход простой: необходимо сместить фокус внимания с разговоров, новостей и тому подобного на еду. Когда фокус внимания размыт, вам сложно контролировать процесс насыщения и вовремя останавливаться. Во время приема пищи вы должны быть сосредоточены только на еде — на ее вкусе, удовольствии от нее и на контроле насыщения.

### **ТЕХНИКА «ПАУЗЫ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ»**

Еще одна причина переедания — это скорость еды. Об этом мы уже говорили чуть выше. Поэтому сразу дам вам еще одно упражнение на замедление и в помощь для отслеживания насыщения и перенасыщения.

Во время еды — в начале или в середине, или в конце — отложите ваш столовый прибор на несколько минут с осознанием, что вы полностью вправе в любой момент вернуться к еде, если захотите доесть все до последней крошки, и даже сможете взять добавку. Отвлекитесь от еды: встаньте из-за стола, подойдите к окну (только не подходите к компьютеру, не берите в руки гаджеты!), можете погладить собаку, разобрать посудомойку... Неважно, что вы будете делать, достаточно привести тело в движение, тем самым предоставляя чувству насыщения возможность проявиться.

Парадоксально, но, отвлекаясь от еды и позволяя себе подвигаться, вы сосредотачиваетесь на теле и ощущениях в желудке, благодаря чему получаете возможность «поймать» ощущение сытости.

Прислушайтесь к себе: что вы сейчас чувствуете? Что ощущаете?

Если вы продолжаете испытывать голод, то продолжайте есть с чистой совестью. А если, пока вы двигались, желание вернуться за стол вас отпустило, это значит, что вы уже сыты.

Обратите внимание на то, как едят маленькие дети: неважно, сосут ли они грудь, бутылку или их кормят с ложки кашей. Любой ребенок, если он не изнемогает от голода, ест медленно. Настолько медленно, с нашей точки зрения, что это нередко выводит из себя. Даже младенец обязательно делает перерывы в еде — это он прислушивается к своим ощущениям и принимает решение, продолжать ли ему дальше или он уже наелся. И если кроха решит, что еще голоден, то спокойно продолжит, и попробуйте у него забрать грудь или бутылочку! Ну а уж если ребенок сыт... Думаю, нет такой матери, которая бы не предпринимала отчаянные попытки убедить ребенка съесть еще ложку или выпить еще один глоток, с каждой минутой убеждаясь в бессмысленности этого занятия.

Эту технику пауз нужно выполнять как можно чаще. Чтобы появилось понимание, как проявляется первое ощущение сытости,

когда вы уже наелись, но еще не осознали этого. Поначалу, даже делая паузы, может оказаться, что в одну из них вы ощутите дискомфорт и обнаружите, что уже переели.

Еще какое-то время вы будете продолжать есть, не сразу улавливая насыщение, но все чаще у вас будет получаться останавливаться. Участники марафона отмечают, что после прихода насыщения еда становится не такой уж и вкусной, утрачивает свою привлекательность, аромат еды уже не кажется таким притягательным. Постепенно вы научитесь отслеживать появление дискомфорта от переедания, и это поможет вам останавливаться раньше — до его наступления.

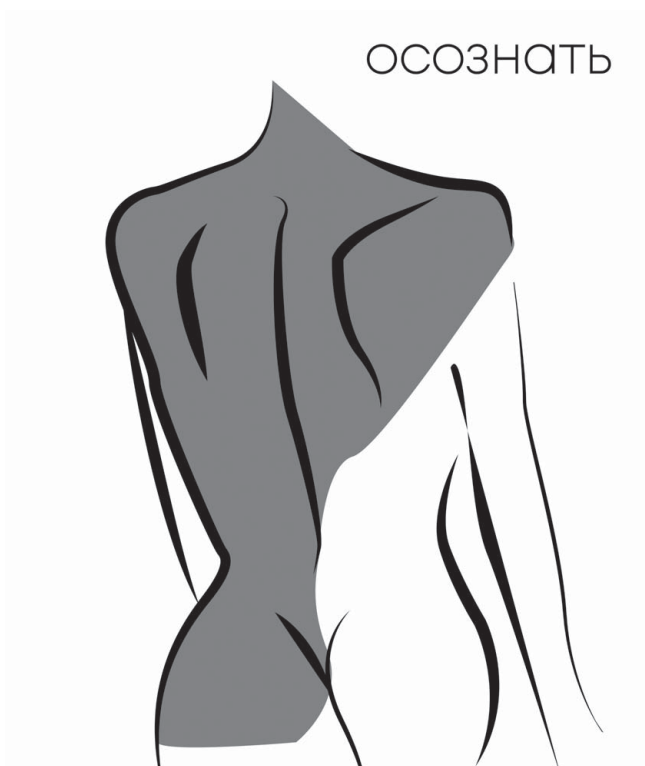


Иллюстрация Виктории Смирновой (@vikasnr), г. Москва



## РЕЗЮМЕ ПЯТОЙ ГЛАВЫ

1. Накормить себя — это проявление любви к себе. Но ровно до того момента, пока вы едите по потребности. Сигнал насыщения доходит до мозга в течение 20 минут.
2. Правило Авиценны: «Если я не наелся — я наелся, если я наелся — я переел, если я переел — я отравился».
3. Чтобы не пришлось вставать из-за стола с чувством голода, необходимо делать паузы во время еды, и тогда вы будете вовремя останавливаться и перестанете ощущать чувство переедания.
4. Успевают не тот, кто все время спешит. Успевают тот, кто планирует, кто знает цену своему времени и не тратит его попусту.
5. Как только вы начнете замедляться и планировать свои дела, вы обнаружите, что у вас появилось время, и вы начнете успевать в разы больше, чем до этого.
6. Одной из причин переедания может быть то, что вы не сосредоточены на процессе еды. Во время приема пищи необходимо сосредоточиться только на еде — на ее вкусе, удовольствии от нее и на контроле насыщения.
7. Еще одна причина переедания — это скорость еды. Сосредотачивайтесь на теле и ощущениях в желудке, это даст возможность вовремя «поймать» ощущение сытости.

### **ЗАДАНИЕ: СОСТАВЛЯЕМ ШКАЛУ НАСЫЩЕНИЯ**

Это задание выполняется по аналогии с заданием по составлению шкалы голода. Шкалу насыщения вам будет проще составить, так как опыт у вас уже есть.

С сегодняшнего дня начинайте отслеживать свои ощущения после еды по 10-балльной шкале и записывать их. В ре-

зультате наблюдений необходимо составить свою шкалу насыщения, где 1 балл — это голодная на 4–7 баллов голода, а 10 баллов — это «очень сильно переела, плохо, тошнит, трясет» — опишите именно те симптомы, которые вы испытываете при очень сильном переедании. Тогда где-то 5–6 баллов это и будет «наелся(-лась) до насыщения».

Для выполнения этого задания, возможно, вам потребуется понаблюдать за своими ощущениями в течение нескольких дней. Я очень сильно надеюсь, что вы уже ушли от того, чтобы переесть до 9–10 баллов. В этом случае опишите их, исходя из прежнего опыта. А дальше наблюдайте за собой и корректируйте шкалу.

В дневнике теперь отмечайте, с каким ощущением по шкале насыщения вы выходите из-за стола.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА.**

#### **КАЖЕТСЯ, Я РАНЬШЕ ВООБЩЕ НЕ ИСПЫТЫВАЛА ГОЛОД...**

Наблюдение последних дней: недавно я соблазнилась любимым блюдом, и рука не поднялась урезать порцию. Но я съела меньше сопутствующей еды. Вроде как общий объем порции я все же уменьшила. А сразу после еды пошла гулять с собакой и тут же обнаружила, что испытываю некоторую лень — мне не хотелось быстро двигаться, а в области живота чувствовалась тяжесть. В принципе, знакомое мне ранее состояние, я и раньше его замечала — оно доставляло дискомфорт на прогулках. Если бы я осталась дома и села за компьютер, возможно, оно осталось бы незамеченным, но на прогулке явно ощущалось, что я переела, и сигнал этот сейчас уже не хотелось игнорировать, как раньше.

Отлично! Я начинаю замечать, когда переедаю, и в большинстве случаев даже получается не переесть. Пока с переменным успехом, но получается. Но обнаружилась и обратная сторона этого успеха: я стала чаще ощущать голод. Вроде только недавно поела, а уже снова желудок поднывает, намекая: не пора ли нам подкрепиться? Зато я очень хорошо

стала узнавать это ощущение. Не привычное, рождающееся в голове «А не перекусить ли?» или «Кажется, я бы сейчас съела...», а реальный голод в животе, когда понимаешь без вариантов: «Я хочу есть!». Я даже подумала, что раньше я вообще очень редко на самом деле ощущала настоящий голод.

\* \* \*

Со временем перерывы между приемами пищи стали постепенно увеличиваться. И я вздохнула облегченно — все-таки не очень удобно делать перерывы на еду каждые два часа.

### **История Татьяны Р. (о «Матрице стройности для мам в декрете»)**

Всем привет! До этого марафона я где только не была: на разных марафонах и курсах, пробовала и ПП, и 16-часовое голодание, и отказ от сладкого и мучного, и много-много всего. Результат всегда один и тот же — небольшое снижение веса и, как следствие, потом его набор. Этот марафон для меня был как спасение утопающего — можно сказать, последняя надежда на стройную фигуру. И я не ошиблась!

Кроме того, одним из моих желаний в марафоне у Лены Блиновской было «есть все, что хочу, и при этом худеть и иметь стройное и здоровое тело». Когда я его загадывала, это было из разряда фантастики для меня — я тогда еще не знала о существовании «Матрицы стройности».

И вот я здесь. Первое впечатление после прослушанного первого эфира, что это какое-то волшебство, так не может быть: есть все, что хочу, когда хочу, и при этом терять вес! Но я доверилась Анне и другим кураторам, выполняла все рекомендации, и итог — минус 13 кг за 1,5 месяца!!!! Зашла в «Матрицу» с весом 84, через полтора месяца стало 71. Все знакомые стали замечать, как я похудела. Я стала получать комплименты, нравиться себе в зеркале и наконец-то влезла в одежду, которую собиралась уже выкинуть! На вопросы ин-

тересующихся о методе моего похудения я всем рекомендовала «Матрицу», так как действительно считаю, что это самый лучший и единственный марафон, участвуя в котором можно не только снизить вес, но и научиться слушать свой организм и любить себя!

И, несмотря на то, что после прохождения половины курса я отстала по причине того, что по семейным обстоятельствам уехала на Крайний Север, где проблема с интернетом и эфиры не грузились, а соответственно, я не могла их прослушивать и выполнять задания, сейчас, вернувшись, я осталась верной программе. Буду все дорабатывать, следовать правилам «Матрицы» и идти дальше к своей заветной цели — цифре на весах и отражению в зеркале. И сейчас я уверена, на этот раз все получится и я точно дойду до конца!

Огромная благодарность Анне, Веронике, Ирине, а также кураторам и девочкам из чата за поддержку, рекомендации и мотивацию!!!

---

## Глава 6. Вода: для чего, когда и сколько

---

*Цель: понять, с какой целью вы пьете воду и другие напитки, выявить причины любви к тем или иным напиткам, отсеять психологические пристрастия к напиткам, научиться отличать жажду от голода.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете, как организм может накапливать воду и из чего может ее продуцировать самостоятельно;
- ✓ поймете, чем отличается вода от других жидкостей и почему все, что не вода, является едой;
- ✓ научитесь отличать голод от жажды и поймете, как удовлетворять жажду;
- ✓ разберетесь, что кроется за любовью к тем или иным напиткам;
- ✓ узнаете, как с помощью воды пробуждать организм и помогать ему подготовиться ко сну.

**Н**аверняка вы слышали о том, что каждый человек за день должен выпивать какое-то определенное количество воды. Подчеркну слово «должен». И, скорее всего, я не ошибусь, если «норма», запечатленная в вашей памяти, будет где-то в пределах от

полтора до двух с половиной-трех, а то и трех с половиной литров воды. Есть еще варианты подсчета, исходя из веса тела: на каждый килограмм веса — какая-то норма.

Так вот, хочу вам сказать, что **насильное питье воды без жажды точно так же мешает вашей стройности, как и еда без голода.**

Откуда взялись эти нормы? Отчасти это реклама для повышения уровня продаж воды, отчасти — результаты исследований, которые показали, что люди действительно себя лучше чувствуют, когда пьют столько воды. Но все ли? В действительности люди все разные, а рекомендации почему-то даются всем одинаковые.

Кроме того, очень важно понимать, что избыток воды для организма человека так же опасен, как и недостаток. И если выпить больше шести литров воды в день, то реально может наступить смерть, так как излишнее поступление воды перегружает почки, они не успевают справляться с нагрузкой, и, как следствие, начинают отекать ткани организма. Особенно опасны отеки мозга и легких. Кроме того, резко падает концентрация соли и возникает нарушение водно-солевого баланса, нарушаются другие обменные процессы в организме. Это явление имеет название — водная интоксикация. Кроме видимых отеков, опознать водную интоксикацию можно по признакам, похожим на тяжелое опьянение:

- ✓ заплетающаяся речь;
- ✓ нарушение координации движений;
- ✓ возникновение головокружения и рвоты.

Известны случаи гибели людей, выпивших большое количество воды на спор или в попытке выиграть приз. Также в зоне риска оказываются люди, занимающиеся тяжелыми видами спорта, провоцирующими избыточную жажду, или люди, чьи условия труда связаны с нахождением в зоне высокой температуры окружающей среды. Чтобы предотвратить проблемы, связанные с водной интоксикацией, этим людям в воду специально добавляют специальные препараты, которые восполняют вымываемые водой из организма вещества и предотвращают возникновение отеков.

Поэтому я категорически против усреднений и приведения всех к единому знаменателю. Еще раз повторюсь: все люди разные. Значение имеют не только возраст, пол, масса тела. Люди живут в разных климатических условиях, ведут различные образы жизни, в их организмах происходят индивидуальные обменные процессы. И даже приблизительные усредненные цифры могут нести угрозу. Так, например, там, где организму достаточно литра воды, уже три литра будут превышением нормы в три раза, а это и есть критическое превышение, опасное для жизни.

Что касается недостатка воды в организме, это явление часто остается незамеченным из-за того, что человек, утратив способность понимать потребности своего организма, годами не употребляет пищу, которая ему действительно необходима.

Это влечет за собой нарушение баланса электролитов в организме, таких как магний, калий и натрий. Недополучая, например, натрий (он содержится в зелени и овощах зеленого цвета), организм для его сохранения автоматически притормаживает ощущение жажды — чтобы предотвратить его вымывание водой.

Поэтому я рекомендую в любой непонятной ситуации, когда вы не можете точно распознать, испытываете ли жажду или голод, делать несколько глотков воды — в случае жажды вы ощутите стремление выпить воды еще. А для предотвращения дефицита электролитов рекомендую увеличивать в своем рационе количество зелени — петрушки, укропа, любой другой, которой вы сами отдаете предпочтение, а также любых овощей зеленого цвета, таких как огурцы, кабачки, патиссоны и так далее.

Важность воды для человеческого организма трудно переоценить. И организм современного человека действительно часто недополучает воду, потому что человек, как правило, не ест зелень в достаточном для организма количестве. Но ваша цель не действовать вслепую и не примерять на себя чужие нормы, а научиться понимать свой организм и давать ему все то, в чем он нуждается, ровно в тех количествах, которые ему необходимы.

Пришло время разобраться с водой.

## **КАК ОРГАНИЗМ ЗАПАСАЕТ ВОДУ**

Необходимо знать, что организм сам способен вырабатывать воду. И вырабатывает он ее... Внимание! Из жира! Да-да! Вспоминаем верблюдов, способных обходиться без воды благодаря накопленным в горбах запасам жира. Никогда не задумывались, как это связано? Организм человека тоже в состоянии регулировать собственный водный баланс, и в норме из 300 миллиграммов жира он способен получить 300 миллилитров воды.

А это значит, что если, придерживаясь рекомендаций о так называемой норме, вы будете выпивать воды больше, чем требуется именно вашему организму, то работа этого механизма нарушится, что приведет к замедлению переработки лишнего жира. Другими словами, худеть вы будете гораздо медленнее.

Обратная сторона медали: если вы постоянно будете ограничивать свой организм в жидкости, он поступит точно так же, как поступает при ограничении его в еде, — начнет делать запасы. Думаю, вы догадались, как будут выглядеть эти запасы.

И тут возникает логичный вопрос: а как же тогда узнать, сколько воды необходимо моему уникальному организму? Ответ прост: пить, как и есть, необходимо по потребности — при возникновении жажды. Хотите пить — пейте. Не хотите — не нужно пить через силу. Как я говорила выше, чтобы понять, хотите ли вы пить, достаточно сделать пару глотков — и вы либо почувствуете, что хотите продолжать, либо поймете, что пить не хотите, и остановитесь. А теперь — к вопросу о том, что пить.

### **ВОДА И ДРУГИЕ ЖИДКОСТИ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?**

Что вы пьете, когда хотите пить? Ответов на этот вопрос, как правило, множество: воду, сок, газировку, компот, чай, кофе и так далее. Но единственно верный ответ: в случае, когда вы испытываете жажду, вы хотите именно воды. Без добавок, без лимонного сока или листочка мяты. Только чистой воды.



Наверняка вы замечали, как, испытывая жажду, пьете газировку или компот стакан за стаканом и не можете напиться. Все верно. Потому что организму нужна вода, а вы ее не даете. Он уже наесться успел компотом, а напоить вы его так и не напоили. И он снова и снова вам посылает сигнал в виде жажды.

Многие люди заблуждаются, думая, что любая жидкость, содержащая воду, может утолить жажду. Нет. Эта жидкость, скорее всего, соберется в тканях, спровоцировав отеки и усложнив работу многих органов вашего организма. А утолить ощущение жажды способна только чистая вода.

Чтобы понять разницу, попробуйте представить, что вам для умывания предложили не воду, а компот или, скажем, апельсиновый фреш. Как вы это воспримете? В лучшем случае как питательную маску, которую потом захочется... Да, смыть водой! Чистой водой. Только после умывания чистой, без всяких добавок, водой вы почувствуете удовлетворение. Точно так же и с жаждой. Она возникает тогда, когда организму нужна чистая вода, и утоляется только тогда, когда организм эту воду получает.

А что же тогда для организма кофе, чай, компоты, соки и все эти вкусные напитки, которые вы так любите? Готовы удивляться? Это ЕДА!

И вот вам еще одно важное для «Матрицы стройности» правило:

**ВСЕ, ЧТО НЕ ВОДА, —  
ЭТО ЕДА.**

Запишите это правило в дневник, и отныне каждый раз, когда вы что-либо пьете, кроме воды, записывайте это как прием пищи. И, соответственно, записывайте, сколько пьете воды. Постепенно из ваших записей вы сможете понять, какая ваша индивидуальная норма воды. Но опять же, не забывайте учитывать внешние факторы. Норма будет разной в периоды, когда вы вели активный образ жизни и когда были менее активны, а также будет отклоняться в ту

или иную сторону в зависимости от рациона, сезона года, температурных условий и т. д. Так вы вычислите свою среднюю норму, которая тоже будет варьироваться в определенных пределах.

### **Голод или жажда: как отличить?**

У организма человека, как я уже говорила, есть способность маскировать потребности человека под ощущение голода. Ведь по сути голод — это ощущение недостатка чего-то, потребность в чем-то. И не всегда этим чем-то является еда. Когда человек утрачивает контакт со своим телом, он может перепутать эти потребности. Ведь он сам приучает организм к тому, что на различные сигналы о нехватке чего-либо (еды, воды, эмоций, впечатлений и т. д.) он реагирует одинаково — ест.

Поэтому под маской голода может спрятаться и жажда. С возрастом людям все сложнее становится отличить жажду от голода. Немного позже, когда вы вновь научитесь понимать свои потребности, вы убедитесь, что в половине случаев, ощущая голод, на самом деле вы просто хотели пить. Но сейчас вам эти чувства практически не отличить.

И тут возникает очередной логичный вопрос: как же понять, есть вы хотите или пить? Ответ один — наблюдать за собой и все записывать в дневник. Когда вы очень сильно хотите есть (по шкале голода это от 7 баллов и выше) или, что называется, «умираете» от жажды, то эти чувства уже, конечно, не спутать. А вот когда голода не то чтобы совсем нет, а когда он слабый, где-то балла 3–4, возникает это чувство непонятности. Вы чувствуете: маета какая-то — чего-то хочу, а чего — непонятно. Вот именно в этой точке происходит вся путаница.

Поэтому. Невнятные ощущения, смутное желание съесть сладкого (подчеркиваю: возникающее желание съесть что-то сладкое, когда вы точно знаете, что уже сыты) тоже указывают на то, что на самом деле вы хотите пить. К примеру, через 20 минут после того, как вы поели и уже ощутили, что сыты, вам начинает казаться, что чего-то хочется, а чего — не поймете. Вроде и наелись уже, а какое-то ощущение неудовлетворенности осталось.

Не спешите начинать проверять, чего же вы хотите на самом деле, а возьмите и запишите в дневник, что возникло смутное желание. А после выпейте, не торопясь, три глотка воды комнатной температуры. И тоже запишите. А после понаблюдайте за своими ощущениями. Очень большая вероятность того, что беспокойство вас отпустит, и вы о нем просто забудете.



Иллюстрация Татьяны Куценко (@ktusya13), г. Ровно

## ЧТО КРОЕТСЯ ЗА ЛЮБОВЬЮ К НАПИТКАМ

А теперь давайте вновь вернемся к другим напиткам, которые вы обычно пьете. Я не говорю, что их необходимо совсем перестать пить. А вот четко отслеживать, какие именно напитки вы пьете, необходимо. Чтобы понять, зачем вы их пьете. При любви к кофе, чаю, кефиру, какао (выберите свой вариант) отследите, что именно вы получаете от этого напитка, когда пьете его, что это для вас значит.

Например, если вы пишете «хотела пить и попила воды» — это одно. А вот «хотела капучино, потому что люблю» — это уже другое. Вы уже достаточно продвинуты, чтобы понимать, что «люблю» — это не причина, за этим всегда что-то стоит, под этим скрывается шаблон поведения. Это определенные психологические механизмы. Ваша задача сейчас докопаться до того, зачем вы это пьете, что на самом деле хотите получить.

Чтобы с этим разобраться, пришла пора выполнить упражнение «Зорро» — теперь уже с напитками. Это и будет вашим заданием на сегодня. Я объясню, как его выполнить, немного позже, а пока рассмотрим еще одну тему, связанную с водой.

## УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ ВОДА

С чего начинается ваше утро? Вряд ли я ошибусь, если предположу, что с умывания. Может, не у всех сразу, но в списке утренних дел оно наверняка присутствует. Задавались когда-нибудь вопросом, зачем вы это делаете? Понятно же, что ответы «потому что так нужно / научили в детстве / все так делают» не принимаются? Давайте как в дневнике питания: найдите объяснение, что именно умывание дает лично вам.

Осознанные ответы будут приблизительно такими:

- ✓ для очищения;
- ✓ чтобы смыть остатки сна, взбодриться;
- ✓ мне приятно чувствовать свежесть тела.

И вот это уже ответы, объясняющие причину и результат, который вы получаете от утреннего умывания. А объединяет их приблизительно одно: это утренний ритуал, дарящий ощущение свежести, помогающий проснуться, взбодриться.

Для того чтобы ваши внутренние органы запустились, им тоже необходим подобный ритуал. И несколько глотков свежей воды комфортной температуры точно так же помогут им проснуться. Выпивая воду утром натощак, вы запускаете выводящую систему, подготавливаете к работе почки.

Приблизительно та же история и с вечерним умыванием: перед сном вы умываетесь для того, чтобы смыть с лица косметику — если вы женщина, — или, как минимум, дневную пыль, которая покрывает лица всех без исключения. И тем самым вы готовите свою кожу ко сну. Это вечерний ритуал, позволяющий организму лечь отдыхать с ощущением чистоты и свежести. Снова повторяю: ваши внутренние органы — не исключение. Они тоже нуждаются в таком очищении и ритуале подготовки ко сну. Выпивая перед сном полстакана воды, вы смываете остатки еды и помогаете своему организму умыться, промыть себя.

Кроме того, помните же, что если ваше чувство голода перед сном с сомнением намекает на то, что не мешало бы что-нибудь перекусить, достаточно ему предложить несколько глотков воды, чтобы оно улеглось мирно спать.

Посему. С сегодняшнего дня добавьте к ритуалу утреннего и вечернего умывания вводите в свой распорядок дня утреннюю и вечернюю воду для организма. Теперь каждое ваше утро будет начинаться и каждый вечер заканчиваться выпиванием половины стакана воды комфортной для вас температуры. Найдите идеальную температуру воды — для кого-то это будет горячая вода, для кого-то — холодная, для кого-то — теплая. На протяжении пяти дней поварьируйте температуру воды и найдите для себя именно комфортную температуру. Утром, как только проснулись, натощак, еще до того, как почистить зубы, налейте себе полстакана воды. Начните с горячей — с такой, как вы обычно пьете чай или кофе.

Не нужно ничего в нее добавлять: ни сахар, ни мед, ни лимон. Это должна быть чистая вода. И понаблюдайте за своими ощущениями.

Затем на протяжении пяти дней постепенно понижайте температуру до холодной. Тогда вы определите температуру воды, которая подходит вашему организму больше всего. Мне, например, нравится достаточно горячая вода. Кто-то больше любит холодную. Главное, чтобы организму было приятно.

Не используйте для этого холодную воду лишь потому, что обычно любите пить прохладную или из расчета, что это вас взбодрит. Нет. Не надо брать старые привычки и ожидать получить другой результат. Важно сделать так, как я говорю. Начинайте с горячей воды и в течение пяти дней понижайте ее температуру до холодной. И потом анализируйте и записывайте ваши наблюдения в дневнике: было вам комфортно или некомфортно, что вы чувствовали, что с вами происходило после того, как вы попили такую воду. Это все очень важно.

Итак, просыпаетесь и сразу же натошак выпиваете половину стакана этой воды. Даете организму время на пробуждение и только через 30 минут отправляетесь чистить зубы и есть.

Аналогично вечером: пьете половину стакана воды на ночь перед сном. Не менее чем через полчаса после последнего приема пищи, желательно за полчаса до отхода ко сну. Если у вас получается большой перерыв после приема пищи — прекрасно. Не бойтесь отеков или того, что вы будете просыпаться в туалет. Полстакана воды не повредят и не помешают.

## **РЕЗЮМЕ ШЕСТОЙ ГЛАВЫ**

1. Насильное питье воды без жажды точно так же мешает вашей стройности, как и еда без голода.
2. Избыток воды для организма человека так же опасен, как и недостаток.

3. Организм человека в состоянии регулировать собственный водный баланс. Если вы будете выпивать воды больше, чем требуется именно вашему организму, то работа этого механизма нарушится, что приведет к замедлению переработки лишнего жира, из-за чего худеть вы будете гораздо медленнее.
4. Недостаток воды в организме часто остается незамеченным из-за того, что человек, утратив способность понимать потребности своего организма, годами не употребляет пищу, которая ему действительно необходима.
5. Если вы постоянно будете ограничивать свой организм в жидкости, он начнет делать запасы в виде жира.
6. Пить, как и есть, необходимо по потребности — при возникновении жажды. Чтобы понять, хотите ли вы пить, достаточно сделать пару глотков — и вы либо почувствуете, что хотите продолжать, либо поймете, что пить не хотите, и остановитесь.
7. Когда вы испытываете жажду, вы хотите именно воды. Без добавок, без лимонного сока или листочка мяты. Только чистой воды. Жажда возникает, когда организму нужна чистая вода, и утоляется, когда организм эту воду получает.
8. Все, что не вода — это еда.

### **ЗАДАНИЕ: УПРАЖНЕНИЕ «ЗОРРО» С НАПИТКАМИ**

Итак, вы уже знаете, что есть такая причина, по которой человек ест (а в случае с напитками — пьет) тот или иной продукт (напиток), как «хочется почувствовать вкус». Эта причина понятна. Но важно понимать: для того чтобы насладиться вкусом напитка, достаточно нескольких глотков. Если желание не проходит, копайте глубже — ищите, что вам дает этот ваш любимый напиток, по какой истинной причине вы его пьете.

Упражнение «Зорро» с напитками выполняется практически точно так же, как и с едой: уединитесь, налейте в красивый стакан / чашку / бокал — как вам нравится — напиток, который собираетесь тестировать. Наденьте на глаза повязку — платок или шарф. И пейте напиток небольшими глотками, смакуя каждый. Прочувствуйте вкус, текстуру, вашу реакцию на него, реакцию тела и так далее.

И все свои размышления и выводы фиксируйте в дневнике:

- ✓ почему вы пьете именно этот напиток;
- ✓ почему именно сейчас вы его пьете;
- ✓ какие ощущения вы при этом испытываете;
- ✓ что еще вы получили от этого напитка: какие эмоции, какие воспоминания или иллюзии он вам навевает;
- ✓ сколько выпили (весь ли объем и сколько осталось).

Так постепенно вы найдете истинные причины пристрастия к тому или иному любимому напитку и поймете, для чего он вам нужен, какие потребности закрывает. Попутно отыщете возможность закрывать эти потребности другими способами. Прodelывайте это упражнение в разные дни с различными напитками, анализируйте и записывайте свои наблюдения, инсайты, выводы. Постепенно часть напитков отсеется (а это, на минуточку, тоже дополнительный источник поступления лишней еды в ваш организм, а также замещение нужной ему воды другими жидкостями). Уверяю, это не будет для вас потерей, с вами останутся те напитки, вкусы которых вы действительно любите.

### **Дневник марафонца. Водные осознания**

Радикальные перемены произошли в моем отношении к жидкостям!

Я от природы точно не водохлеб.

С одной стороны, я очень хорошо знаю, что такое испытывать жажду — когда буквально прилипаешь к стакану с водой и не можешь оторваться, пока не выпьешь все до последней ка-



пли. Мне трудно вытерпеть отсутствие воды в жаркое время года, и я всегда беру с собой воду в дорогу и на прогулки. Именно воду, не напитки.

С другой стороны, я просто не могу себя заставить выпить лишний глоток воды, если пить не хочу. В среднем моя суточная норма небольшая — не больше литра, и мама мне всегда твердила, что нужно больше пить, называла какие-то немислимые для меня нормы, влить в себя которые я просто не находила возможным.

Открытием для меня стало то, что кофе и чай — это уже еда. И если с водой у меня полная гармония и понимание: хочу — пью с удовольствием, не хочу — меня не заставить, то вот с этой жидкой едой уже проблемы: легко могу согласиться на чашку чая за компанию (перекусить чаем — вот как это, оказывается, называется). Могу и сама пойти попить чаю, чтобы сделать паузу в работе, хотя отдаю себе отчет в том, что на самом деле не особо и хочу. Вот с чем нужно поработать.

Прислушиваясь к себе в течение месяца, выявила, что моя естественная потребность в этом напитке — именно по потребности, когда появляется желание насладиться вкусом, — всего лишь одна чашка чая в 1–2 дня, иногда и реже. Хорошо уже то, что это обязательно должны быть мои любимые сорта зеленого чая с жасмином или с кусочками фруктов. Тут я абсолютно уверена, что мне нравится вкус и аромат именно этого чая — другим меня точно не искусить. А этот хоть и люблю с сахаром, но могу пить и без него — просто потому, что хочу. «Зорро» с напитками только убедили меня в этом — смаковала с наслаждением, ощущая, как вкус проникает в рецепторы, наполняет меня своим ароматом...

А вот кофе — моя слабость, без которой трудно прожить день. Помнится, как-то пыталась отказаться от него из-за высокого давления. Тогда просто с ума сходила, слыша запахи, доносящиеся из чашек коллег. В конце концов я разрешила себе выпивать чашечку-другую в день. На давлении это не

особо отразилось, зато ушло ощущение подавленности от запрета «мне нельзя», и настроение сразу улучшилось.

Теперь о различных газированных напитках. Раньше мы постоянно покупали пепси или лимонад. Эти напитки всегда были в доме, и пили мы их довольно часто. Обычно как происходило: сама вроде и не хочу — не приходит в голову намеренно пойти и попить. Но как только муж наливает себе, я слышу это заманчивое шипение пузырьков, тут же представляется вкус, и говорю: «Налей и мне тоже». Такая себе лимонадно-пищевая дружба.

Как только я осознала, что каждый раз без физической потребности вкидывала в себя лишнюю еду (ну и призналась себе честно, что умышленно закрывала глаза на то, что знаю о составе этих напитков), и стала контролировать свои потребности, меня просто отвернуло от них — мой организм с легкостью со мной согласился и ничуть по ним не скулит.

Соки. Вот еда, которая мне очень по душе! Соки я люблю. Разные: фруктовые, ягодные, овощные — фильтрованные и с мякотью. Каждое лето собственноручно заготавливаю на зиму много разных соков. Их могу пить просто так, без причины — просто потому, что попались на глаза. Тут контролировать себя оказалось сложнее всего: вижу — и сразу хочу ощутить вкус. Пришлось искать выход: стала стараться пить их, когда испытываю совсем легкий голод — как только появился на него намек, балла в 3–4, наливаю себе полстаканчика, выпиваю маленькими глотками, смакую. И удовольствие получила, и голод ушел. Периодически могу целый день так и просидеть на одном соке — такой себе разгрузочный день. Летом я так бывает, фруктами-ягодами питаюсь.

Всегда в таких случаях вспоминаю своих маму и бабушку, которые бы обязательно стали заставлять меня съесть что-нибудь «путное» (полезное), потому что «разве это еда?».

Еще одним открытием оказалось то, что утром, при пробуждении, и вечером, перед сном, я действительно легко выпиваю

по полстакана воды. Хотя раньше никогда этого не делала, мой организм без сопротивления на это согласился. И уж совсем открытием для меня было, что он на самом деле предпочел для этих целей более теплую воду, чем я пью, когда испытываю жажду. Утренняя и вечерняя вода мне подошла как раз приблизительно такой температуры, какой я люблю умыться — чуть теплой, возможно, температуры тела. То есть организм сам относится к этой воде иначе.

### **История Виктории**

Завершились 3 месяца марафона, и это, пожалуй, первый марафон, где я искренне хочу написать отзыв и поблагодарить его создателей.

Как оказалось, я уже встречалась с Анной Калантерной более 10 лет назад, когда она приезжала в Россию и проводила бизнес-тренинги и тренинги продаж для крупных компаний. Я не сразу ее узнала, так как тогда она была несколько больше в объемах. Ее преображение, а главное — то, что она долгое время удерживает свой вес, и было финальной точкой, чтобы решиться на марафон.

Марафон оказался одновременно долгим и очень быстрым, легким и очень сложным — странный феномен. Есть можно все, что хочешь и когда хочешь, хоть ночью, пить тоже. Когда ты это все себе разрешаешь, хотя это очень непросто сделать, то становится легко и свободно. А дальше начинается глубокая работа над собой, своими эмоциями, страхами, обидами, установками, захлапленностью в голове, жизни, жилище. Последующая привычка держать все это в порядке очень незаметно встраивается в твою жизнь, и я очень надеюсь, останется навсегда.

Марафон удивителен тем, что он не закончился — такого нет ощущения. Нет какой-то грусти, как это бывает обычно, если нравится спикер. Оксана с Анной никуда не делись, они как будто остались с тобой навсегда, как дальние родственники, ты их редко видишь, но знаешь, что они есть.

Самым удивительным открытием было, что я каждый день съедала в 2 или в 3 раза больше еды, чем мне надо. В каждый прием пищи я передала!

Самым неожиданным осознанием стало то, что лишний вес может не только «наедаться», но и удерживаться, причем даже если человек ест немного. Удерживаться он может с целью создания психологической защиты от реальных и придуманных врагов. Но что меня поразило больше всего, это то, что вес может удерживаться даже из-за списка придуманных, но нереализованных жизненных планов, который копится годами.

После марафона мир вокруг стал более дружелюбным, ярким и интересным, я стала более внимательной, спокойной. Зерна еще больше отделились от плевел. Я разрешила другим быть другими.

Я пришла на марафон, чтобы приглушить постоянный диалог в голове по поводу еды, диет, калорий, тренировок, перестать винить и ругать себя, ну и похудеть, конечно. Я не верила, что можно есть тортики и похудеть, но у меня минус 5 кг и минус 5 см в проблемных местах. Визуально для окружающих незаметно, хотя пара человек сказали мне, что я похудела (те, кто не видят меня каждый день). Главное — не в цифрах на весах, а в ощущении себя, своего тела. Ему комфортно, появилась энергия, тело стало более гибким и активным. Оно получило право голоса и подружилось с головой, может принимать свои отдельные от разума решения: хочет на тренировку — идет, не хочет — валяется полдня в кровати, может неожиданно пуститься в пляс под зажигательную латину или посетить пробный урок в бассейне, заняться скалолазанием.

То, что я хотела, я получила. Я не все успела проработать, но теперь у меня есть огромная куча инструментов для дальнейшей работы и четкий план, как и куда дальше двигаться.

Отдельно хочу отметить обратную связь с куратором. Я нигде никогда не встречала такой вовлеченности и отдачи!!! Часто в марафонах бывают формальные отписки, причем только один раз между эфирами. В марафоне у Анны (моего куратора зовут Татьяна) Таня писала мне всегда и много, глубоко погружаясь в мои ответы и вопросы. У всех участников разный бэкграунд, мой мозг достаточно хитрый и сопротивляющийся, его не так просто обмануть. В марафоне попадались задания, которые он считал как нечто ложное, фальшивое, и могло не быть нужного эффекта от него. В таких случаях куратор присылала мне другие — отличные от программы — задания, которые именно мне «заходили» максимально.

Кому могу порекомендовать марафон? Да, пожалуй, всем. Помню, как-то сидели в ресторане в Москве на бизнес-встрече, и тут один молодой активный предприниматель, у которого бизнесы по всему миру, на вид абсолютный Автор своей жизни, на вопрос официанта про напитки произнес фразу, которая меня зацепила и вызвала какой-то диссонанс. Он сказал, что запретил себе пить кофе. Пояснил, что очень его любит, но пьет очень много, поэтому теперь не пьет вообще. Я уже тогда почувствовала, что это не тот путь, по которому нужно идти.

Ошибка кроется в том, что не стоит категорично себе что-то запрещать, мозг сразу начинает свое сопротивление, дальше включается воля, сила духа, которая начинает порой даже скрытую войну с чувствами и желаниями. Эта война начинает тянуть из человека энергию. Чем больше желание, тем больше сопротивление и, соответственно, больше нужно энергии на поддержание этой войны.

У меня на марафоне (да и не только у меня) сильно изменились отношения с кофе. Я его люблю, пила иногда по 5–6 кружек в день и не была готова на борьбу с этим напитком, и цель даже такую не ставила. На марафоне заметила, что пью его теперь гораздо меньше — и по количеству раз, и по объему. Могу напиться двумя глотками. И вообще, вместо

кофе для удовольствия натираюсь крутым ароматным кофейным скрабом, а с утра — для бодрости — кофе эффективнее заменяет танец и лимфодренажный 5-минутный массаж сухими щетками.

Мощнейшее упражнение Zorro отвернуло меня навсегда не только от растворимого кофе (хотя я его и так редко пила), но и от многих других любимых, но вредных продуктов. Еще это упражнение изменило мое отношение к вину, я превратилась в настоящего дегустатора, но это уже целая отдельная история.

---

## Глава 7. Спорт и физические нагрузки

---

*Цель: научиться отличать чувство голода от потребности тела в движении и отдыхе и внедрить в жизнь программу по восполнению этих потребностей.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете, почему для тела жизненно важно движение и как оно влияет на организм в целом;*
- ✓ поймете причины, по которым тело вместо движения и отдыха выбирает еду;*
- ✓ научитесь восполнять недостаток движения простыми и необременительными способами;*
- ✓ узнаете, как восполнить недостаток сна и жизненных ресурсов;*
- ✓ составите собственную программу бодрости.*

**Г**лаву о спорте начну с того, что до недавнего времени в моей жизни не было спорта от слова «совсем». Не любила я спорт и не стеснялась в этом признаваться. Но это вовсе не значит, что в моей жизни не было физических нагрузок и движения. И сейчас речь пойдет именно об этом. В спортзал за абонементом я вас не погоню. Потому что считаю, что занятия спортом — это хорошо

и полезно при одном очень важном условии: они должны доставлять удовольствие.

Ничто человеку не приносит пользы, если выполняется через принуждение.

Нравится? Любите? Я только порадуюсь за вас. Для любителей спорта у меня в Студии есть специализированная версия марафона — «Матрица стройности Sport Edition», где участники совмещают мою программу с активными занятиями спортом, которым, впрочем, занимаются исключительно в удовольствие. Ну а на обычной, классической версии «Матрицы», по которой я и пишу эту книгу, речь идет не о спорте, а о физических нагрузках как таковых.

### **ПОЧЕМУ ТЕЛО НУЖДАЕТСЯ В ДВИЖЕНИИ**

Я считаю, что выбор спорта в качестве средства похудения — это самообман, базирующийся на маркетинговом трюке. Да, это про хорошее физическое самочувствие при отсутствии противопоказаний, про общий жизненный тонус. Но со всех сторон людям вкладывают в уши мысль, что спорт — едва ли не единственный верный способ похудения. Я уж промолчу о том, что спорт спорту рознь и есть виды спорта, достаточно травмирующие организм. Опять же, фигуры некоторых спортсменов далеки от того, чтобы называть их стройными, что не мешает им быть спортсменами.

Но я не отрицаю важность движения для организма человека, стремящегося к стройности. Человеческое тело создано для движения. В движении человек получает кайф, его мышцы напрягаются, все в организме начинает работать гармонично. Движение стимулирует многие процессы, в нем происходящие, — от усиления кровообращения и движения лимфы до перистальтики внутренних органов и ускорения метаболизма. Все это действительно есть. И потому отсутствие движения, соответственно, отражается на организме крайне отрицательно. Минимальная физическая нагрузка очень сильно показана.



## Бодрость духа и тела

А зачастую все движения взрослого человека, особенно женщины, это, как правило, ведение хозяйства. Образ жизни современных мужчин тоже далек от образа «охотника, гонящегося за добычей», и жизнь многих большей частью проходит в уютных креслах офисов и автомобилей. А то движение, что присутствует в их жизни, зачастую делается через «надо».

Одним словом, современным мужчинам и женщинам движения явно не хватает. А когда организму чего-то не хватает, он делает что? Совершенно верно: сигнализирует об этом. Сигналы организма о недостатке движения взрослый человек тоже очень часто принимает за сигналы голода, и... Движение заменяет едой. Понимаете? Ваше тело хочет движения. Но это желание настолько погребено под старыми шаблонами поведения, что уже даже не ощущается. И когда тело подает сигнал о желании двигаться, разум его распознает только как смутное «чего-то хочется, а чего — не пойму». И что делает человек? Идет проверять, чего же ему хочется, к... холодильнику! Да, еду применяет как средство, чтобы взбодриться!

Хотите взбодриться? Вспомните, как в младшей школе, а возможно, даже еще раньше — в детском саду, вам проводили пятиминутки для того, чтобы размять во время занятий заскучавшее по движениям тело.

Встаньте, упритесь руками в бока и несколько раз поверните корпус вправо-влево. Затем похлопайте в ладоши, подпрыгните десять раз, сделайте «мельницу» — поворачивайте прямыми руками в одну сторону, затем в другую. Если есть желание и возможность, то 2 — 3 — 5 раз присядьте. Это не про похудение и не про накачивание мышц. Это про то, чтобы кровь в организме забегала быстрее. Именно то самое «взбодриться».

Или даже еще проще: встаньте, походите, разомните шею, потрите глаза, поворачивайте кистями рук, помните свои пальцы. Все это звучит, конечно, банально, и все эти рекомендации вы, скорее

всего, миллион раз слышали. Но... не делали. А знать, как я уже неоднократно говорила, и делать — вещи очень и очень разные. Так вот, начните делать. Напоминаю еще раз: отсутствие движения человек тоже заедает.

Посему, возвращаясь к состоянию, когда вы чувствуете так называемую маету после того, как поели и записали все подробно в дневник. Прошло 20 минут, а маета не проходит. Вы выпили три глотка воды, и все равно вам что-то не дает покоя. Значит, встаньте и сделайте три необычных движения, которые вам захочется выполнить. Любые. Можете присесть, подпрыгнуть, покружиться, наклониться, хоть на мостик встаньте — что хотите. И после того, как вы сделаете эти простые упражнения, опишите свои ощущения в дневнике.

Это касается даже тех, кто занимается спортом. Потому что на тренировку вы ходите по расписанию и не каждый день, а двигаться ваше тело хочет регулярно. Особенно если в остальное время, когда вы не на тренировке, вы сидите в офисе, подолгу не поднимаясь, и все мышцы затекают. Вас прямо-таки подбрасывает из стула. И куда вы идете? Так вот, вместо этого подвигайте немножко телом и понаблюдайте за его реакцией.

### **ТАНЦЫ-ТАНЦЫ**

А теперь переходим к приятным процедурам. Мало кто не любит танцевать. Даже те, кто стесняется делать это на людях, от души пританцовывают, услышав задорный ритм или любимую мелодию. Опять же, я не отправлю вас на дискотеку или на фитнес-танцы. Вам необходимо выделить для танцев всего лишь несколько минут в день. Начать можно даже с одной минуты. Танец, каким бы он ни был, задействует очень многие мышцы тела. Буквально минута ритмичного танца вызывает ускорение дыхания и пульса, а следом — и все системы ускоряют свою работу. Вот такая профилактика застоев и неопределенной причины голода.

Теперь после пробуждения, после того как выпили теплую воду, включите на одну минуту бодрую музыку, которая вам нравится,

и потанцуйте. И с этого дня введите себе это в привычку. Если стесняетесь, то не смотрите на себя в момент танца. Можете танцевать с закрытыми глазами, можете закрыться в комнате, чтобы вас никто не тревожил. Но танец теперь у вас в обязательном порядке. Минимум — одну минуту.

Постепенно понемногу увеличивайте время танца. Сначала — одна песня, это минуты 2–4. Понравится (а я больше чем уверена, что понравится) и есть возможность — протанцуйте несколько песен, минут 10–15. В этом я уже никаких четких рекомендаций не даю — каждый исходит из своих возможностей. Есть время потанцевать днем — танцуйте в свое удовольствие. Используйте каждую свободную минутку, чтобы потанцевать. Внедряйте танец в повседневные дела: во время уборки, развешивая белье после стирки, играя с ребенком — возможностей, если задаться целью, найдете предостаточно. Но утренний танец обязателен — как утренняя зарядка. Только, согласитесь, намного приятнее.

### **Сон как составляющая бодрости**

Говоря о бодрости, нельзя не вспомнить об отдыхе и, конечно же, о сне. Телу и мозгу жизненно необходим отдых и время на восстановление. И каким бы выносливым ни было тело человека, его ресурсы не безграничны. Приведу грубую аналогию с автомобилем. Автомобиль не сможет ехать бесконечно долго после заправки — рано или поздно загорится красная лампочка датчика, напоминающая о необходимости дозаправки. Так и организм, расходуя энергию, рано или поздно ощущает, что эта энергия иссякла.

Так как человеческий организм все же более совершенное устройство, чем автомобиль, он может еще изыскать какие-то резервы и дотянуть до «заправки», не остановившись прямо посреди пути, но бесконечно это продолжаться не может.

Кстати, опытным путем доказано, что потребность организма в сне сильнее, чем потребность в пище. И, как бы человек ни сопротивлялся желанию заснуть, как бы ни боролся со сном, он все

равно заснет, даже не заметив этого. Его мозг может отключиться даже с открытыми глазами. Это явление особенно знакомо водителям-дальнобойщикам, вынужденным подолгу обходиться без сна. Кроме того, могут начаться галлюцинации. Поэтому у дальнобойщиков есть такое правило: если клонит в сон, немедленно сходи с дороги и отдохай.

Ну а поскольку мы с вами не дальнобойщики, не стоит лишать себя сна сознательно. Не стоит также намеренно урезать продолжительность своего сна. Это равносильно тому, как постоянно не доливать бензина в бак. Ведь если ему, условно, нужно 10 л бензина, чтобы проехать 100 км, а вы гоняете его каждый день по 80 км, а дозаправляете только на 60, то рано или поздно бензин в баке закончится прежде, чем вы доберетесь до финиша.

Поэтому, если вам в течение недели приходится недосыпать (ехать с полупустым баком), то, как минимум, нужно выспаться в выходной. Именно так некоторые и делают. Хотя стоит понимать, да вы наверняка это и сами замечаете, что от недосыпания уже среди недели вы все равно чувствуете себя уставшими, снижается работоспособность — это ощутимо и очевидно. Из неочевидного — снижаются защитные силы организма, а это делает ваш организм уязвимым. И если он вынужден постоянно работать из последних сил, то восстановить его полностью одним длинным сном может не получиться. Со временем это наверняка отразится на здоровье.

Еще хуже то, что многие не позволяют себе выспаться даже в выходные, накапливая усталость изо дня в день, из недели в неделю, от месяца к месяцу... А это, как вы уже догадываетесь, тоже прямой путь к переутомлению. Недостаток энергии, которую организм должен был получить из сна, он пытается компенсировать энергией из еды.

Поэтому с сегодняшнего дня возьмите за правило следить за полноценностью своего отдыха. Не получается выспаться среди недели — отсыпайтесь в выходные. Но так, чтоб от души (наполняйте свой топливный бак под самое горлышко). А идеально — изыскать

возможность лечь раньше обычного, если сместить время подъема нельзя, потому что нужно вставать на работу, отвозить детей в садик / школу... Значит, ложитесь раньше. Не в телефон втыкайте, а поспите лишние полчаса-час.

Вы удивитесь, обнаружив, что просыпаетесь, например, не голодными, или меньше будете хотеть есть среди дня. Или вечером организм предпочтет отказаться от вечернего перекуса, зная, что ему предстоит лишний час отдыха. У каждого по-разному, но о происходящих переменах мне постоянно пишут.

Сон — одна из самых распространенных жертв, приносимых в угоду бешеному темпу жизни. Но напомним вам, что сейчас вы работаете над тем, чтобы научиться слышать и понимать потребности своего тела. И без этого пункта научиться этому невозможно. Если тело сообщает вам об усталости, а вы его сигналы игнорируете, о каком двустороннем контакте можно говорить?

### **Прогулки как способ побыть наедине с собой**

И, конечно же, прогулка. Только не просто пробежаться пешком на работу / с работы, хотя и это тоже хорошо. Эта прогулка должна быть релаксирующей — 20–30 минут наедине с собой. Гулять именно так, как гуляют дети. Вспомните ощущение, когда вы в детстве выходили на улицу погулять. У вас не было цели куда-то пойти. А просто вам надоело дома сидеть, и вы пошли, независимо от того, какая там погода. Вот это ощущение вам нужно поймать.

Гулять, не обсуждая с кем-то события прошедшего дня, не болтая по телефону, не по-быстренькому сбежать в магазин или в аптеку, а именно для себя. В крайнем случае — с собакой, но не только на площадке, где все равно с кем-то придется общаться. Побродите с ней по парку или в еще более уединенном месте (конечно же, соблюдая меры безопасности и гигиены).

Если есть возможность пройтись по парку по пути с работы домой — и это подойдет. Но с условием, что вы не бегом мчитесь

домой, потому что ждут, а спокойно прогуливаетесь. На телефоне запустите таймер на 20 минут и включите режим «не беспокоить», чтобы вас ничто не отвлекало. И гуляйте. Выгуливайте себя, как трехлетнего ребенка: интересуйтесь тем, что вокруг, смотрите, удивляйтесь, радуйтесь...

Такие прогулки должны войти у вас в привычку. Помимо того, что это движение, так необходимое телу, еще вы учитесь уделять внимание себе, а также находиться в моменте, ощущать себя здесь и сейчас, другими словами — ПРОЖИВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.

\* \* \*

Все это нужно делать обязательно. Постоянно. И разминка, когда хочется взбодриться, и утренние танцы, и прогулка, и сон направлены на то, чтобы вы опять начали улавливать позывы вашего тела к движению и отдыху. И учились давать ему то, в чем оно нуждается, а не обманывать его едой.

### **РЕЗЮМЕ СЕДЬМОЙ ГЛАВЫ**

1. Занятия спортом — это хорошо и полезно при одном очень важном условии: они должны доставлять вам удовольствие. Ничто человеку не приносит пользы, если выполняется через принуждение.
2. Человеческое тело создано для движения, но выбор спорта в качестве средства похудения — это самообман.
3. Отсутствие движения взрослый человек тоже очень часто заменяет едой.
4. Тело нуждается в движении, и самое доступное — это несколько минут разминки. Регулярно. Это касается даже тех, кто занимается спортом. Потому что на тренировку вы ходите по расписанию и не каждый день, а двигаться ваше тело хочет регулярно.

5. Танец, каким бы он ни был, задействует очень многие мышцы тела. Внедряйте танец в повседневные дела. Утренний танец обязателен — как утренняя зарядка.
6. Сон — одна из самых распространенных жертв, приносимых в угоду бешеному темпу жизни. От недосыпания уже среди недели вы чувствуете себя уставшими, снижается работоспособность — это ощутимо и очевидно. Из неочевидного — снижаются защитные силы организма, а это делает ваш организм уязвимым.
7. Опытным путем доказано, что потребность организма в сне сильнее, чем потребность в пище. И как бы человек ни сопротивлялся желанию заснуть, как бы ни боролся со сном, он все равно заснет, даже не заметив этого. Не получается выспаться среди недели — отсыпайтесь в выходные.
8. Гуляйте. Прогулка должна быть релаксирующей — 20–30 минут наедине с собой. Выгуливайте себя, как трехлетнего ребенка: интересуйтесь тем, что вокруг, смотрите, удивляйтесь, радуйтесь.

### **ЗАДАНИЕ: ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БОДРОСТИ**

Вам необходимо составить для себя программу поддержания бодрости и начать внедрять ее в жизнь. Разумеется, важно регулярно выполнять все пункты программы, ведь, как вы, возможно, слышали, все новое, что приходит в нашу жизнь и регулярно повторяется, становится привычкой.

Минимум, который должен быть в программе:

1) **разминки в течение дня** вместо перекусов. Испытываете легкий голод балла на 3–4 — встаньте и подвигайтесь, выполните легкую разминку. Сделайте об этом запись в дневнике. Отследите после этого, прошел ли голод. И тоже запишите;

2) **утренний танец** — минимум 1 минута. Хотите больше — танцуйте больше. Хотите чаще — танцуйте чаще. Все от слова «хочу» и в удовольствие;

3) **сон** — опытным путем отследите, сколько времени вам необходимо, чтобы чувствовать себя выспавшимся и отдохнувшим бодрым человеком. И обеспечивайте себе такой отдых регулярно;

4) **прогулка наедине с собой** — 20–30 минут. Получается чаще или дольше — гуляйте в свое удовольствие.

Все наблюдения, как обычно, записывайте в дневник: как чувствовали себя, пришло ли ощущение бодрости, стали ли меньше хотеть есть. Фиксируйте все свои мысли по этому поводу.

Для того чтобы описанные действия вошли в привычку, как вы понимаете, понадобится некоторое время. Отслеживайте свои ощущения и корректируйте программу со временем. Дополняйте ее другими действиями, доставляющими вам удовольствие, придающими бодрости и наполняющими энергией.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. Танцы? Танцы!**

Почему я сама до этого не додумалась?!

Я не люблю заниматься спортом. Утренняя зарядка для меня — буквально насилие над собой. В спортзал я вообще и под страхом смерти не пойду — причины тому тоже уходят в детство, и я прекрасно их осознаю. И потому у меня совершенно нет желания с собой бороться и принуждать себя делать то, чего не хочу.

Но почему я не додумалась вместо утренней зарядки просто потанцевать? Ведь я очень люблю танцевать! Наедине с собой. Иногда танцую, когда занимаюсь уборкой, включив громкую музыку. Или даже на кухне пританцовываю в хорошем настроении. Но я никогда не танцевала просто так — ради самого процесса.



Это оказалось так просто и так здорово одновременно — начинать утро с любимой музыки и танца! Такой заряд бодрости и хорошего настроения получаю, какой ни одна зарядка мне бы никогда не принесла. Как только я поняла, какой это кайф — просто выделить 5–10 минут на танцевальную разминку, я стала делать это несколько раз в день: почувствовала, что засиделась за работой, — встала, вставила наушники в уши, включила музыку погромче — и просто получила удовольствие. Причем музыка может быть как быстрая, так и медленная — под медленную очень приятно разминать затекшие от долгой неподвижности мышцы и выполнять упражнения на растяжку.

### **История Ирины У.**

Привет всем:)

Закончился для меня удивительный период в жизни — марафон «Матрица стройности».

Последние 10 лет своей жизни я провела в постоянных диетах и откатах, и для меня данный марафон был последней попыткой найти Путь.

И я очень счастлива, что получила ответы на все свои вопросы на данном курсе.

За время прохождения марафона я узнала свои истинные желания, научилась слышать свое тело и полюбила чувство голода.

Самым неожиданным стало осознание того, как мало еды мне нужно...

После марафона я буквально стала другим человеком, и внешне, и, самое главное, внутренне.

Я научилась любить себя и доверять своему телу, заботиться о нем, изменилось мое восприятие мира, а вместе с ним и жизнь моя стала меняться к лучшему.

Я пришла на этот марафон с единственной целью — разобраться со своим пищевым поведением и со своей головой.

Получилось все. Информации на марафоне столько, что я получила, помимо ответов на основные вопросы, еще кучу приятных бонусов.

Самое большое счастье для меня — это легкость, которая теперь живет во мне. Я не думаю, что, где и когда я буду есть. Я слушаю свое тело и ем 1–2 раза в день по голоду и до насыщения.

Я не заедаю свои эмоции, а проживаю их.

В мою жизнь легко вошел спорт, и я полностью изменила свой режим дня. Встаю в 5 утра без всяких будильников, и энергии столько, что за утро могу переделать тысячу дел.

При этом я не задумываюсь ни о каких правильных рецептах и полезной еде, я ем все, что хочу. Самое главное — я точно знаю, чего я хочу, а чего — нет. И да, из моей жизни полностью ушли все напитки, кроме воды (пару раз в неделю могу выпить чай или бокал красного сухого вина). Все это произошло очень естественно, без каких-то ограничений с моей стороны.

Особенно хочется отметить обратную связь. Я очень благодарна Оксане за поддержку и за мотивацию. На протяжении первых двух месяцев случались очень сильные откаты, и был период, когда хотелось все бросить. Но я очень медленно продолжала идти вперед, и Оксана была рядом и мягко, но упорно вела меня вперед.

За первые 2 месяца ушло 2,5 кг, по итогу трех месяцев минус 7 кг и до 10 см в объемах. С 46-го размера одежды я вернулась в 42-й.

Также отдельно хочется поблагодарить девочек из нашего потока за атмосферу в чате, за поддержку, любовь и за все инсайты и открытия, которыми они так искренне делились.

Этот марафон однозначно стоит пройти каждому, кто хотя бы раз переживал из-за лишнего веса. Хотя, если честно... он не про лишний вес (это лишь побочный эффект). Он о любви к себе... «Матрица стройности» действительно меняет реальность.

Аня, Оксана! Огромная благодарность за «Матрицу стройности»... Это самая окупаемая инвестиция в себя.

Настолько щедро вы делитесь информацией, инструментами и практиками... Каждый обязательно найдет ответ на самый главный для себя вопрос о лишнем весе, и не только.

---

## Глава 8. Разгрузочные дни

---

*Цель: понять, что такое разгрузочные дни в контексте «Матрицы стройности», для чего они нужны организму и что делать, если организм их не требует.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете, почему организм отказывается от еды и как на это реагировать;*
- ✓ выясните, чем отличаются плановые разгрузочные дни в диетах от разгрузочных дней, которые устраивает организм самостоятельно;*
- ✓ поймете, почему не стоит бояться отсутствия голода и нужно ли есть, когда есть не хочется, а также почему не стоит устраивать разгрузочные дни, если организм этого не требует.*

**П**ришло время поговорить о разгрузочных днях. В какой-то момент большинство участников марафона «Матрица стройности» сталкиваются с таким явлением, как отсутствие чувства голода в течение продолжительного периода времени — в течение дня, а то и больше. «Как же так: я ничего не ела целый день, не ела и не хотела... Что же теперь будет?» — волнуются они. И... начинают есть без голода! Очень многие едят из страха. «Мне страшно ничего не есть», — пишут они в дневниках.

Давайте разберемся, почему так происходит. Для начала обратимся к теории о здоровом образе жизни и к традиционным так называемым разгрузочным дням. Существует мнение (и, на мой взгляд, это действительно так, я вполне его разделяю), что однодневные голодания полезны для организма. Давайте рассмотрим традиционное поведение человека, который ведет «здоровый образ жизни» — я специально взяла этот термин в кавычки, потому что, как вы помните, я уже объясняла свою позицию: что хорошо одному, другому может быть очень даже вредно. Как такой человек готовится к разгрузочным дням?

Сначала он готовится морально. Выбирает день. Для кого-то это удобно назначить на выходной, тогда ему будет легче справиться с голодом. Кто-то, наоборот, выбирает рабочий день, чтобы быть занятым и не отвлекаться на чувство голода. Разгрузочный день не начинается внезапно. Предварительно подготавливают организм какой-то более легкой едой. Намеренно я не вдавалась в подробности, поэтому не буду описывать процесс подготовки, но он есть. Это специальным образом входит в голодание.

Что происходит с человеком потом? Целый день он терпит и не ест от слова «совсем». При этом он испытывает чувство голода, но держится. А потом ему еще нужно правильно выйти из голодания, то есть пить соки сначала, есть растительную пищу — как-то так, если мы говорим о лечебном голодании. Повторюсь, я не специалист по голоданию. Я не знаю, как это делается правильно, но наслышана о специальной программе.

Теперь давайте вернемся к опыту участников в нашем марафоне. И к моему собственному опыту в том числе. Потому что я через все эти этапы проходила, все это переживала и продолжаю переживать сейчас. Наступает тот день, когда вам вдруг не хочется есть, когда вы не испытываете чувства голода целый день, и это означает только то, что организм сам, без принуждения, принял решение о том, что ему необходимо поголодать. У него действительно появилась такая потребность. И он это делает комфортно для вас — не посылает вам чувство голода — вы не страдаете при этом. Это нормально с физиологической точки зрения.

Помните, я рассказывала, что во время болезни организм намеренно отключает чувство голода для того, чтобы не расходовать энергию на переработку пищи и сконцентрировать ее на борьбе с атакующим организм врагом? Вот и сейчас по каким-то одному ему ведомым причинам нужно сконцентрироваться на другом процессе. И он отключает чувство голода, чтобы вы перестали нагружать его едой.

А что делаете вы? Скорее всего, с перепугу решаете все-таки покормить себя по старой установке «нужно поесть». В тот самый момент, когда организм начал вам доверять, расслабился и решил себя перезапустить — возможно, очиститься. То есть он решил вам помочь, а вы ему снова не доверяете! «На тебе! Мама сказала: надо!»

Бывает так, что он не отказывается полностью от еды, но просит не «полезной» в привычном понимании еды, а сезонных фруктов или овощей, которые вы по старой привычке не принимаете за полноценную еду. А зря. Организму лучше знать, в каких продуктах он сейчас нуждается. И если он просит одних лишь ягод — клубники, черешни, абрикосов, то, значит, дайте ему одних ягод.

Помните о том, что совершенно нормально и физиологично хотеть есть именно те овощи и фрукты, которые характерны для конкретного времени года. Весной обычно это первая зелень, редис, капуста. Летом это ягоды, яблоки, арбузы, дыни, овощи — огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны и так далее. Осенью хочется яблок, слив, груш, зимой — цитрусовых или тех овощей и фруктов, которые растут в вашем регионе в это время. Не обязательно, что у всех так, у каждого организма по-разному, но у многих.

Хочется? На здоровье! Но я вас очень прошу: не надо закармливать себя другой едой только потому, что «надо». Поверьте, ничего страшного не случится, если вы какое-то время поживете без картошки, каши или макарон. Если организму они не нужны, то и не заставляйте себя их есть. Решил организм устроить себе

разгрузочный день, не мешайте ему, пожалуйста. Хочет получать только один-единственный продукт — дайте ему его вдоволь.

Единственное, от чего я предостерегаю вас: будьте осторожны с овощами и фруктами, которые содержат большое количество клетчатки, чтобы с непривычки не устроить кишечнику стресс. Ешьте, пожалуйста, медленно, маленькими порциями, тщательно все пережевывайте и слушайте себя — «Зорро» вам в помощь. Экспериментируйте и наблюдайте за своим организмом.

Отдельно напомню, что если у вас есть какие-либо нарушения в работе ЖКТ, аллергические реакции, то не забудьте проконсультироваться у своего врача. Объясните ему, что организм сейчас ведет себя именно так. И контролируйте свои ощущения.

\* \* \*

Если вам не хотелось есть целый день, а потом вдруг захотелось — ешьте, пожалуйста.

В «Матрице» нет никаких правил для разгрузочного дня. Нет требований не есть сутки или более, нет сроков, когда должны быть эти разгрузочные дни. У кого-то они случаются чаще, у кого-то реже, у кого-то вообще не возникает такой потребности. Многие спокойно переживают и 36, и 40, и 48 часов голодания. У каждого человека свои собственные биологические часы. Не ориентируйтесь на то, как «правильно», ориентируйтесь исключительно на свои переживания. Вы долго жили по шаблонам, придерживались каких-то условных «правил», что люди должны действовать вот таким-то образом. И вы получили результат, который напрямую зависел от этих правил, это и привело вас ко мне. Помните: чтобы получить другой результат, необходимо действовать по-другому.

И если вы, условно, сутки поголодали, а вечером вам вдруг захотелось мяса или каши — да пожалуйста. Захотелось сладкого чая — окей, пусть это будет сладкий чай. Только не надо вдогонку хватать печенки, если их вам не хотелось.

## ПРАВИЛО КОРОЛЕВЫ

А теперь пришло время дать вам следующее правило нашей программы — «Правило королевы».

**С ЭТОГО МОМЕНТА Я ЕМ ТОЛЬКО КАК КОРОЛЕВА: только сидя, только в специально отведенном для этого месте, только из специальной посуды, только столовыми приборами, без телевизора, без компьютера, без книги, без телефона.**

Это означает: никакой еды на ходу, никакой еды из кастрюли или сковороды (исключение — только попробовать на соль, например, если вы готовите, и то если эта проба на кончике чайной ложки). Никакого хватания руками, еды на бегу и перекусов. Никаких доеданий за кем-либо. Постоянно задавайте себе вопрос: если бы королева оказалась на вашем месте, позволила бы она себе так поступить? Так чем же вы хуже королевы?

Очень многие участники марафона поначалу воспринимают это правило как ограничение на еду. «Как же совмещать утоление голода с «Правилом королевы», которое не позволяет есть на природе, без посуды?» — спрашивают они.

Нет, никаких ограничений это правило не подразумевает. Смысл его в том, что королева и на природе остается королевой. Это ее внутреннее состояние, и оно никак не зависит от места, где она ест.

На самом деле это упражнение направлено на то, чтобы вы начали ощущать себя королевами и королями. Ведь королеву делают королевой не внешние проявления ее поведения за столом и не место, где она трапезничает, а ее внутреннее состояние — ее достоинство, уважение к самой себе, забота о себе, степенность и величие.

Чтобы было понятно, объясню. Давайте представим себе королеву, которая проголодалась на прогулке, и, предположим, в ближайшей округе не оказалось никаких мало-мальски пригодных для принятия пищи условий — ни накрытого стола, ни красивой посу-



ды и так далее. Но королева-то знает, что раз она проголодалась, ей нужно поесть. Думаете, она станет терпеть голод? Нет. Она создаст себе комфортные условия для трапезы непосредственно на природе и поест.

Но согласитесь, трудно представить себе королеву, которая решит, что раз уж ни стола, ни посуды нет, то можно не церемониться и начать запихивать в себя все без разбору, забыв об остальных правилах и своем величии.

Нет, она будет исходить из тех обстоятельств, в которых оказалась, но все равно постарается максимально приблизить условия к комфортным для нее и подойдет к трапезе так же вдумчиво и размеренно, как если бы сидела за столом во дворце.

Она прислушается к себе и решит, что она хочет съесть из того, что есть в ее распоряжении. Она точно так же, как обычно, будет тщательно пережевывать еду, чтобы чувствовать ее вкус. Она будет следить за своим насыщением и остановится тогда, когда его почувствует. По возможности, она будет пользоваться вспомогательными приборами, которые окажутся в ее распоряжении — тем же ножом, например. То есть она примет условия, но не изменит остальным правилам.

На марафоне были участницы, которые рассказывали, что представляли себя француженкой или принцессой. И в своих дневниках писали, что для них важно, как они двигаются, как принимают решения поесть, как делают выбор в еде. И это прослеживалось в том посыле, который несут эти образы. Так что не ограничивайте себя искусственно, но старайтесь приблизить ситуацию к королевской.

\* \* \*

Если знаете, что окажетесь в условиях, где не будет возможности комфортно поесть или не окажется самой еды, то позаботьтесь о себе заранее. Например, возьмите с собой необходимые приборы или судочек с пищей. И подготовьте приборы, которыми вам



Иллюстрация Юлии Жук (@yuliya\_zhuk\_minsk), г. Минск

будет комфортно орудовать в тех условиях, в которых вы можете оказаться. Возможно, нарежьте продукты заранее, чтобы не пришлось есть целым куском и было удобно накалывать на вилку. Даже если это бутерброды, оформите их красиво, упакуйте так, чтобы удобно было их брать. Позаботьтесь о том, чтобы была возможность помыть руки и обсушить их. Как вариант подойдут влажные салфетки.

Готовьтесь так, как если бы собирали еду для ребенка — чтобы он наверняка поел и не испытывал при этом затруднений. Заботьтесь о себе так, как заботились бы о самом дорогом человеке. Ни в коем случае не отмахивайтесь от своего комфорта: «А, придут-

маю что-нибудь, как-нибудь выкручусь». Вы же помните, что этот тренинг не только о похудении, но и о любви к себе. В первую очередь о любви к себе! И теперь при любых обстоятельствах вы достойны того, чтобы чувствовать себя королевой.

Вот о чем это правило. Так что пусть оно вас не пугает. Оно — всего лишь дополнение к предыдущим. Все правила, которые я даю на марафоне, ни в коем случае не являются взаимоисключающими.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛПОРЦИИ»**

Вдогонку дам еще одно упражнение к прошлой главе о перенасыщении. Прелесть его заключается в том, что оно позволяет не передать, но в то же время и не оставляет вас с ощущением, что вы себя в чем-то ограничиваете. Это упражнение называется «Полпорции».

Выполняйте его, когда проголодались по всем правилам — когда голод на уровне в 5–7 баллов и вы собираетесь поесть, дома или в кафе — это не важно. Перед тем как начать есть, вы делаете следующее.

Положив порцию на тарелку, разделите свою порцию еды пополам. Для этого вы берете еще одну тарелку и ровно половину еды перекладываете на нее. Например, есть порция каши и котлета. Значит, вы поровну делите кашу, разрезаете котлету пополам и откладываете в другую тарелку полкотлеты и полпорции каши. Если это первое блюдо (жидкая пища), значит, отлейте в другую тарелку ровно половину. Не переживайте за вторые полпорции — это все равно ваша порция, никто ее у вас не отбирает. Если она остынет, ее можно будет подогреть.

Методика исполнения важна! Не жалейте посуды, делайте именно по инструкции. То есть вы накладываете себе целую порцию — ровно столько, сколько хотели бы съесть. После берете вторую тарелку и откладываете туда полови-

ну. Важно отложить на другую тарелку, а не просто разделить в одной. И вот когда отложили и отставили вторую тарелку, беритесь за первую и с удовольствием ешьте то, что на ней осталось.

Не спеша съедаете первые полпорции. Внимательно наблюдайте за своими ощущениями: контролируйте, как отступает голод, как появляется чувство насыщения, оцените его по шкале, запишите наблюдения в дневник.

Когда вы съели первые полпорции и сделали запись в дневнике, вам необходимо отвлечься на 20 минут. Займитесь пока какими-то своими делами, не засекая время. Потом, если вспомнили о еде, то возвращаетесь и едите, снова поделив оставшиеся полпорции пополам. Если и после этого вам будет недостаточно, вы сможете доесть оставшуюся еду или даже взять добавку.

Ну а если вы отвлеклись и не вспомнили через 20 минут о недоеденной половине порции, то, значит, вам было достаточно половины. Свои наблюдения, как всегда, тщательно запишите в дневник.

Даже если каждый раз так делать не получится, старайтесь делать это упражнение как можно чаще. Идеально — если в каждый прием пищи. По крайней мере, делайте это упражнение тогда, когда вам позволяют условия, но не реже чем 1 раз в день.

## **РЕЗЮМЕ ВОСЬМОЙ ГЛАВЫ**

1. Если наступает тот день, когда вам вдруг не хочется есть, вы не испытываете чувство голода целый день, это означает только то, что организм сам, без принуждения, принял решение о том, что ему необходимо поголодать. У него действительно появилась такая потребность. И он это делает комфортно для вас — не посылает вам чувство голода, вы не страдаете при этом. Это нормально с физиологической точки зрения.

2. Бывает так, что организм не отказывается полностью от еды, но просит не «полезной» в привычном понимании еды, а сезонных фруктов или овощей. Совершенно нормально и физиологично хотеть есть именно те овощи и фрукты, которые характерны для конкретного времени года.
3. В «Матрице» нет никаких правил для разгрузочного дня. Не ориентируйтесь на то, как «правильно», ориентируйтесь исключительно на свои переживания.
4. «Правило королевы»: с этого момента я ем только как королева — только сидя, только в специально отведенном для этого месте, только из специальной посуды, только столовыми приборами, без телевизора, без компьютера, без книги, без телефона.
5. Положив еду на тарелку, разделите свою порцию пополам. Возможно, вам вполне хватит и этого количества еды. Если не хватит, вы всегда можете доесть оставшиеся полпорции.

### **ЗАДАНИЕ: КОРОЛЕВСКИЕ РИТУАЛЫ**

Как вы уже понимаете, сейчас работа идет не только над лишним весом. Вы работаете над тем, чтобы понимать потребности своего тела и давать ему именно то, в чем оно нуждается. Естественно, что одной из его потребностей является потребность в заботе и любви. И само собой разумеется, что тело ваше неотделимо от вас самих. Следовательно, заботясь о нем, вы заботитесь о себе. Поэтому в этот раз я дам вам упражнение на развитие навыка заботы. А коль уж в этой главе мы говорили с вами о «Правиле королевы», то и задание назовем созданием королевских ритуалов.

Как много времени вы уделяете заботе о себе?

Не стану даже предполагать, потому что ответы на этот вопрос могут быть совершенно разные. Но вот то, что вы можете заботиться о себе регулярно, не выходя из дома и практически не отнимая времени от других дел, это совершенно точно. Так вот, если вы вдруг из тех, кто грустно вздохнул и подумал: «Что ты, у меня совершенно нет на это времени», — то вы очень сильно ошибаетесь.

Вы же принимаете душ? Начните делать это осознанно: когда вы идете в душ, то идете не просто мыться, а уделить себе время и позаботиться о своем теле. Само собой, что и сам процесс должен быть наполнен этим осознанием: с любовью и заботой ухаживайте за своим телом и получайте от этого удовольствие. Не наспех помылись и выскочили, а голова вообще в процессе не участвовала, будучи занятой другими вопросами. А бережно и с любовью к себе, осознавая, чем вы сейчас занимаетесь — дарите себе 5 минут блаженства. Постоите еще минуту просто под струями воды, ощущая, как они смывают с вас усталость или накопленный негатив и наполняют новой энергией и бодростью.

Нанóсите крем на лицо/тело? Тогда делайте это снова с любовью к себе — осознавая, для чего вы это делаете. Наслаждайтесь процессом и представляйте, какой результат получите — гладкую сияющую кожу, нежную и красивую.

Причесываетесь? Вот, снова задержитесь у зеркала и сделайте прическу (пусть даже конский хвост или гульку), но осознавая, что в данный момент вы за собой ухаживаете.

И так далее: в каждое действие, которое вы совершаете для себя на автомате, введите осознанность. Дарите себе — своему телу — любовь, доведите свои действия до ритуала заботы о теле королевы. И оно обязательно отзовется — расцветет.

Как обычно, вам недостаточно подумать, что отныне вы все так и будете делать. Возьмите свой дневник и напишите

в нем обязательство перед собой и своим телом приблизительно такого содержания: «Отныне я, ..., обязуюсь ухаживать за своим телом и дарить ему заботу следующими способами...(перечислите)».

А затем, после процедур, опишите свои впечатления. Каждый раз описывать не нужно, но первые несколько раз опишите — разберитесь в своих чувствах и зафиксируйте их.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. ЛЮБИМАЯ ЕДА КАК НАГРАДА**

Возвращаясь к истории с сырниками, описанной ранее, я нашла причину такого своего поведения! И, конечно же, она из детства. Как нас кормили: сначала нужно было съесть «полезную» еду — суп, кашу, овощной салат, а уж потом — десерт. Я совершенно не любила блюда, которые подавались на первое. Любой суп, борщ, рассольник и что там еще бывает жидким, для меня были мучением. Пока я справлялась с первым, весь мой аппетит улетучивался. Второе я уже запихивала в себя через силу, хотя к нему вполне благосклонно относилась и вполне с удовольствием бы съела в самом начале, если бы на меня не наседали: «Первое съесть обязательно!» А когда доходило дело до любимых мною сырников, блинчиков с творогом или вареников, они становились для меня наградой — за то, что была хорошей девочкой и осилила предшествующие блюда.

В нашей семье никогда не разрешалось прийти на кухню, когда захотелось, и просто поесть блинов с вареньем: «Сладким аппетит перебьешь, это будет на десерт, когда поешь первое». Впрочем, и на десерт не позволялось есть блины с вареньем, потому что «детям нужно есть сметану». А я ее совсем не любила. Поэтому мне разрешалось смешать варенье со сметаной поровну.

Также не разрешалось есть рыбу без гарнира — я обожаю любую рыбу и в любом виде, и часто мне хочется вообще ни с чем не смешивать ее вкус. Но «Так никто не ест, рыбу нужно есть с кашей / картошкой / хлебом» или «Мало ли как тебе нравится, одной рыбой не наешься»... Сейчас я догадываюсь

об истинной причине — семья была большая, всех одними блинами или рыбой не накормишь. Но тогда я о причинах не задумывалась, как, возможно, и сами мама с бабушкой. Думаю, они друг за дружкой повторяли установки своих родителей.

Это просто иллюстрация запретов из моего детства. Я давно ем так, как мне нравится. А вот очередность приема блюд так и сохранилась: от полезного — к любимому.

И вот теперь, анализируя все это, я осознала, что привыкла считать любимую еду наградой! Сначала основная еда — которую не хочется, но есть «нужно», и лишь потом — то, что любишь. Когда я специально приготовила сырники, потому что мне их захотелось, кашу ведь я и не хотела вовсе. Но в голове по-прежнему сидела установка из детства: для того, чтобы разрешить себе поесть то, что хочу, нужно сначала съесть кашу!

Меня поразила абсурдность ситуации: я, взрослая женщина, давно живущая отдельно от родителей, уже сама подсознательно заставляю себя есть то, что «полезно», и выдаю себе за это поощрение в виде любимого блюда...

Сегодня я торжественно разрешила себе отныне начинать еду именно с того блюда, которого хочется больше всего.

Кстати, это идея: составляю-ка я список своих любимых продуктов и список продуктов, которые не люблю, но ем, потому что привыкла считать их полезными. Пожалуй, их можно будет исключить из моего рациона до тех пор, пока организм сам не станет намекать на то, что они ему нужны. Интересно, что из этого выйдет и от скольких других блюд я откажусь вовсе?

## **История Орыси**

Всем доброго дня!

Мой отзыв об очень интересном времени... Пишу много и делаю это по зову сердца, потому что хочу это сделать. Хочу выразить вам, Аня, Ирина и Оксана, огромную благодарность за ваше произведение — за вашу «Матрицу стройности».



Я очень рада, что в моей жизни были эти три месяца. Полученные драгоценные знания и опыт всегда будут со мной, их у меня никто не заберет.

Прохождение «Матрицы стройности» стало одним из самых ярких воспоминаний весны 2020 года.

Вспоминаю конец февраля, свои первые странички дневника... Эта первая колонка, длинная-предлинная от количества приемов пищи... И третья колонка, с которой были вначале трудности: что же сюда писать???

Шкала голода — что это? Как это?

Пить только по жажде???

Не думать о калориях???

Есть все, что хочешь и когда хочешь?

По утрам танцевать и кушать как королева???

Каждый день гулять и писать стихи своему животу??

Как это все делать в условиях карантина???

О-о-о-о... сколько эмоций было при этом пережито!

И радость, и разочарование, и огорчение, и злость... страх... И пришлось в них покопаться, разобраться... И вот слышишь: «Эмоции нельзя игнорировать — их нужно проживать! И для этого существует много других способов, кроме их заедания»...

А сейчас мне грустно, потому что выпускной... И вынимается «штепсель из розетки»...

Инструментов много, буду использовать полученные знания и справляться сама. Мое осознанное отношение к питанию начинается еще в магазине при закупках. Я с удовольствием пробую новые продукты и рецепты.

Я открыла в себе способность ждать, и чувствовать голод, и кушать по голоду — ведь тогда и наслаждение от еды большее. И первая колонка в моем дневнике стала намного короче, а вот третья — намного богаче моими рассуждениями. Я могу есть только 2–3 раза в день. И я обхожусь без перекусов. Я ем сладкое без чувства вины. И на кухне без телевизора есть — это так интеллигентно и по-королевски. Если бы мне кто-то раньше сказал, что я буду вечером после 18–19 спокойно обходиться без еды или после семейных праздников не уходить в несколько дней зазора с чувством вины — не поверила бы. Но это так.

Я рада, что за эти 3 месяца стала легче на 7 кг. Но с другой стороны, я перестала взвешиваться каждый день и понимаю, что цифра на весах не так уж и важна. Главное, что я себе нравлюсь и чувствую себя красивой и уверенной такой, какая я есть.

На МС я пошла по внутреннему зову — откликнулось. Правда, со второго захода, переборов неуверенность и страхи. Теперь понимаю, что это тренинг не только про похудение, голод, еду... Это знакомство с собой, открытие себя, огромная внутренняя работа...

И об обратной связи... Это очень важно — доверие к своему проводнику...

Оксана, благодарю тебя за сопровождение меня по пути «Матрицы». Знаешь, когда я училась плавать (а это было в мои 48), я доверяла пальцу своей учительницы, знала, что он всегда рядом, я могу за него ухватиться и что он придет на помощь... Потому и верила в себя, и плыла...

Так и с тобой. Наша каждодневная переписка, твои *наводящие* вопросы, *выводящие* меня из тупика... Твои отзывы, заставляющие задуматься над ошибками или еще сильнее поверить в успех.

Не бывает неудач, есть только опыт!

Всем спасибо за совместную энергетику...

Новых ярких незабываемых событий вам всем!!!

---

## Глава 9. Эмоциональный голод и эмоциональная полнота

---

*Цель: понять, в чем отличие голода физического и эмоционального, научиться удовлетворять эмоциональный голод, не прибегая к еде.*

*Для этого вы:*

- ✓ поймете, почему люди путают физический и эмоциональный голод и какие причины к этому приводят;*
- ✓ выясните основные признаки эмоционального голода;*
- ✓ ознакомитесь со способами удовлетворения эмоционального голода;*
- ✓ поймете зависимость физического состояния тела от эмоций и научитесь этим пользоваться с выгодой для своего тела.*

**Н**аверняка среди ваших знакомых есть люди, которые вроде бы и едят словно не в себя и в то же время не то что не полнеют, сохраняя стройность, но часто даже вообще выглядят откровенно худыми и носят одежду едва ли не детских размеров. Таких еще называют ведьмами. В чем же секрет этих ведьм?

Если присмотреться к ним попристальнее, можно заметить, что многие из них энергичны и эмоциональны. Часто они бурно вы-

ражают свои эмоции, не стесняются плакать, когда больно, кричать, когда злятся, и неистово радоваться, когда им весело. Естественно, с таким темпераментом они не сидят на месте, много двигаются, что, само собой, отражается и на их обмене веществ. Но все же главное тут — умение выражать и проживать свои эмоции, не заменяя их пирожным или еще чем-нибудь «вкусненьким». Именно эта их способность и является тем самым «ведьминским» секретом.

Чувствуете, к чему клоню? Это еще одна из возможных причин лишнего веса, и название ей — эмоциональный голод. Это он провоцирует к употреблению лишней еды, которую человек есть не хотел, но этого не понял.

А лишняя еда = лишний вес.

Я не сторонница диет, но я за то, чтобы есть, когда хочется есть, и выть, когда хочется выть. Можно «выть» поменять на «жить».

Чем же так опасен эмоциональный голод? Тем, что его принимают за физиологический и стремятся утолить физиологическим путем. Когда обидели — и резко захотелось чипсов и шоколада. Когда скучно — и рука потянулась за чаем с печеньем. Когда одиноко — и вот вы уже за стойкой бара с тарелкой крыльев и пивом.

Вчитайтесь во фразу «эмоциональный голод». О чем голодает организм? Да, об эмоциях, не о еде. Отсутствие этих эмоций превращает жизнь в бесконечный День сурка. Если вы живете однообразной жизнью, в которой есть только работа и дом, но мало или совсем нет развлечений, удовольствий, то еда и становится их заменителем — единственным развлечением, которое приносит радость и то самое удовольствие.

Проанализируйте, что из повседневной жизни вас действительно радует? Умеете ли вы вообще радоваться? Часто люди себя обманывают, приписывая себе общепринятые радости: радость материнства, радость о ком-то заботиться. Бесспорно, это приносит радость. Но если постоянно заботиться только о других,

забывая о себе, задвигая собственные интересы, то это уже не радует, а утомляет. Ресурсы человека не бесконечны и рано или поздно заканчиваются. Их необходимо пополнять. И пополняются они именно в моменты радости. Если поводов для настоящей радости мало, то естественно, что человек будет искать любые доступные ему способы себя порадовать. Что, как не еда, наиболее доступно?

Однако истинную радость приносят познание, новые впечатления, достижения целей. Опять вспомните маленьких детей. Доводилось ли вам видеть печальных малышей? Я имею в виду здорового ребенка, который бы был по жизни печальным, скучающим? Нет, малыш всегда в поиске новых впечатлений: он каждую минуту своей жизни что-то узнает, исследует, к чему-то стремится. Вся его неутомимая жизнь — это постоянный расход энергии с одновременным ее пополнением. Малышу некогда скучать. И он точно не думает ежеминутно о еде. Попробуйте еще усадить за стол такого непоседу...

Взрослый же в силу каких-то сформированных внутренних ограничений часто запрещает себе так же ярко радоваться, не позволяет проявлять любопытство, ограничивает себя в искренних проявлениях эмоций, а нехватку эмоций заедает. Подмена этих понятий зародилась не вчера. И поэтому так крепко засела внутри. Ребенка могли утешать конфеткой или вести в кафе-мороженое после поражения в соревнованиях. И, скорее всего, много раз повторили, чтобы усвоилось: «Пойди поешь, и пройдет». Но с этим можно работать.

### **КАК ОТЛИЧИТЬ ГОЛОД ФИЗИЧЕСКИЙ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО**

Эмоциональный голод живет в голове, физический — в желудке. Чтобы разобраться с появившимся желанием перекусить, положите ладонь на живот. Есть бурление и потягивание? Значит, точно хочется есть. Все еще непонятно? Сделайте несколько глотков теплой воды. Если спустя 20 минут желание не пропало — пора за стол.

Эмоциональный голод внезапен и коварен. Навык «закрыть холодильник и начать жить» вырабатывается при помощи нескольких несложных упражнений. Но обретя его, человек наконец раскусит секрет тех самых современных ведьм. Выпускники «Матрицы стройности» точно это понимают. И вы этому можете научиться.

Главная отличительная черта эмоционального голода — внезапность. В отличие от физиологического, он появляется резко и требует определенных продуктов или сложных блюд с множеством ингредиентов и специй. Ему не подойдет салат или кусок мяса. В такие моменты организм требует тяжелой артиллерии.

Можно представить физиологический и эмоциональный голод в виде гостей. Первый перед приходом несколько раз «позвонит» — наметит о визите легким чувством освободившегося желудка, а придя, осторожно поставит обувь, поприветствует хозяев и только после пройдет в дом. Эмоциональный похож на суетную соседку, которая резко и без объявления войны врывается в дом и без спроса проносится прямо в трапезную. Резко, настойчиво и не принимая отказа.

И если с людьми, которые поступают таким образом, важно обозначить личные границы, то с эмоциональным голодом важно другое — научиться отделять его от физиологического. Осознать, чего на самом деле требует организм. И научиться удовлетворять свои потребности, чтобы помочь ему получить и прожить нужные эмоции и удовлетворить эмоциональный голод именно тем способом, в котором нуждается тело.

А сейчас давайте немного углубимся в психосоматические взаимосвязи и разберемся, как непрожитые эмоции человека могут накапливаться в теле в виде лишнего веса.

С заеданием эмоций все более-менее понятно: вместо переживания эмоции человек предпочитает ее заесть, что и ведет к лишнему весу. Это прямая взаимосвязь. Но есть еще косвенная: будучи непрожитыми, эмоции уходят в глубь тела и там... Тоже превращаются в лишний вес!

## **КАК НЕПРОЖИТЫЕ ЭМОЦИИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ЛИШНИЙ ВЕС**

Первое, что необходимо понять, это то, что бурные эмоциональные всплески, которые человек по каким-то причинам предпочитает сдерживать, могут приводить к их накоплению в теле в виде лишнего веса или проявляться другими психосоматическими заболеваниями. Но сейчас мы остановимся именно на лишнем весе.

Возможно, человеку когда-то говорили, что нужно быть сдержанным, учили не шуметь, не выражать ярко эмоции. Или учили, что сердиться, быть недовольным, злиться — это плохо. И он привык держать свои чувства в себе и накапливать их.

Ему хочется от радости визжать и прыгать до потолка, а он спокойно говорит: «Хорошо, спасибо». Ему грубят, а он терпит. Или делает вид, что не слышит или его это не касается...

Но внутри все равно бурлят эмоции, и они требуют выхода. При этом в организме идет выброс гормона адреналина, который требует от человека активных действий. Вспомните, как дети радуются: они подпрыгивают, кричат, бегают. А как злятся? Топают ногами, машут руками, что-то бросают или даже дерутся. Но если человек привык сдерживать свои эмоции, он загоняет радость и гнев внутрь себя, не переживая их.

Замечали, как при гневе у мужчин, сдерживающих свои эмоции, сжимаются челюсти и прямо видно, как на лице играют мышцы, вздуваются желваки? Гнев, злость вызывают очень сильное напряжение в мышцах лица, и чтобы хоть как-то пережить бурную эмоцию и дать этим мышцам расслабиться, появляется неудержимое желание пожевать — сделать, казалось бы, самое незаметное движение — подвигать челюстями, а заодно и рот занять, чтобы не вырвалось то, что кипит внутри. Еда в этом случае одновременно выступает в роли и кляпа, и тренажера.

Причиной лишнего веса могут быть накопленные и непрожитые обиды. Что такое обида? Обида формируется в сознании. Это

значит, что в тот момент, когда человеку кажется, что кто-то его обижает, у него формируется иллюзия о том, что хочет сделать или сказать его оппонент. На самом деле у того могут быть совершенно другие, непонятные человеку мотивы или цели. Но вместо того чтобы спокойно разобраться в них, он, как говорится, «закипает» и додумывает их сам, не проясняя ситуацию. В результате в сознании зреет обида, а вслед за ней — плохое настроение, гнев, переживания, жалость к себе.

И он начинает капсулировать свою обиду, прятать ее в себя поглубже, покрывая оболочкой из лишнего веса. А заодно и обработать этакой защитной подушкой, чтобы смягчить неприятные ощущения от последующих обид. Так лишний вес становится хранителем прошлых обид и бампером, смягчающим встречу с будущими.

Еще одной причиной скопления лишнего веса может быть одиночество. Это не обязательно отсутствие семьи. Одиночество — социальная пустота: когда не с кем поговорить на интересные темы, обсудить что-то, да и поделиться радостью или проблемой. То есть отсутствие близких по духу людей. Так, можно быть семейным человеком, но чувствовать себя одиноким, если с супругом нет общих интересов и духовной близости. И можно быть законченным холостяком или холостячкой и быть в окружении друзей.

Часто одинокие люди очень полные, и они еще и из-за своей полноты стесняются не то что заводить знакомых, а просто обратиться к чужому человеку: «Что он обо мне подумает, кому я понравлюсь, такой толстый?»

Одинокому человеку не с кем пойти на прогулку, да и не хочется — что там одному делать... Ему не о ком заботиться, некуда приложить свою энергию. И чтобы заполнить душевный вакуум, он начинает жить иллюзорными интересами: телевизором, где герои сериалов становятся виртуальными друзьями, компьютерными играми, где можно самому проживать виртуальные жизни, причем в стройном теле, и... правильно, едой. Получается, что лишний вес становится и причиной, и следствием. Формируется



замкнутый круг: лишний вес ограждает от людей, усаживает перед телевизором или компьютером с развлекающей едой и прибавляется от неподвижного образа жизни. Результат — лишняя еда в организме и капсула из лишнего веса для удержания в себе нежелательных эмоций.

### **УПРАЖНЕНИЕ «СЕРФИНГ»**

Итак, вы уже поняли, что подавлять в себе эмоции — дело неблагодарное. Поэтому я дам вам упражнение, которое поможет научиться справляться с бурными всплесками эмоций. Оно пригодится, когда заметите, что вас, словно волной, накрывает какая-то эмоция.

Сядьте максимально удобно, прикройте глаза и расслабьтесь, насколько это возможно. Сфокусируйтесь на том переживании, которое вы сейчас испытываете. Почувствуйте, как оно ощущается в вашем теле. Сосредоточьтесь на осознанности текущего момента, ничего не предпринимайте — не пытайтесь подавить эмоцию или как-то изменить ее переживание. Просто наблюдайте какое-то время. Через некоторое время вы заметите, что в переживании есть пики, когда ощущение достигает своего «болезненного» максимума, и спады, когда переживание становится мягче, его интенсивность снижается. Наблюдайте какое-то время за сменой пиков и спадов, словно бы «скользя по волне», как делают серферы в море.

Вскоре вы обнаружите, что пики длятся очень короткие промежутки времени, а в остальное время интенсивность переживаний спадает и вы вполне способны с ними справиться. Да, они по-прежнему неприятны, но вполне переносимы.

Приступ переедания всегда случается на пике эмоционального переживания, потому что вам кажется, что максимум болезненных ощущений будет длиться вечно, никогда не закончится. Теперь вы знаете, что это не так. Если вы дади-

те себе возможность прожить эмоцию и ощущения, то она не задержится в вашем теле в виде зажимов или блоков.

Теперь дам вам еще одно правило. И звучит оно так:

### **СНАЧАЛА – ЭМОЦИИ, А ПОТОМ – ЕДА.**

О чем это правило? Если вы находитесь в сильном эмоциональном состоянии, например поругались с начальником, расстроились или переживаете из-за какой-то ситуации, то сначала проживаете эмоции, записываете в дневник все, что с вами происходит, успокаиваетесь и только после этого спрашиваете себя, голодны ли вы.

Разделяйте процессы: еду и эмоции. И обязательно фиксируйте в дневнике, как вы справились с ситуацией, пережили эмоции, удалось ли разделить процессы.



Иллюстрация Марианны Сорочинской (@marianna\_art\_logo), г. Одесса

## УПРАЖНЕНИЕ «УЛЫБКА»

Начну издалека. В 1992 году ученые открыли так называемые зеркальные нейроны, которые находятся в мозге. Они отвечают за то, что люди копируют эмоции других людей, т.е. если, например, вы идете по улице и видите счастливого человека перед собой, то ваш мозг дает вам сигнал, что и вы счастливы. Видите улыбающегося человека, и у вас улучшается настроение; видите грустного — начинаете грустить, агрессивного — появляется тревожность и т.д.

Кстати, отличное подтверждение этому — посмотреть на зевающего человека (или просто представить его), и вы тоже зевнете в ответ. Вот представьте сейчас зевающего человека и проследите, что с вами будет.

Обратная сторона работы этих нейронов — когда физическое тело влияет на эмоциональное состояние человека. Если человек скован, вялый, у него опущены плечи, то и чувствовать себя он будет подавленным и в плохом настроении. А если он расправит плечи и вздернет нос, то и его настроение поднимется. Это стопроцентно доказанный факт. Таким образом даже лечат детей с ДЦП, у которых нарушена связь спинного мозга с конечностями.

Суть этого лечебного метода в том, что у обычных людей сигнал из мозга поступает по нервным окончаниям в конечности, а тут делают наоборот: ребенку на конечности надевают специальные тренажеры и начинают совершать с ними определенные действия (например, шаги). И таким образом у ребенка возникают нейронные связи с корой головного мозга и спинного мозга, но в обратную сторону: он совершает действия при помощи механизмов, а мозг воспринимает эти действия как совершенные телом. В результате посредством движений обучается мозг.

Напоминаю, что у людей все взаимосвязано. Человек как таковой образуется из трех составляющих: тело, разум и душа. И если что-то выбивается из совокупности, то у него портится Настрое-ние (слово — производное от фразы «нас трое»).

Я так долго рассказывала теорию, чтобы вы почувствовали всю важность упражнения, которое я сейчас вам дам. Оно очень результативное, хотя и кажется легким.

Называется оно «УЛЫБКА».

Заведите будильник на срабатывание 3 раза в день, и по звонку будильника подходите к зеркалу и улыбаетесь, при этом мысленно считая до 100. Вашему мозгу неважно, кто вам улыбается в отражении — вы или кто-то другой. Он воспринимает улыбку, и срабатывают нейронные связи.

И у этого упражнения есть еще одно свойство. Чтобы объяснить его суть, снова зайду немного издалека.

Когда человек физически худеет, даже если вы этого очень хотите, организм испытывает стресс. Так заложено природой: если уменьшается физический вес, то организм воспринимает это как угрозу своему благополучию и начинает сам себя сканировать, чтобы понять причину уменьшения веса.

Какие опасения могут быть у организма? «А может, голодовка? А может, я болею? А может, меня посадили на диету?» И так далее. При этом он будет сканировать себя: «Как я при этом себя чувствую?» И если вы будете плохо себя чувствовать, то он утвердится, что с вами не все в порядке, и начнет предпринимать меры для исправления ситуации: будет делать все, чтобы остановить снижение веса. Поэтому ваша задача — на эмоциональном уровне закрепить, что с вами все хорошо — дать понять организму, что нет причин для беспокойства. Именно поэтому хорошее настроение у вас должно быть чаще, чем плохое.

Безусловно, не бывает всегда все идеально, да и не должно быть. Телу нужна зарядка, разрядка, загрузка, разгрузка, поэтому настроение может быть разным. Но идея в том, что хорошее приподнятое эмоциональное состояние у вас должно быть чаще, чем грустное — для того, чтобы закрепить положительный эффект: «Да, я худею — и у меня все прекрасно».

Вот именно поэтому похудение через истязание дает очень краткосрочный эффект. Когда тело голодает и испытывает мучения в тренажерном зале (подразумевается именно тот случай, когда занятия спортом не доставляют удовольствия), мозг фиксирует, что тело страдает, и пытается принять меры для того, чтобы его защитить. Да, человек добивается какого-то результата, но организм запоминает, что ему в это время было плохо, и принимает меры для того, чтобы в будущем обезопасить тело от потери веса, принесшей страдания.

Поэтому еще раз: упражнение «УЛЫБКА» необходимо выполнять минимум три раза в день, желательно довести заходы до 5 минут, но можно и 1 минуту. Его можно делать где угодно и когда угодно — главное, чтобы была возможность где-то уединиться с зеркалом. Даже если у вас отвратительное настроение, натяните улыбку и улыбайтесь до того момента, пока оно у вас не поднимется. После этого можете продолжать заниматься другими делами.

Делайте это упражнение каждый день до конца марафона и описывайте в дневнике, что с вами произошло хорошего за день.

### **Удовольствие от еды**

Периодически, когда заходит разговор о замещении едой иных удовольствий, мне задают один и тот же вопрос: «Значит, получать наслаждение от еды — это плохо?» Нет! Возможно, не всегда удастся понять разницу между истинным удовольствием от еды и удовольствием, которое человек хочет получить от других занятий, впечатлений или переживания эмоций, но предпочитает (часто даже неосознанно) заместить их более доступным удовольствием от еды. Тому, как научиться различать свои желания, и посвящена вся эта книга — работая с ней, вы разберетесь в нюансах.

А сейчас я все же успокою вас: во-первых, что для вас хорошо, а что плохо, никто, кроме вас, решить не может. Вы можете себе представить, чтобы кто-то вам сказал: «С сегодняшнего дня пере-

стань наслаждаться едой, этого больше никогда не должно быть в твоей жизни, потому что это плохо!». И что? Вы послушаетесь и согласитесь?

Во-вторых, подумайте: если получать удовольствие от еды — плохо, то почему едят до сих пор ртом? Если вкус еды не имеет значения, то зачем человеку столько инструментов его распознавания? Тот же язык, вкусовые рецепторы? Получать удовольствие от еды — это совершенно нормально. И даже необходимо. Как раз для того, чтобы вы могли отличить еду, которая вам нравится, от еды, которая не доставляет удовольствия, но вы едите ее по привычке или из необходимости. Вред не в том, что вы любите определенные продукты, а в том, что иногда едите их без желания.

Человек может думать, что он хочет есть, а на деле может хотеть:

- ✓ отдохнуть,
- ✓ взбодриться,
- ✓ найти решение,
- ✓ успокоиться,
- ✓ даже влюбиться.

А еда в таких случаях является «порталом» в желаемое состояние. Секрет в том, что еда в этом уравнении не плохой элемент, а просто... лишний. Она не помогает поймать нужное состояние, а пробуждает воспоминания, которые можно оживить и без нее, что ничуть не изменит эффект. Но искренне наслаждаться едой можно, и я бы сказала — нужно.

Тело информирует человека о том, какая еда ему сейчас нужнее. И не слушать его — значит сознательно отказываться от баланса с самим собой. Будет ли человек любить еду, от которой ему плохо? Если у него здоровые отношения с самим собой (это важно!), он, скорее всего, выберет в любимые блюда те, от которых ему хорошо. Поэтому любить еду и получать от нее удовольствие — это нормально. Вопросы возникают только тогда, когда ее наделяют теми свойствами и значениями, которые в ней не заложены.

## РЕЗЮМЕ ДЕВЯТОЙ ГЛАВЫ

1. Коварство эмоционального голода в том, что его принимают за физиологический.
2. Эмоциональный голод живет в голове, физический — в желудке.
3. Если вы живете скучной однообразной жизнью, в которой мало или совсем нет развлечений, удовольствий, то еда становится их заменителем.
4. Главная отличительная черта эмоционального голода — внезапность. В отличие от физиологического, он появляется резко и требует определенных продуктов: жирных, сладких, соленых, острых.
5. Чтобы точно определять, какой голод вдруг нагрел, важно быть в контакте с собой, четко отслеживать эмоции и переживания и испробовать несколько способов проживания сильных эмоций, чтобы определить подходящий.
6. Бурные эмоциональные всплески, которые вы по каким-то причинам предпочитаете сдерживать, могут приводить к их накоплению в теле в виде лишнего веса.
7. Гнев, злость вызывают очень сильное напряжение в мышцах лица, и чтобы хоть как-то пережить бурную эмоцию и дать этим мышцам расслабиться, появляется неудержимое желание пожевать. Еда в этом случае одновременно выступает в роли и кляпа, и тренажера.
8. Причиной лишнего веса могут быть накопленные и непрожитые обиды. Когда человеку кажется, что кто-то его обижает, у него формируется иллюзия о том, что хочет сделать или сказать его оппонент. И он начинает капсулировать свою обиду, прятать ее в себя поглубже, покрывая оболочкой из лишнего веса.

9. Еще одной причиной скопления лишнего веса может быть одиночество. Одиночество — социальная пустота, отсутствие близких по духу людей.
10. Разделяйте процессы: еду и эмоции.
11. Даже если у вас отвратительное настроение, натяните улыбку и улыбайтесь до того момента, пока оно у вас не поднимется.
12. Что для вас хорошо, а что плохо, никто, кроме вас, решить не может. Вред не в том, что вы любите определенные продукты, а в том, что иногда едите их без желания.

### **ЗАДАНИЕ: ИЩЕМ СПОСОБ ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ**

В этот раз задание будет теоретическим, а на практике применять его вы начнете постепенно — по мере возникновения ситуаций, в которых возникает эмоциональный голод.

Вам нужно проанализировать свои потребности и найти среди них те, которые вы вытесняете и предпочитаете вместо их удовлетворения просто пойти поесть.

У вас в дневнике уже наверняка есть отметки, когда вы поели без голода — не удержались, почему-то захотелось и т. д. Теперь вам нужно отыскать для них эмоционально-психологические причины еды без голода, понять, какую потребность они закрывали, и придумать способы удовлетворения этой потребности без еды. К каждой из таких потребностей написать 10 вариантов того, как ее можно удовлетворить, не прибегая к еде. Возможно, будет нелегко. Но если вы будете с собой предельно откровенны и приложите усилия при поиске вариантов, то в дальнейшем вам будет уже достаточно легко заметить, что вы снова пытаетесь совершить подмену, и у вас наготове будут варианты для удовлетворения возникшей у вас потребности.



Например, вы замерзли и хотели согреть себя. Вместо способа согревания едой (а вы уже помните, что чай, кофе и другие согревающие напитки — это тоже еда) напишите 10 способов согреть себя иначе. Пишите даже самые сказочные, выдуманные способы. Для подсознания нет разницы, реальные это способы или вы их придумали.

Варианты могут быть такими:

- ✓ попрыгать;
- ✓ одеться;
- ✓ принять горячую ванну;
- ✓ растереть тело;
- ✓ попросить близких растереть ваше тело, сделать массаж;
- ✓ пообниматься с близким человеком;
- ✓ выпить горячую воду.

И так проанализируйте каждую свою потребность.

Еще пример. Было грустно — пошла есть. Размышляете: «Как я могу грустить без еды? Поплакать, позвонить подруге, посмотреть фильм грустный, выговориться у психолога.

В чем я нуждаюсь сейчас? В поддержке и заботе. Прекрасно. Как я могу себя поддержать? В чем будет заключаться забота? Массаж, ванна, уход за телом, прогулки, физические нагрузки».

И дальше каждый раз, когда вы испытываете какую-то эмоцию, вы ее называете, ищете информацию, которая стоит за этой эмоцией, разбираетесь, какая потребность за ней спряталась, и определяете, как ее получить, не используя еду. Пишите как можно больше способов.

Вспоминайте, придумывайте, фантазируйте, как вы можете получать все это без еды. Дайте своему мозгу как можно больше вариантов и применяйте эти способы.

\* \* \*

Следующий пункт задания: напишите список из 20 дел, которые радуют и наполняют вас и ваше тело приятными эмоциями. Включите в список занятия, которые доставляют вам удовольствие: рисование или любой другой творческий процесс, чтение книги, танцы или прослушивание любимой музыки, уход за телом, нанесение макияжа, прогулка в одиночестве или в интересной компании — перечислите все, что вас действительно радует. Это будет ваш ресурсный запас.

Даже если вам никуда не нужно выходить, вы все равно можете надевать дома красивую комфортную одежду, делать прическу и макияж, потому что ваш внешний вид тоже может значительно поднимать вам настроение.

И теперь каждый раз, когда у вас возникает потребность, делайте для себя что-нибудь из этого списка — восполняйте свои эмоциональные ресурсы.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ**

Очередной эфир заставил меня задуматься: причин для эмоциональной полноты у меня предостаточно! Да, меня с детства учили сдерживать свои чувства: «Не кричи, не шуми, не позорь маму! Что подумают о тебе окружающие?» Я привыкла не просто жить с оглядкой на мнение обо мне других людей, я реально топлю в себе любую яркую эмоцию: бурное ликование внутри меня снаружи выглядит как сдержанное краткое «Ух ты, здорово!», яростное негодование вообще пресекается сдерживаемым дыханием и насильственным гашением эмоции — страшно подумать, какой разрушительной силы взрывы я упрятываю вглубь своего тела и как они на самом деле могут на нем отражаться.

Помню, как-то коллега при личном знакомстве высказала мне свое наблюдение по поводу смайлов в нашей с ней переписке в аське (был раньше такой мессенджер, кто еще

помнит, и там были довольно прикольные анимированные смайлы, выражающие ликование, злость и другие чувства): «Когда читаешь твои сообщения, складывается впечатление, что ты такая эмоциональная — и залишься, и хохочешь, и танцуешь от радости... А вживую ты спокойная, уравновешенная — совсем не такая, какой я тебя представляла». Еще тогда меня это заставило сильно задуматься насчет того, где же я настоящая: там, где бурно выражаю свои эмоции, или там, где прячу их под маской уравновешенности? Получалось, что виртуальная Я — более живая и настоящая, нежели в реальной жизни...

Теперь я понимаю, насколько привыкла подавлять в себе эмоции и где искать причины этому. Это повод сходить на терапию.

### **История Натальи Ш. (о «Матрице стройности SportEdition»)**

Всем привет!

Хочу от всей души поблагодарить Анну, Ирину и Юлию за «Матрицу»! Я пришла на программу, чтобы разобраться со своими отношениями с едой. Лишнего веса было немного — всего 3 кг. Но я не могла их сбросить пару лет, они уходили и опять возвращались. Черета предшествующих диет, ограничений и изучения вопросов питания привела меня к «ПП головного мозга». Слишком уж я заморачивалась, что ем, во сколько и т.д.

На «Матрице» я научилась отпускать «правильное» и слушать самое себя. Позволила своему организму получать желаемые и давно оказавшиеся под запретом макароны и сливочный соус))) И отлегло. Не стало запретов — не стало и тяги... Я научилась ждать голод, отличать его от жажды. Стала высыпаться и ставить сон и свое эмоциональное состояние в приоритет. Стала гулять и полюбила «утренние танцы». В мою жизнь одновременно вошел метод «чудесного утра».

Еще я научилась понимать, какая еда «лишняя», ритуальная и в момент стресса на работе.

Еще не всегда получается кушать «как королева», иногда голод застает раньше, чем есть возможность поесть, и к моменту приема пищи начинаю хватать, еще не усевшись за стол. Но я осознаю это и знаю причину. Также еда без гаджета пока не всегда удается. Иногда, не успев спокойно поесть дома, беру завтрак на работу и съедаю его, просматривая почту.

Из упражнений особенно полезно было проанализировать чужие эмоции, информационное обжорство и т. д. Не совсем поняла, в чем соль была наших рисунков — карты эмоций, футболки, пруда. Я все рисовала. Но не поняла, как это работает. Писала письма маме. Три. Потом писать стало нечего))

По поводу физических упражнений: мне часто было не очень понятно из объяснений, что нужно делать. Все-таки не хватало видео. Табату делать не стала, поскольку не люблю такой интенсив утром. Честно все три месяца делала только мостик и растяжку))) При этом у меня ежедневный утренний комплекс йоги плюс три раза в неделю занимаюсь по вечерам с группой.

Еще очень помог совет выпить стакан воды перед ужином, после которого часто понимаешь, что голод не так силен, как казалось.

Когда в конце программы было задание написать про провоцирующие события, я поняла, что главным провокатором являюсь я сама...)) Я уже давно на любые предложения шоколадки легко отвечаю «нет»))) Понравилось упражнение с креветками и пивом. Правда, еще не применяла, не было случая.

В итоге лишний вес ушел легко. Начала матрицу с весом 60,4, закончила с 54,5.

Благодарю наших тренеров и желаю всяческого процветания этой программе!

---

## Глава 10. Любимые и сложные блюда, тяга к сладкому

---

*Цель: научиться определять, за что вы любите то или иное блюдо, и вычленять из него составляющие, которые не нужны вашему организму, чтобы не перегружать его лишней едой.*

*Для этого вы:*

- ✓ познакомитесь с таким понятием, как гликемический индекс, и узнаете, в чем кроется его коварство;*
- ✓ узнаете, как со сложными блюдами в ваш организм попадает лишняя еда;*
- ✓ выясните, в чем кроется причина любви к сладкому, и поймете, как справляться с потребностью в сладком;*
- ✓ поймете, почему возникает желание съесть без чувства голода случайно попавшийся на глаза продукт, и узнаете, как не поддаваться искушению;*
- ✓ научитесь упрощать рецепты сложных блюд, чтобы получать от еды еще большее удовольствие.*

### **Любимые продукты**

У каждого человека есть вкусовые предпочтения и любимые продукты, перед которыми бывает трудно устоять, даже если он не испытывает чувство голода. Замечали ли вы, как эти продукты стали для вас любимыми? Понравились ли они вам еще в детстве или вы впервые попробовали их позже, уже будучи взрослым

человеком? А есть ли среди любимых продуктов такие, которые вам изначально не понравились, но потом вы их распробовали и полюбили? Вот с последними рекомендую отдельно поработать. Почему? Расскажу свою историю.

Я, вообще, экспериментатор еще тот. Была и вегетарианцем, и сыроедом в какие-то периоды своей жизни. Мне нравится «погружаться в тему» и исследовать ее. Веганов очень уважаю, особенно за их пацифизм. И вот решила примкнуть, так сказать. Затянуло тогда меня это нешуточно, я готовила себе всякие сыроедные хлебцы и проращивала зерна. Продержалась с полгода. Вернее, не так. Я не держалась. Я исповедовала эту жизнь, принимала ее, но не зашло. Не сорвалась, нет. От сырой еды мне было не очень хорошо физически.

Это была прелюдия к тому, что я способна на эксперименты. Так вот, года два, наверное, мне не давал спокойно спать ДНК-подход к своему организму. Еще где-то у Оскара Хартмана промелькнуло, что он делал генетический анализ. И мне стало интересно проверить это на себе.

Я сделала несколько анализов в разных лабораториях. Разной стоимости и разной степени расшифровки. В Украине этот анализ оказался самым дешевым — около 200\$. Хотя расшифровка к нему пришла вполне приличная. Самым дорогим — в Германии, он обошелся мне в 3000 евро. Так что считайте, что сейчас я помогу вам сэкономить три тысячи евро!

Итак, в нем было очень подробно описано, что и как употреблять. И знаете, результаты этого анализа оказались поразительными! У меня, как говорится, глаза полезли на лоб: мне противопоказаны именно те продукты, которые я не любила в детстве и которые начала есть во взрослом возрасте, потому что... Если в двух словах, то потому что я впала в спячку, как и 99% населения! Но я проснулась и теперь бужу остальных.

Итак, мне нельзя то, от чего я в детстве отворачивалась, противилась, говорила «не буду», плакала и не хотела есть. Банальные

продукты: помидор, зеленый лук, гречка, тыква, подсолнечник, лавровый лист, рыба красного цвета...

С рыбой красного цвета вообще интересно! Когда я начала вспоминать, как лосось появился в моем рационе, поняла, что история очень похожа на то, как у Аллена Карра описано первое знакомство с сигаретами: сначала — явное отвращение, а потом — ничего, распробовала, даже стала считать их вкусными. Так и у меня с лососем: от детского: «Фу, как эту гадость можно есть?» до «М-mmm... вкусняшка» в 40 лет.

С тех пор как я снова отказалась от этих продуктов, со мной произошли следующие изменения.

1. Перестала болеть голова на изменения погоды (раньше я думала, что метеозависима).
2. Наедаюсь меньшим количеством еды.
3. Стало тянуть на моноеду (один продукт в один прием, причем без соли).
4. Изменился питьевой режим. Я стала пить в разы больше воды! Организм просит, и такое впечатление, что не может напиться.
5. Улучшилось состояние кожи (хотя куда уж лучше, но тем не менее).
6. Увеличилась работоспособность.
7. Увеличилась продолжительность сна. Это, правда, считаю минусом — все чаще стала просыпаться после 6 утра, хотя раньше для меня нормальным считался подъем в 4–5 утра. Ложусь по-прежнему в 9–10.

В целом мне нравится то, что со мной происходит. И это питание мне подходит, оно благотворно отражается на моем самочувствии.

Вышесказанным я ничего не пропагандирую, лишь делюсь своими наблюдениями. Вы можете сами понаблюдать за собой и сделать собственные выводы.

### **ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС**

Вам наверняка известно, что продукты состоят из клетчатки, жиров, белков, углеводов и так далее. Многие при покупке или приготовлении еды обращают внимание на энергетическую ценность (калорийность) продуктов. А вот то, что продукты имеют еще и свой гликемический индекс, для кого-то вполне может оказаться открытием.

Что такое гликемический индекс? Если говорить простым языком, это скорость, с которой углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. Углеводы в процессе переваривания пищи превращаются в простой сахар — глюкозу. Каждый продукт имеет свой гликемический индекс — свою скорость превращения углеводов в сахар. Соответственно, и уровень сахара в крови, после того как вы съели тот или иной продукт, будет разным.

Поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который транспортирует сахар по клеткам для того, чтобы тело извлекало из него энергию. Лишняя еда и, соответственно, лишние углеводы создают избыток сахара в крови, который... печень превращает в жировую ткань! Поэтому получается так, что чем выше гликемический индекс продукта, тем выше уровень сахара в крови. Следовательно, чем больше вы съедаете продуктов с высоким гликемическим индексом, тем выше вероятность появления жира в организме.

Следующий фокус в том, что чем больше сахара в организме, тем больше выделяется инсулина для его транспортировки, и тут мы обнаруживаем, что попадаем в ловушку! Избыток инсулина тормозит переработку сахара в энергию и подавляет активность ферментов, которые расщепляют жиры.

Проще говоря, инсулин препятствует сжиганию жира, даже если вы усиленно занимаетесь спортом. Именно поэтому как бы вы ни



изнуряли себя в тренажерном зале, это не даст результата до тех пор, пока в ваш организм попадает лишняя еда.

А помните, в чем заключается основная теория «Матрицы стройности»? Лишний вес — от лишней еды. И он будет накапливаться, даже если вы будете старательно тренироваться в спортзале, через силу нагружая себя.

Еще один замкнутый круг: при повышенном уровне глюкозы повышается гормон стресса (норадреналин), из-за чего вам начинает хотеться съесть что-то более калорийное. После приема пищи с высоким гликемическим индексом голод возвращается быстрее, чем после пищи с низким гликемическим индексом. Это объясняет и то, что многие люди с лишним весом страдают еще и сахарным диабетом. Это тоже очень плотная связка.

Но не спешите расстраиваться. Выход, конечно же, есть, и он достаточно простой. Гликемический индекс продуктов — величина не постоянная. И для того, чтобы не попасть в ловушки, связанные с ним, достаточно знать простое правило: **чем свежее, зеленее, сырее, целее, холоднее и крупнее продукт, тем ниже его гликемический индекс.**

Объясню. Возьмем, например, котлеты. У котлет гликемический индекс будет выше, чем у куска мяса, запеченного целиком. Поэтому, если у вас есть целый кусок мяса и вы стоите перед выбором: сделать из него котлеты или запечь целиком, то сделайте выбор в пользу буженины. Пусть это будет такой же вкусный кусок мяса, а не котлета, но он будет гораздо полезнее.

✓ У плотного светло-желтого банана с зеленым хвостиком, который только-только созрел, гликемический индекс ниже, чем у банана мягкого, перезревшего. Причем значительно ниже.

✓ У картофеля в мундире гликемический индекс намного ниже, чем у пюре.

✓ У крупы крупной фракции гликемический индекс ниже, чем у мелкой крупы или муки.

✓ У макарон, приготовленных аль денте, гликемический индекс намного ниже, чем у переваренных макарон.

И всеми любимые овсяные хлопья, которым приписываются свойства диетического продукта, не могу не упомянуть. Когда вы говорите об овсянке на завтрак, то это должны быть не хлопья, а цельная овсяная крупа, из которой действительно можно сварить хорошую, вкусную кашу. Но овсяные хлопья — это не про стройность, увы.

Есть еще одна хитрость: можно положить хлеб в морозильную камеру, а потом дать ему естественным способом разморозиться. Это понижает гликемический индекс хлеба. Я не призываю вас так делать, а просто привожу пример, чтобы вы знали, что это один из вариантов понизить гликемический индекс продукта.

\* \* \*

Часто на марафонах участники задают вопросы о том, как я отношусь к таким напиткам, как кола, или к быстрой еде вроде снеков. Мое мнение — назвать их продуктами сложно. В их составе трудно найти что-либо натуральное, кроме химических элементов и рафинированных сахаров.

Я не могу вам их запретить, вы люди взрослые и сами способны решить, стоит ли баловаться такими продуктами. Как я уже говорила раньше, когда к человеку приходит осознанность в питании и он прислушивается к своему организму, то сам постепенно от них отказывается — просто потому, что организм перестает их просить. Потому что в большей степени это замещающая еда. И если организм получает то, что ему необходимо — в виде еды или впечатлений, развлечений, движения, то в этой еде потребность отпадает сама собой.

Но если вы хотите так, что не можете устоять, то запрещать я вам не стану. Могу только дать рекомендацию: попробуйте их заменить на продукты домашнего приготовления. Чипсы вполне можно сделать дома — в интернете достаточно рецептов. Колу можно заменить домашним квасом, чайным грибом или лимонадом. Это

в любом случае окажется лучше для организма, чем набор химических элементов из хрустящей упаковки. Да и гликемический индекс у них будет существенно ниже.

### **СЛОЖНЫЕ БЛЮДА**

Еда человека не состоит из монопродуктов. У каждого на столе, как правило, стоят сложные блюда, состоящие из нескольких продуктов: суп — из овощного, мясного, рыбного, грибного бульона, овощей, круп; вторые блюда — из овощей или круп, заправленных мясными, молочными продуктами; салаты — из овощей, мясных или рыбных продуктов; десерты — из различных составляющих и так далее. Такие блюда называются сложными.

И если вам хочется какого-то сложного блюда, то спросите себя, что именно вас в нем привлекает. Возьмем, к примеру, плов — в нем много различных ингредиентов. Так что же в плове вас привлекает больше всего? Может быть, это мясо со специями. Возможно, это рис со специями. Может быть, сами специи или рис определенного способа приготовления, мясо конкретной консистенции. Важно в этом разобраться.

Не пугайтесь, я не собираюсь отнимать у вас любимые блюда. В сложном блюде нет ничего плохого. Вам важно разложить свои переживания и ощущения от этих блюд и вкусов со сложными на тонкие. Если вас потянуло на какой-то сложный рецепт, то постарайтесь определить для себя, что в нем такого важного для вас, чего вам в этом блюде хочется больше всего. И поешьте это в достаточном количестве.

Например, возьмем тот же плов. Вам захотелось мяса из этого плова, но внутренний голос подсказывает, что есть мясо отдельно от риса не положено. «Кто же тогда будет есть рис?» — спрашиваете вы себя и накладываете в тарелку все, из чего состоит блюдо. Но хочется-то вам только мяса? Так и поешьте только мясо. В конце концов, приготовьте себе такое блюдо отдельно. Довольно часто бывает, что для участников тренинга это становится буквально открытием — то, что можно готовить для себя персональное блюдо, именно то, что хочется.

Так постепенно обнаруживается, что, например, в оливье вам нравится сочетание вкуса зеленого горошка с картофелем, приправленных майонезом, и совершенно лишней кажется колбаса и другие составляющие. «Но что же это будет за оливье из одного горошка и картошки?» — возмущается внутренний голос. Ок. Назовите иначе то, что вы готовите для себя. И ешьте в удовольствие. Без лишних продуктов, которые организму не нужны.

Может оказаться, что привычный вам суп можно приготовить лишь из половины ингредиентов, и его вкус вам будет нравиться даже еще больше, потому что в нем нет того, что вы не любите, но едите, потому что «так положено по рецепту». Не бойтесь видоизменять рецепты под свой вкус. Придумывайте свои блюда и получайте от них удовольствие, не заставляя себя есть то, в чем нет потребности.

### **Любовь к сладкому**

Несмотря на то, что я в каждом эфире повторяю, что на «Матрице стройности» нет запрещенных продуктов и нет никаких ограничений, многие продолжают признаваться, что все равно боятся есть сладкое, даже по голоду. Некоторые и вовсе взывают о помощи: «Аня, помоги, я не могу остановиться!», «Аня, помоги, я уже наелась, но очень хочется сладкого», «Не могу остановиться, когда ем сладкое». Если и вас накрывают подобные страхи, спешу вас успокоить: вы не одиноки, на марафоне я сталкиваюсь с этим довольно часто.

Наполнять себя, свою жизнь позитивными эмоциями, узнавать свои истинные потребности — эти способы справляться с тягой к сладкому вам уже известны. Сейчас мы с вами проработаем глубокие психологические причины этой зависимости от сладкого.

Скрываются подобные причины, как вы уже, наверное, догадались, в детстве. И в отношениях с мамой. Казалось бы, какая связь между любовью к сладкому, младенцем и его отношениями с мамой? Все дело в том, что в организм человека (да и не толь-

ко) природой изначально заложено стремление к сладкому вкусу, который, помимо всего прочего, еще является и сигналом, что это еда, которую можно есть. Так наши предки понимали, что съедобно, а что нет. Конечно, не только с помощью сладкого вкуса. Но самый распространенный вкус — именно сладкий. Практически все продукты имеют сахара в своем составе.

Человек действительно обладает врожденным предпочтением сладкого вкуса, поскольку это было принципиально для выживания. Человеческое грудное молоко содержит особенно высокую концентрацию лактозы. Оно слаще, чем коровье и козье, овечье или верблюжье. Малышу крайне необходим сахар в большом количестве — для правильного роста и развития, как психического, так и физического. Для роста детского тела и развития мозга сахар жизненно необходим. Ограничивая ребенка в сахаре, вы лишаете его необходимого в питании элемента. В вашем пристрастии к сладкому нет ничего от зависимости — это в чистом виде эволюционная биология и немного психологии. Все люди рождаются с любовью к сладкому, потому что те прямоходящие приматы, которые не любили сладкого, вымерли. Вот и все.

Когда же формируется психологическая зависимость? Когда есть какие-либо сбои. Помните про отвращение и как оно формируется? Так вот, в детстве с молоком матери ребенок получает не только еду. Он получает заботу, понимает, что нужен, — мама держит на руках во время кормления, мама успокаивает в своих объятиях и т. п. Собственно, практически все потребности малыша закрываются, когда мама кормит ребенка грудью.

Мамы моего поколения были вынуждены прекращать грудное вскармливание в большинстве случаев очень рано. Ребенку 3 месяца — вперед, на работу. Это, естественно, наложило отпечаток на то, как их дети относятся к сладкому. Ребенку еще нужны и забота, и понимание, что он нужен, а мамы и груди уже нет. Появляются незакрытые потребности, переживания... И, как следствие, компенсация этих потребностей. Особенно если мама «подслащивала» малышу свое отсутствие другими сладостями.

А если с мамой есть какие-то неразрешенные психологические проблемы, то во взрослом возрасте эти проблемы вытекают в патологическую тягу к сладкому. Это все имеет очень тесные взаимосвязи, особенно если ребенок был на искусственном вскармливании. Кроме того, если ребенок — «искусственник», то появляется так называемая «скука во рту». Но здесь включается еще то, что из бутылочки с соской смесь или каша поступают быстрее, и ребенок не успевает удовлетворить потребность насосаться. Для этого в качестве компенсации используются соски-пустышки.

Поэтому я и говорю вам: замедляйтесь. Ведь часто человек начинает есть, не осознавая, что ему всего лишь хочется удовлетворить потребность подвигать челюстями — это так буквально и обозначается: «хочется чего-то пожевать». Будете есть медленно, тогда и потребность натрудить челюсти будет прикрыта, и вы не захотите компенсировать ее чем-то вкусным. Вот такой вот сложный механизм формирования зависимости.

\* \* \*

Итак, причиной того, что у вас есть зависимость от сладкого, являются ваши взаимоотношения с мамой. Идти к маме и в лоб начинать выяснять с ней отношения бесполезно — этим вы ничего не измените и не добьетесь. Но есть другое решение. Для этого я дам вам замечательное упражнение.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМА МАМЕ»**

Те из вас, кто уже был на моих марафонах или читал другие мои книги, хорошо знакомы с техникой терапевтических писем. Упражнение, которое вам сейчас дам, выполняется как раз в этой технике. Называется упражнение «Письма маме».

Это очень действенный терапевтический прием в психологии, который используется и для решения других задач. Сейчас он отлично подойдет для проработки тяги к сладкому — путем проработки отношений с мамой.

Сразу хочу успокоить: отправлять маме эти письма не понадобится, и никто, кроме вас, их читать не будет! Пишете вы их исключительно для работы со своим подсознанием.

Итак. Писать эти письма необходимо по утрам. Для этого желательно завести будильник на 15 минут раньше, чем вы обычно встаете. Вы будете писать письмо в состоянии «чуть-чуть не проснулся», т. е. вас поднят подняли, а разбудить забыли. Заранее, с вечера, поставьте себе будильник, приготовьте тетрадь и ручку и, как только вы проснулись, начинайте писать маме письмо.

Что именно писать? Писать нужно все, что приходит в голову, все, что вы не могли ей высказать, все, что вас тревожит. Пишите так, будто мама будет читать ваше письмо. Еще раз подчеркну, что на самом деле маме вы эти письма отдавать не будете. Никто, кроме вас, не будет их видеть, но писать вы их должны именно в таком состоянии, словно знаете, что мама их обязательно прочтет. Вот это утреннее состояние «не до конца проснулся» и настрой на то, что мама их прочтет и узнает все, что между вами недосказано, поможет отработать те вопросы, которые у вас зависли в подсознании, которые и ведут к зависимости от сладкого.

Сколько по времени это занимает? Это как раз те самые 15 минут, на которые вы чуть-чуть пораньше встали. То есть перед тем, как начать писать, вы ставите себе таймер. Как только услышали таймер, вы закругляетесь, откладываете письмо, даже если остановились на недосказанном слове. Это уже не важно. Откладываете письмо, прячете его как следует и забываете про него до следующего утра. На следующее утро вы снова заводите будильник на 15 минут раньше обычного и, прежде чем начать писать второе письмо к маме, читаете то, что было написано вчера, — это очень важно.

Читаете, а потом уничтожаете его. То есть прямо в этот момент вы его можете порвать и приступить к написанию

следующего. А потом, когда уже напишете второе письмо, вы выходите из постели с написанным вторым письмом, прячете его подальше, а то, первое, письмо вы выбрасываете. Или спускаете в унитаз, или сжигаете — уничтожаете любым способом.

Для чего это делается? Это делается для того, чтобы, во-первых, его никто не нашел и не прочел; во-вторых, для вашего ощущения, что вы сначала его написали, потом с этим прожили сутки, потом прочитали и только потом уже пишете второе письмо. Первое вам уже не нужно хранить. Второе письмо по содержанию может быть продолжением первого, может быть на него похожим. Но на следующий день вы уже что-то переосмыслите, и вам, скорее всего, захочется что-то сказать иначе, что-то вы уже не сочтете нужным говорить, что-то захотите добавить. Поэтому оно все равно получится другим, не точной копией первого.

Вам нужно это делать 7 дней. Каждое утро вы просыпаетесь, перечитываете предыдущее письмо, разрываете его, пишете новое и прячете его до следующего утра, после чего предыдущее окончательно уничтожаете. Если у вас будет потребность писать письма дольше — пожалуйста! Меньше — нет. Минимум вам необходимо написать 7 писем. Писать начинайте не откладывая, с завтрашнего утра.

Частый вопрос, который мне задают по этому упражнению: «А если у меня прекрасные отношения с мамой?». Все равно пишете! Я вас уверяю, даже при самых идеальных отношениях с мамой, как говорится, всегда есть что сказать психотерапевту. Вот сейчас ваш психотерапевт — это ваши письма.

**Прежде чем начать читать следующую главу, сделайте двухдневную паузу**, чтобы вы успели написать два письма. Чтобы вы уже увидели эффект от работы, которую провели. Вы заметите, как тяга к сладкому у вас начинает уменьшаться.



Второе, что часто всплывает именно при обсуждении технологии выполнения этого задания: «Ой, я не могу начать» или «Не знаю, с чего начать». Чтобы справиться с этим внутренним сопротивлением, существует очень простой способ — просто начать писать хоть что-то. Можете начать свое письмо именно с пояснения: «Мама, мне дали странное задание написать тебе письмо. И поэтому я открыл(-а) тетрадку и пишу. В первых строках своего письма хотел(-а) бы тебе сказать...» Обычно этого бывает достаточно для того, чтобы началось взаимодействие с подсознанием, и дальше рука сама продолжит фиксировать поток ваших мыслей. А вы пишете то, что будет приходить в голову.

Следующий вопрос, который возникает на тренинге: «Можно ли повторяться?». Да, как я уже сказала, повторяться можно. Естественно, что какие-то вещи вам захочется несколько раз повторить. Вполне возможно, что вы их каждый раз будете видеть уже немного иначе, рассмотрите, так сказать, под разными углами. Если чувствуете, что надо, — пишите. Но, как правило, двух раз хватает. Если вы уже что-то написали дважды, то третий раз такая потребность у вас, скорее всего, не возникнет. Но каждый раз вы будете вспоминать еще какие-то нюансы, а ваше видение ситуации может от раза к разу меняться. В этом и заключается суть этой проработки.

### **УПРАЖНЕНИЕ «УВИДЕЛА — ЗАХОТЕЛА»**

А сейчас я дам еще одно упражнение — одно из моих любимых. Оно помогает справиться с таким явлением, как «увидела — захотела съесть». Собственно, так я его и назвала: «Увидела — захотела».

Заключается оно в следующем. У многих бывают ситуации, когда вы вроде бы не хотели есть, но если что-то попало вам на глаза, возникает непреодолимое желание это уничтожить, съесть, поглотить в себя. Например: пошла на кухню за телефоном и увидела на столе вазу с апельсинами или с яблоками. И захотела апельсин или яблоко. Чувства голода и намерения есть яблоко или апельсин у вас не

было, но как только это что-то попало на глаза, то возникло желание его съесть.

Для того чтобы не вкидывать в себя спонтанно лишнюю еду, в которой не было потребности, и выполняете это упражнение. Заведите для себя коробочку или какую-то емкость. Кто-то использует кастрюлю, кто-то — пищевые пластиковые контейнеры с крышкой, но желательно, чтобы они были непрозрачные. И если вы чувствуете, что попали в ситуацию, когда не испытываете чувство голода и у вас не было намерения есть, но что-то попало вам на глаза и вы тут же это захотели, то берете этот искушающий вас продукт, кладете его в свой контейнер, накрываете его крышкой и говорите себе: «Я съем это сразу же, как только захочу».

И убираете контейнер в холодильник или просто отставляете его в сторону. Предупредите домашних, что он — ваш и то, что в нем находится, никому брать нельзя. Можно еще написать записку — некоторые так и пишут: «Не трогать, это мое!»

После этого вам необходимо занять себя чем-то приблизительно минут на 20. И если спустя более чем 20 минут вы об этом продукте снова вспомните и осознаете, что действительно продолжаете хотеть его съесть, то идите и ешьте. Вполне возможно, что вспомните вы позже, чем через 20 минут, — через полчаса, час, два. А может быть, вспомните только на следующий день, не вопрос. Но смысл в том, чтобы вы это съели именно тогда, когда сами вспомнили об этом и осознали, что хотите. Но не раньше, чем через 20 минут. Позже — можно, раньше — нельзя.

Это упражнение помогает справиться со страхом того, что продукт закончится и вы просто не успеете его съесть, а также способствует распознаванию эмоционального голода, каких-то переживаний, желания успокоиться и так далее. Прodelывая это упражнение, вы сможете лучше узнать свое истинное чувство голода и причины, по которым ваша рука тянется за едой тогда, когда вы не хотите.

Так вы сможете быть уверены в том, что этот продукт у вас никто не отнимет, вы его можете съесть в любое время, как только действительно захотите. Экспериментируйте и записывайте свои наблюдения.

### **САХАР: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?**

Говоря о тяге к сладкому, нельзя не упомянуть о страстях, разворачивающихся вокруг самого сахара. Еще чуть-чуть, и это слово станет ругательством. О сахаре снимают фильмы-разоблачения и рекомендуют по-всякому заменять. Мол, не ешь сахар, и ждет тебя долголетие, стройность и кожа как у младенца. Да, но нет.

Давайте поразмышляем. Чем заменяют сахар? Чаще всего это фруктоза. Вроде бы по вкусу сладко, а по эффекту — полезно и низкокалорийно. Как бы не так. Натуральный природный сахар — это сахароза, которая расщепляется на глюкозу и фруктозу. Отдельно же фруктоза почему-то презентуется как более полезный и менее калорийный продукт. Но! В 100 граммах сахара 387 ккал, в 100 г фруктозы — 368. Не слишком шокирующая разница, правда? Но это еще не все.

Все больше исследований сообщают о том, что фруктоза провоцирует сахарный диабет. Хотя в конце XX века именно для диабетиков она и была предложена как альтернатива сахару. Только вот, несмотря на подмену, количество больных диабетом не снижалось. Оно росло. А со временем выяснилось, что фруктоза повышает невосприимчивость к инсулину, что и является причиной диабета. А еще увеличивает риски инфаркта, инсульта, атеросклероза, закупорки сосудов и онкологии. Полная же замена глюкозы на фруктозу вызывает сбои в работе иммунной системы и нарушение взаимосвязи между мозгом и телом. Приятный бонус от сэкономленных 19 ккал? Не думаю. Кроме того, фруктоза увеличивает аппетит, и, соответственно, человек больше ест. А лишний вес, как вы уже знаете, — от лишней еды. Поэтому заменять сахар фруктозой как минимум бессмысленно, как максимум — опасно.

Хочется сладкого? Обратите внимание на те его источники, которые максимально приближены к природе. В фруктозе нет ничего плохого, когда она в «естественной среде» — фруктах, ягодах, меде. Там она сбалансирована витаминами, минеральными солями и органическими кислотами. Но и фрукты полезны никак не из-за содержания в них фруктозы. Запомните это.

Так что, когда в следующий раз судьба вас забросит в отдел диетических продуктов, вспомните мои слова и просто прислушайтесь к себе. А потом пойдите и возьмите то, чего действительно хочется. Хочу, чтобы вы меня правильно поняли: я ни в коем случае не голосую за тотальное употребление сахара. Но я за то, чтобы называть вещи своими именами и широко открытыми глазами смотреть на «танцы с бубнами» в отношении диетических, органических и всяких других демонических продуктов. Все — яд и все — лекарство. И сахар тоже.

Но все же не стоит забывать, что сахар сахару рознь. И тот сахар, который существует в природе — в фруктах, овощах, молоке и т. д., и привычный нам кристаллический сахар — это в некоторой степени разные продукты. И, соответственно, их воздействие на организм тоже разное. Кристаллический сахар — это искусственно созданный продукт, в природе он не встречается.

«Хотеть сладенького» — это очень абстрактное понятие. Важно понять, в каком виде ваш организм хочет получить сахар. Именно поэтому я за то, чтобы вы прислушивались к тому, чего вам хочется на самом деле, и покупали именно эти продукты. Но в то же время не пытались обмануть себя «облегченными» или «более полезными» вариантами.

Говоря о сахаре, не могу обойти вниманием и знакомую многим любовь к шоколаду. Когда вам захочется шоколадки, задумайтесь и попробуйте себе честно ответить, желали бы вы с той же интенсивностью любимое лакомство, если бы в его составе полностью отсутствовал сахар? И тогда наверняка сможете обнаружить, что эта ваша страсть тоже перекликается с любовью именно к сахару, а не только к какао, которое, как принято считать, является основной составляющей шоколада.



Иллюстрация Анастасии Ахмедовой (@simplyana.lines), г. Москва

\* \* \*

Я также призываю вас скептически относиться и к различным исследованиям и вытекающим из них выводам. Например, даже те из них, что подтверждают прямой вред фруктозы, не дают полноценного ответа на вопрос, как же есть сахарозу / глюкозу / фруктозу с минимальным вредом для организма. И многие из них сходятся на том, что вред — употреблять чистую фруктозу, как и чистую глюкозу, и вообще — синтетически их выделять (мол, в сахарозе глюкоза и фруктоза уже в сбалансированном количестве). Ведь в природе (в отличие от отдела диетических продуктов)

фруктозы в чистом виде и так не существует. Поэтому, пока ученые делают свою работу, не остается ничего другого, как использовать всегда доступные каждому инструменты:

- ✓ собственные ощущения;
- ✓ собственные предпочтения;
- ✓ собственный ум;
- ✓ природу.

И тогда точно не прогадаете.

### **РЕЗЮМЕ ДЕСЯТОЙ ГЛАВЫ**

1. У каждого человека есть вкусовые предпочтения и любимые продукты, перед которыми бывает трудно устоять, даже если он не испытывает чувства голода. Среди любимых продуктов есть такие, которые ему изначально не понравились, но потом человек их распробовал и полюбил. Как правило, именно от продуктов, которые человеку не нравились в детстве, легче всего отказаться без ущерба для организма, потому что они для него неприемлемы. Организм просто привык к их вкусу.
2. Гликемический индекс — это скорость, с которой углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови.
3. Чем больше сахара в организме, тем больше выделяется инсулина для его транспортировки. Избыток инсулина тормозит переработку сахара в энергию и подавляет активность ферментов, которые расщепляют жиры.
4. При повышенном уровне глюкозы повышается гормон стресса (норадреналин), из-за чего начинает хотеться съесть что-то более калорийное.
5. Гликемический индекс продуктов — величина не постоянная. Чем свежее, зеленее, сырее, целее, холоднее и крупнее продукт, тем ниже его гликемический индекс.

6. Сложными называются блюда, состоящие из нескольких продуктов. Определите для себя, какие из составляющих сложного блюда вам нравятся больше всего. И готовьте это блюдо только из тех продуктов, которых вам действительно хочется.
7. Не бойтесь видоизменять рецепты под свой вкус. Придумывайте свои блюда и получайте от них удовольствие, не заставляя себя есть то, в чем нет потребности.
8. В организме человека (да и не только) природой изначально заложено стремление к сладкому вкусу, поскольку это было принципиально для выживания — так человек распознавал пригодную к еде пищу. Первоначально это было грудное молоко. Именно его сладкий вкус притягивает младенца, благодаря чему во время кормления устанавливается взаимосвязь с мамой. Если с мамой есть какие-то неразрешенные психологические проблемы, то во взрослом возрасте эти проблемы вытекают в патологическую тягу к сладкому. Проработать эти проблемы помогает упражнение «Письма маме».
9. Заменять сахар фруктозой как минимум бессмысленно, как максимум — опасно. При возникновении потребности в сладком обратите внимание на те его источники, которые максимально приближены к природным. Во фруктозе нет ничего плохого, когда она в «естественной среде» — фруктах, ягодах, меде.

### **ЗАДАНИЕ: АНАЛИЗ БЛЮД ИЗ ВАШЕГО РАЦИОНА**

В этот раз задание состоит из двух частей.

#### *Часть 1. Три любимых блюда*

Ответьте на вопрос: если вас попросят выбрать три любимых блюда, которые вы могли бы есть всю жизнь, какие блюда вы бы выбрали?

А теперь спросите себя о каждом из этих блюд:

- ✓ когда вы полюбили это блюдо?
- ✓ что чувствуете, когда его едите?
- ✓ навевает ли это блюдо какие-то воспоминания?
- ✓ какие эмоции вы испытываете, когда его едите?

Найдите для себя ответ: что, кроме вкуса, вас притягивает в этих блюдах?

Если это сложные блюда, проанализируйте, какие составляющие вам нравятся в них больше всего. А есть ли в этих блюдах ингредиенты, которые вы не любите или равнодушны к ним? Подумайте, как могли бы изменить рецепт блюда, чтобы оно максимально вас удовлетворяло по составляющим. Не думайте при этом о том, что питание должно быть разнообразным, ведь на самом деле вам не придется всю жизнь питаться только этими блюдами. Просто максимально «подгоните» их под себя.

Попробуйте приготовить для себя новые блюда по вашим новым рецептам. После того как попробуете их, опишите в дневнике свои ощущения и впечатления.

### *Часть 2. Проводим ревизию в меню*

Возьмите лист бумаги и ручку (как всегда, это важно) и постарайтесь вспомнить, какие из продуктов или блюд вы не любили в детстве. Пишите все, что вспомните: то, что не любили до такой степени, что вызывало отвращение, и то, что просто не нравилось, но вы не задумывались почему. Отдельно записывайте монопродукты (например, гречка, помидоры, яйца, молоко и т. д.), отдельно — сложные блюда, то есть те, что состоят из разных ингредиентов (например, суп с зажаркой, голубцы, молочная манная каша и т. д.).

Теперь те продукты, которые вы в детстве не любили, но со временем привыкли их есть, попробуйте исключить из



своего рациона. Я не настаиваю на том, чтобы вы это сделали навсегда. Просто какое-то время не употребляйте их и понаблюдайте за своими ощущениями: будет ли вам их хотеться, или их отсутствие в вашем рационе окажется для вас незаметным. Если потребность появится — значит, они действительно нужны организму. Ешьте на здоровье!

Если продукты, которые вы не любили в детстве, входят в состав блюд, которые едите с удовольствием, то по примеру из первой части задания перепишите рецепты так, чтобы они не входили в рецепт. Если потребности в них не возникнет, вы сами понимаете, что делать.

А теперь проанализируйте сложные блюда, которые вы не любили в детстве, но потом привыкли их есть: что именно вам в них не нравилось? Возможно, их вкус портили всего одна или две составляющие, которые, как вы теперь уже знаете, можно из рецепта исключить. Как вы уже догадались, сейчас я снова предложу вам переписать рецепт этих блюд. Попробуйте ваши новые блюда. Стало лучше? Экспериментируйте и все свои наблюдения записывайте в дневник.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА, ИЛИ КАЖДОМУ — СВОЕ**

Однажды в обеденный перерыв, заглянув в кафе неподалеку от работы, я увидела там свой любимый салат — винегрет. Но на ценнике было написано «Винегрет с сельдью». Это было неожиданно для меня, но вызвало восторг: объединили два моих любимых блюда: салат и рыбу! Помню свое удивление: «А что, так можно было?!» Сочетание вкусов привело меня в восторг! А заодно сломало стереотип, плотно утрамбованный в моем сознании, о том, что каждое блюдо должно быть приготовлено по неизменному рецепту.

Раньше мне казалось, что важно не только готовить его из определенного сочетания ингредиентов, но и тщательно придерживаться пропорций. Поэтому меня всегда ставили в ту-

пик рекомендации «добавить по вкусу», ведь я тщательно отмеряла пропорции и даже избегала рецептов, где не было указано точное количество продуктов. Как я поняла уже намного позже, проблема идет из детства, в котором мама меня не допускала к полноценной готовке — то ли опасалась, что я переведу продукты, то ли считала, что сама справится лучше и быстрее.

Сама я страсти к кулинарии не испытывала и инициативу в готовке не проявляла. Так что, рано выйдя замуж, умела приготовить только самые простые блюда: поджарить яичницу с сосисками или гренки, отварить картошку и, если повезет, то не переварить макароны. Остальному я уже сама училась по книге, заботливо подаренной мне мамой. В общем, я свято верила, что кухня — не место для импровизаций.

И если к плавающему количеству ингредиентов я постепенно все же приспособилась, научившись готовить «по вкусу», то осознание того, что в блюдо можно добавить дополнительный ингредиент и тем самым не только не испортить его, но еще и улучшить, стало для меня открытием, которое впервые побудило к экспериментам. Готовить стало в разы проще: я осознала и разрешила себе (это важно!) кулинарить не по рецепту, а интуитивно — класть продукты «на глаз» и даже придумывать новые блюда. Для кого-то это, возможно, покажется забавным, но я никогда не была искусным кулинаром и потому искренне радовалась, преодолевая свои ограничивающие убеждения.

И вот, спустя годы, очередным неожиданным открытием для меня стал эфир марафона о сложных блюдах, из которого я узнала, что ингредиенты можно не только добавлять, но и исключать из рецепта. Каково же было мое удивление, когда в ходе анализа сложных блюд я поняла, что в любимом винегрете для меня важны всего лишь три ингредиента — это свекла и картофель, заправленные растительным маслом. Этот свой облегченный вариант салата я назвала «винегрет лайт». Это в очередной раз сделало мою жизнь проще: теперь на приготовление любимого блюда уходят считанные ми-

нуты — нужно всего лишь покрошить свеклу с картошкой. И для полного счастья добавить селедочку или любую другую слабосоленую рыбку.

Благодаря «Матрице» постепенно на моем столе стали появляться и другие облегченные блюда. А еще я стала есть первое. Но не супы в привычном понимании, которые до сих пор не жалую, а обычный куриный бульон, в который в процессе приготовления кладу целыми луковицу и морковь — они действительно добавляют бульону вкуса и аромата. Но как составляющие моего лайт-супа совершенно лишние — мне для того, чтобы получить удовольствие, достаточно лишь ароматного мясного отвара и кусочка куриного мяса. Еще могу добавить в бульон зелени петрушки и/или покрошить сваренное вкрутую яйцо.

В результате моих кулинарных экспериментов мы с мужем во многом перешли на питание по отдельности. Это в моем случае огромный плюс! Теперь каждый готовит сам себе то, что любит, и мы не искушаемся едой друг друга. Когда ест он, а я не голодна, его еда не вызывает во мне желания присоединиться. Ему же моя еда кажется слишком простой и пресной, потому что он любит сложные блюда, к тому же еще острые и пряные. Если он варит суп, то добавляет в него как можно больше ингредиентов. Если готовит мясо, то это будут либо котлеты, либо какой-нибудь сложный мясной рулет. Я же предпочитаю мясо без изысков — либо просто отварным, либо испеченным. Иногда мне вообще достаточно слегка потомить в духовке или микроволновке присоленный кусок мяса или рыбы, чтобы получить от него удовольствие. Мне кажется, что в обилии специй и ингредиентов вкус продукта просто теряется.

Каждому — свое, как говорится, и все счастливы: не нужно есть блюда, которые не нравятся, да еще и кривить душой, расхваливая их.

Еще из моего рациона почти полностью ушло молоко в чистом виде. В детстве я его терпеть не могла, но постепенно,

под давлением взрослых, «распробовала» и уверовала в его полезность. Даже вкус стал нравиться. Но с тех пор как стала прислушиваться к себе, поняла, что у меня совсем нет тяги к нему. Разве что могу в кофе добавить — это сочетание вкусов мне нравится. А вот к ряженке и сырам с детства отношусь очень даже благосклонно. Если задуматься, то, пожалуй, молоко — не единственный продукт, который я не любила в детстве и от которого вновь отказалась сейчас. Так что Анино предположение о нелюбимых продуктах из детства в моем опыте тоже нашло подтверждение.

### **История Анны А.**

Последнее время меня часто спрашивают, как я похудела... Многие меня никогда не знали стройной, хотя до рождения первого ребенка я никогда не была полной. А потом что-то пошло не так, и лет 10–12 вес шел только вверх. Был даже период, когда он достиг 100 кг...

Много лет разнообразных диет особого результата не давали. Удалось похудеть до 94–95 кг, и на этом все — вес больше не увеличивался, но и не становился меньше. В тот момент я решила, что диетами себя больше мучить не буду, и смирилась с полнотой (хотя в душе-то всегда чувствовала себя стройняшкой).

Но полтора года назад в мою жизнь ворвалась работа над собой, причем очень неожиданно. Изменения начались практически сразу. Через месяц работы с убеждениями ушло 3 кг. Я для этого не делала ничего... Совсем... Еще через пару месяцев (вес тогда был 90 кг), разбирая шкаф во время одного из марафонов личностного роста и добравшись до стопки вещей, которые носила, когда весила 100 кг, вспомнилось, что, когда складывала их в самый дальний угол, в голове все время крутилась одна мысль: «Когда снова поправлюсь, буду носить, чтоб новое не покупать»... И в этот момент меня накрыло... Я резко поняла, что сама себе в подсознание долгие годы вкладывала кучу негативных сценариев: всегда буду толстой, не достойна красивых вещей (вы же понимаете, что

в шкафу были несуразные балахоны), нет денег, чтобы купить новое, и т. п. Дома никого не было, и я рыдала навзрыд, сидя в этой куче огромных размеров одежды, которую никогда не любила... Мне было невероятно больно от осознания всего этого... После, сложив абсолютно все большие мне на тот момент вещи в пакеты, собственноручно унесла их на помойку. Это был момент какого-то очищения... Как будто с плеч свалился огромный многолетний груз. Спустя пару недель ушли еще 2 кг...

Так за 2019 год вес уменьшился на 10 кг. Все это время снижение веса было просто приятным бонусом работы над собой, т. к. целенаправленно для его уменьшения я не делала ничего. Но потом он практически остановился. Снижался, но о-о-очень медленно... А я-то уже очень хотела снова быть стройной и уже несколько месяцев присматривалась к марафону «Матрица стройности» Анны Калантерной, но все не решалась.

Записалась, можно сказать, случайно, решив: посмотрю, что и как, а потом буду думать, когда буду проходить полностью, и буду ли вообще. Но прослушав первый эфир, поняла, что пойду до конца уже сейчас. Тем более что ограничений в продуктах не было вообще, ведь этот марафон построен на работе с собой, на умении слушать свой организм. И его самое главное правило — «Ем что хочу и когда хочу».

Это были три месяца открытий, новых знаний, любви к себе и огромной поддержки. Я с огромным удовольствием окунулась в работу и весь период пролетела на одном дыхании.

Впервые было огромное количество обратной связи (6 дней в неделю) — это было очень неожиданно, и потом я поняла, что очень нужно. Ведь все новые знания должны остаться на всю жизнь. Благодарю своего куратора Оксану за чуткость, внимание, всегда корректно подобранные слова и огромную поддержку. И, конечно же, большое спасибо Анне и Ирине за все знания на пути к лучшей версии себя как внутри, так и снаружи.

Мой личный результат за время прохождения «Матрицы стройности» — минус 10,5 кг, и я очень довольна. Да, еще остались лишние килограммы, и есть к чему стремиться. Но я теперь точно знаю, что все в моих силах (причем путь к фигуре мечты будет приятным, с любовью к самой себе).

Благодарю вас, Анна, Ирина, Оксана, и всю вашу команду. Очень жду новых встреч!

---

## Глава 11. Жадность

---

*Цель: понять, как жадность, в том числе бытовая и информационная, влияет на накопление жира в теле, и научиться с радостью избавляться от всего ненужного.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете, как жадность влияет на попадание лишней еды в ваш организм;*
- ✓ поймете, как возникает жадность и где искать причины появления этого чувства;*
- ✓ выясните, как страсть к бытовому и информационному накопительству отражается на теле;*
- ✓ выполните упражнение по расхламлению и поймете, как справляться с чувством жадности и желанием накапливать;*
- ✓ научитесь получать удовольствие при избавлении от всего того, что вам больше не нужно.*

**О**чень часто в дневниках марафонцев я встречаю такие записи:

«Я не понимаю, что со мной происходит на вечеринках, днях рождения и других застольях. Как будто меня подменили, и я не могу отказаться от еды, даже если сыт».

«Вижу торт и не могу с собой справиться. Нужно доесть — вдруг не достанется. Стараюсь взять для себя кусок побольше...»

Причиной такого поведения чаще всего является банальная жадность. Откуда же она берется? Почему человек не может сдерживать себя и старается наесться впрок? Чаще всего корни жадности тоже стоит искать в детстве.

### **Жадность в еде**

Например, одна из наших участниц росла в большой семье и была старшим ребенком. Она рассказывала, что есть приходилось быстро, иначе могло не хватить. В семье еды всегда не хватало, а родители ей говорили, что нужно делиться с младшими. Она ходила полуголодной. Еще и братья норовили отобрать у нее еду. О сладостях вообще речь не шла. Их они получали только на праздники или как награду: торт — на праздник или на день рождения, а в другой день — нельзя. Мандарины — только на Новый год.

Анализируя свое пищевое поведение во взрослом возрасте, она сказала, что чувствует, будто сейчас ест и за ту маленькую девочку, которая в детстве не получала всего этого. И это действительно так. Если человек не получил чего-то в детстве, он стремится это компенсировать во взрослой жизни.

А сталкивались с тем, как в школе старшие школьники отнимали у малышек яблоки или конфеты? Или мама говорила: «Хорошая девочка или хороший мальчик должны делиться с друзьями», — а вам не хотелось этим делиться?

Возможно, семья по финансовым причинам не могла покупать детям вдоволь конфет. Могло не только на конфеты не хватать, но и на полноценный рацион. И вот тогда дети слышали от родителей:

«Конфеты с елки срывать нельзя, это украшение, они не для еды»;

«Не хватай со стола, вот гости придут и тогда все вместе будем есть»;



или того хуже:

«Это для гостей, детям за стол нельзя»...

Как ребенку понять, почему тете с дядей можно будет, а ему нельзя? Чем он хуже?

Например, я в детстве очень любила бананы, но мне их выдавали по одному в день. Поэтому, когда я стала зарабатывать сама, я регулярно покупала себе целую связку бананов и сразу съедала по нескольку штук — так, чтобы наестся ими наконец от души. Причем взрослой они уже не казались мне такими же вкусными, как в детстве, но я продолжала их есть, помня, как любила их когда-то, и получая удовольствие уже от того, что теперь могу себе это позволить.

То же самое происходит, если вы долго сидели на диете или голодали. Это ограничение травмировало вас, и вы запомнили это свое состояние как травму, которую хочется излечить. Едой. А сейчас, когда она в доступе 24/7 и вроде бы уже нет надобности сидеть на диете, вы не можете остановиться и стремитесь наестся про запас. Организм боится, что опыт детских недоеданий, диет, ограничений и запретов повторится.

### **Жалко потраченные деньги**

Еще одна причина подобного поведения — это деньги. Когда еда оплачена, срабатывает еще одна сторона жадности: «Как же можно это оставить на тарелке? Я же за это заплатил!» Не важно, где это происходит — в ресторане, в гостинице, в кафе заказали лишнее или в самолете. Деньги вложены. Жалко выбрасывать. Чтобы не потратить лишние деньги и не съесть лишнюю еду, как вариант, вы можете уточнить размер порции и попросить подать вам лишь половину.

Если это не ваш вариант и вы все же получили порцию размером больше, чем хотите съесть, то напрашивается вопрос: а в чем,

собственно, разница, куда вы выбрасываете то, что вам сейчас все равно не нужно? Помните правило про мусорное ведро? Себя не жалко превращать в контейнер для ненужной еды? Так ведь мало того, что вы все равно это используете не по назначению, а значит — попусту. Вы ведь еще и собственный организм отравляете! Вы же усвоили, что переедание сродни отравлению? Напомню, еще Авиценна говорил: «Если я не наелся — я наелся, если я наелся — я переел, если я переел — я отравился». Каждый раз, когда вы без голода хотите положить себе в рот что-то исключительно из жадности — чтобы не выбрасывать или не оставлять уже оплаченное, предлагаю вам вспомнить слова Авиценны и остановиться.

Тем более что, если вам действительно жалко оставить то, что уже оплатили, вы вполне можете попросить упаковать недоеденную порцию и забрать ее с собой — чтобы съесть, когда проголодаетесь.

\* \* \*

Чувствую, у вас уже вертится на языке вопрос: как же быть с жадностью? Очень просто. Важно понять, что это чувство, как правило, рождается в ситуации «хочу, но не всегда могу себе это позволить». Поэтому необходимо снять все ограничения и запреты и разрешить себе все, что вы до сих пор себе запрещаете. Раз жадность еще есть, значит, не все запреты сняты. Чтобы было легче справиться, с жадностью можно договариваться. У вас уже есть способ договориться с жадностью — это контейнер с надписью «Мое» из упражнения «Увидела — захотела», куда вы можете откладывать еду для себя на случай, когда захотите съесть этот продукт.

### **Бытовая и информационная жадность**

В продолжение нашей сегодняшней темы, посвященной жадности, поговорим об одной из любимых привычек многих — собирать, накапливать, запасаться. Это одна из форм жадности — **бы-**

**товая.** И называется она накопительством. Вот только мало кто задумывается о том, что эта бытовая жадность тоже отражается на теле.

Как вы помните, любые внутренние убеждения человека проявляются в его внешнем поведении, и привычка копить выражается не только в накоплении вещей. Точно так же она проявляется и в накоплении жира в теле. Грубо говоря, это махровая жадность, но замаскированная. Когда человеку жалко с чем-то расставаться, в теле это проявляется как накопление.

Также стоит упомянуть, что существует еще и **информационная жадность**. Это чрезмерная страсть к познанию. Но не та, что способствует полезному развитию человека, а необузданное поглощение информации без дальнейшего ее применения. Любая информация, полученная человеком, нужна ему для чего-то: чтобы научиться что-то делать, чтобы повысить свою квалификацию, чтобы переработать эту информацию и на базе собственного опыта вывести из нее какой-то более полезный концентрат, которым затем делиться с другими людьми.

Вы никогда не задумывались, почему люди, которые уже успешны в каком-то направлении, делятся своими знаниями с другими, запускают обучающие курсы? Казалось бы: знаешь, умеешь лучше других — ну и делай себе, зарабатывай на своих знаниях и умениях. Но нет, мало того, что они продолжают заниматься своим делом, так еще и тренинги свои запускают.

Человеку финансово неискушенному может казаться, что это они от жадности открывают еще один источник дохода. Но все в точности до наоборот! Информация, как бы это странно ни звучало, это тоже энергия, которая наполняет человека. И если этой энергией не делиться, она, как те самые килоджоули, будет превращаться в... жир.

Поэтому делятся они информацией не только потому, что ищут дополнительный источник дохода, но и потому, что чувствуют потребность разгрузиться — передать свои знания, чтобы они не

оседали грузом в теле, а заодно освобождают свое энергетическое пространство для новых познаний.

Как вы понимаете, этим же занимаюсь и я, так как я постоянно обучаюсь и получаю новую и новую информацию. Естественно, я испытываю потребность ею делиться.

### **РЕЗЮМЕ ОДИННАДЦАТОЙ ГЛАВЫ**

1. Причиной того, что не получается отказаться от еды, даже когда уже сыт, является банальная жадность. Чаще всего ее корни тоже стоит искать в детстве. Если человек не получил чего-то в детстве, он стремится это компенсировать во взрослой жизни.
2. Если вы долго сидели на диете или голодали, это ограничение травмировало вас. Организм опасается, что опыт детских недоеданий, диет, ограничений и запретов повторится, а потому стремится сделать запасы.
3. Еще одна причина поглощения лишней еды — это деньги, заплаченные за еду.
4. Важно понять, что чувство жадности, как правило, рождается в ситуации «хочу, но не всегда могу себе это позволить». Поэтому необходимо снять все ограничения и запреты и разрешить себе все, что вы до сих пор себе запрещали.
5. Бытовая жадность и привычка накапливать выражается не только в накоплении вещей. Точно так же она проявляется и в накоплении жира в теле.
6. Информационная жадность — это необузданное поглощение информации без дальнейшего ее применения.
7. Информация — это тоже энергия, которая наполняет человека. И если этой энергией не делиться, она будет превращаться в... жир.

8. Люди делятся информацией, потому что чувствуют потребность разгрузиться — передать свои знания, чтобы они не оседали грузом в теле, а заодно освобождают свое энергетическое пространство для новых познаний.
9. Расхламляясь, избавляться необходимо только от вещей, которые либо лично ваши, либо ничьи. Выбрасывать вещи своих близких, детей нельзя — эти вещи не имеют к вам никакого отношения.

### **УПРАЖНЕНИЕ «РАСХЛАМЛЕНИЕ»**

Я дам вам упражнение, которое поможет расстаться с лишними вещами в окружающем вас пространстве, перенастроить свое сознание на то, чтобы впредь контролировать свою жадность, а заодно и перестать накапливать лишние отложения на теле.

Это упражнение я рекомендую проделывать раз в месяц. Если вы проходили или планируете пройти мой финансовый марафон, то там вы встретитесь с немного иной интерпретацией этого упражнения. В этом тренинге оно выполняется с другим намерением — научиться разгружать свое энергетическое поле и выработать привычку избавляться от всего ненужного, не накапливая его в своем пространстве и своем теле.

Самое главное в этом упражнении — это настрой. Вам нужно решиться и убрать из своего пространства то, что храните без надобности:

- ✓ то, что вам когда-то подарили, но вы им так и не пользуетесь;
- ✓ когда-то купили, но потом поняли, что сгоряча;
- ✓ что-то, чем перестали пользоваться, потому что оно стало неактуально;
- ✓ что-то, что вышло из строя или стало непригодным, но вам по какой-то причине все еще жалко с этим расстаться;
- ✓ и так далее.

Итак, берете мусорный пакет, становитесь спиной к входной двери и думаете о том, как здорово, что, проделав сейчас одно простое упражнение, вы точно сделаете очередной шаг к стройности. Важно, чтобы сама эта идея вас радовала. Пока вашу грудь не наполнит радость, не начинайте упражнение.

Как только почувствуете, что за спиной начинают вырастать крылья и вы готовы на подвиги, только тогда приступайте.

Медленно обходите свое жилье по часовой стрелке и кидайте в мусорный пакет все, от чего пришла пора избавиться — все, что вам сейчас не нужно. Причем это должны быть вещи либо ваши личные, либо ничьи. Если вы пришли, например, в детскую комнату и увидели пачку карандашей — огрызков, которые, по вашему мнению, необходимо выбросить, но эти карандаши не ваши, а детские, то, пожалуйста, не трогайте их — это не ваше. Пусть ребенок сам разбирается со своими вещами, которые он хочет или не хочет накапливать. Вы можете потом пообщаться с ним на эту тему, но сейчас, когда вы выполняете это упражнение, вещи ребенка к вам не имеют никакого отношения.

Еще одно важное условие: если вы живете только с супругом или супругой (или проживаете одни) и у вас однокомнатная квартира, то вам необходимо выбросить 32 предмета минимум (больше — можно, меньше — нельзя). Если квартира двухкомнатная — выбрасываете 54 вещи (можно больше); трехкомнатная — 77 вещей; четырехкомнатная и более — 93 вещи, не меньше. Почему так?! Потому что это «волшебные» цифры, которые заставляют нас совершать те или иные поступки и помогают происходить определенным вибрациям в наших организмах.

Если в доме или квартире кроме вас или вашей семьи (супруг, дети) еще живут родители (они — это уже отдельная семья) и у вас разные комнаты, то вы считаете своими только те комнаты, которые относятся непосредственно к вам.

Например, если у родителей — одна комната, у вас с мужем — другая, а у детей есть отдельная детская, то вашими будет считаться только ваша комната и кухня (возможно, еще и гостиная, если она у вас есть и вы ею пользуетесь на равных условиях со всеми). Ориентироваться нужно будет примерно так: если из пяти комнат дома в вашем распоряжении только две комнаты, то дом (или квартира) будет считаться двухкомнатной.

При этом еще вы должны учесть, что вещи одной категории считаются за один предмет. Например, косметика: просроченные тени, высохшая тушь, закончившаяся помада, тюбик с не подошедшим вам тональником — все то, что было жалко выбросить, но оно не несет никакой функциональности. У мужчин это могут быть какие-то ненужные, старые или неисправные радиодетали, техника, инструменты, опять же — одежда, предметы быта, другие личные вещи. Уясните: комплект каких-то ненужных вещей одной тематической категории считается за один предмет.

Напомню, что очень важно собирать вещи с радостью и удовольствием! Сначала вы вдохновляетесь тем, что будете сейчас совершать, — осознате, какой это классный целенаправленный поступок по избавлению от лишнего в своей жизни, а потом только начинаете это делать.

Бывает, что людей затягивает настолько, что они начинают избавляться не только от ненужных вещей, но и от ненужных людей, ненужной работы — от всего, что сочтут лишним для себя. Так что обращаю на это ваше внимание и рекомендую не доводить до фанатизма! Помните: основная ваша цель — привить своему сознанию, что вам больше не нужно копить то, в чем вы не испытываете надобности.

Итак, получая удовольствие в процессе, все складываете в мусорный пакет и сразу выносите его в мусорный контейнер. До утра хранить нельзя, на благотворительность отдавать нельзя.

Допустим, что у вас есть такие вещи (одежда, например, или рабочая техника, которой вы просто не пользуетесь), которые вы хотели отдать на благотворительность. Тогда я вам рекомендую сначала выбрать то, что хотите отдать на благотворительность, — отложите эти вещи куда-нибудь в сторону, а потом только начинайте выполнять это упражнение. Потому что вам необходимо проработать свое внутреннее состояние, в котором вы не желаете избавляться от лишнего в своей жизни.



Иллюстрация Галины Булгаковой (@odessasharzh), г. Одесса



Суть упражнения в том, чтобы выработать внутри себя состояние, когда, избавляясь от чего-то, вы от самого процесса получаете удовольствие. Тогда вы будете с легкостью терять лишний вес. Проблема многих заключается именно в том, что они застревают на состоянии, когда понимают, что теряют что-то, и у них срабатывает сопротивление: «Мое! Не отдам!» А вам нужно при этом испытывать не страх и жадность, а радость. Важно, чтобы расставание с ненужным доставляло вам кайф.

Например, вы потеряли радость от того, что у вас были регулярные вечерние семейные застолья. И начинает где-то подгрызать червячок: «Мне было так весело, так хорошо... С одной стороны, я хотела веселиться, но при этом у меня рос лишний вес... А с другой, сейчас-то у меня лишний вес начал уходить, но и куда-то делось мое веселье». И в целом вы испытываете не радость от потери веса, а грусть — она перевешивает чашу весов. Вот это состояние важно проработать. Поищите альтернативные варианты получения того, что вы теряете — придумайте другие способы веселья, без еды. Причем не просто придумайте, а запишите — как обычно, рукой на бумаге. И начинайте получать удовольствие новыми способами.

Еще раз повторю: ваше психологическое состояние должно быть направлено на то, что вы избавляетесь от лишнего в вашей жизни и это приносит вам радость.

### **ЗАДАНИЕ: УЧИМСЯ РАДОСТНО РАССТАВАТЬСЯ С НЕНУЖНЫМ**

Задание, которое я даю в этот раз, у разных людей вызывает противоречивые чувства: одни быстро замечают взаимосвязь между жадностью, страстью к накопительству и лишним весом и с радостью принимают расхламляться, проникаясь ощущением освобождения от лишнего. Другие сталкиваются с сопротивлением. Им трудно расставаться с ненужными вещами, которые копились годами.

Зачастую человек может сам не понимать, зачем приобретает те или иные предметы, а также не освобождает себя от старых. Так в доме может скапливаться 20 пар старых тапочек, из шкафа вываливаются вещи, которые давно никто не носит, некуда ставить посуду, приходится протискиваться между мебелью, физически ощущая, как она заполняет пространство. Иногда создается ощущение, что вещи начинают вытеснять хозяина из его жилища.

Причины накопительства могут быть разные:

- ✓ чтобы быть не хуже других;
- ✓ чтобы иметь больше, чем у кого-то;
- ✓ на всякий случай, «чтобы было» — вдруг пригодится.

Жадность, с одной стороны, проявляется в приобретении все большего количества вещей, с другой — в нежелании отпускать старое. Тем, кому трудно расставаться с ненужными вещами, я рекомендую начать с того, чтобы научиться им находить новых хозяев. Ведь вещи не обязательно выбрасывать. Их можно подарить, продать, отдать тем, кому они действительно необходимы. И прочувствовать ощущение удовлетворения от того, что кому-то они нужны больше, чем вам, и еще сослужат другим людям службу. А вы все-таки расчистите свое пространство и при этом научитесь получать от этого удовольствие.

Тем не менее в домах людей, склонных к накопительству, всегда найдутся совершенно ненужные вещи. И после того, как вы распределите те, которые еще могут найти новых хозяев, вам все равно необходимо научиться расхламляться и выбрасывать все ненужное. Только переступив этот психологический барьер, вы сможете начать расставаться и с лишними килограммами.

Поэтому в этом задании я все же предлагаю вам расчистить пространство в вашей квартире, доме, рабочих столах. Не обойдите вниманием и гаджеты — они тоже вмещают в себе массу ненужного — старые файлы, неудачные фото, филь-

мы, которые вы уже вряд ли будете еще раз смотреть, и так далее. Это также позволит вам проработать вашу жадность и ее проявление — накопительство.

И помните, что ваш настрой на радостное расставание со всем ненужным не менее важен при выполнении этого задания, чем процесс.

После запишите в свой дневник мысли, ощущения, чувства, которые будут возникать у вас при выполнении задания.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. МАСШТАБНОЕ РАСХЛАМЛЕНИЕ**

В последнее время меня буквально преследует информация о захламлении пространства — я получаю ее из разных источников и уже сама начала подозревать, что это неспроста. Вселенная мне устала намекать, что пора оглянуться вокруг и освободить свое пространство от всего ненужного. Я понимала ее намеки, но продолжала откладывать серьезный расхламон на потом — пугал масштаб предстоящего. Теперь она мне сказала уже без намеков — прямым текстом эфира «Матрицы».

Откладывать дальше было нельзя, и я решилась. Морально я уже была готова к процессу, но, начав, столкнулась с огромным сопротивлением. Мне казалось, что почти каждая вещь, которую я брала в руки с намерением выбросить, еще может пригодиться. Многие вызывали во мне эмоции: как только они оказывались в руках, меня накрывали трогательные воспоминания, с символом которых я не готова была расстаться. И вещь отправлялась на место.

Я решила перехитрить себя и взялась за домашнюю аптечку. Легко и безжалостно я отправляла все просроченное в мусорный мешок. Начало было положено. Затем взялась за косметичку и ванную. Там было достаточно полупустых баночек и тюбиков, просроченных помад, туши, почти закончившихся палеток с тенями... Подумать только, сколько реального хлама я хранила у себя дома лишь потому, что никогда не проводила ревизию — просто покупала что-то новое, а ста-

рое задвигалось дальше в шкаф. Этот процесс мне доставил прямо-таки огромное удовольствие. Я буквально физически ощущала, как в доме становится свободнее дышать, пространство освобождается, и в нем начинают двигаться воздушные и энергетические потоки. Наконец я почувствовала азарт!

Сколько же всего ненужного хранилось в моем доме! Одежда, которая давно не подходит по размеру, но жалко выбросить, потому что в хорошем состоянии, давно разонравившаяся парфюмерия, старая техника, на смену которой пришла более современная. Старая посуда, которой не пользуемся со времен последнего переезда. И еще масса того, что оставлялось на случай «а вдруг когда-то пригодится или снова понадобится». Да, я еще тот Плюшкин))

Раньше мне все это было жалко. Сейчас я выбрасывала безжалостно, испытывая наслаждение. А воображение рисовало картинку, в которой я так же без сожаления расстаюсь с лишними килограммами — буквально таю, как Снегурочка с приходом весны.

Не буду врать: выбросила не все, что могла бы. Что-то отложила на «испытательный срок» — чтобы дозреть и расстаться с легкой душой. Думаю, оставшегося хватит, чтобы повторить упражнение еще несколько раз. Фигурки и статуэтки, которые триггерили во мне воспоминания, я все же оставила. Это частичка моей души, которая сопротивляется считать их мусором.

Но главное, что начало положено, и мне понравилось это чувство расставания с ненужным.

## **История Ольги**

Всем привет! На выходных словила такой классный инсайт! Не связанный напрямую с едой.

У меня дома много орхидей. Но они не приживаются у меня. Я уже все перепробовала. Даже начала думать, что это у меня плохая энергетика и т. д. А потом попыталась разобраться и поняла: я же их просто НЕ ЛЮБЛЮ.

Как можно их не любить, ведь они же такие красивые? Да вот так! Просто не нравятся они мне, поэтому и не цветут. Без угрызения совести взяла и выкинула их! Все: подаренные, купленные! Теперь буду всем говорить, чтобы мне их не дарили. Аж дышать легче стало в квартире. Пойду на этой неделе и куплю себе новые цветы, которые будут нравиться именно МНЕ!!!

Вот так работа с дневником и питанием отражается на других областях жизни. Я в восторге!

---

## Глава 12.

# Вторичные выгоды и страхи

---

*Цель: выяснить, какие вторичные выгоды могут способствовать удержанию лишнего веса, обнаружить их у себя и проработать.*

*Для этого вы:*

- ✓ узнаете различные варианты скрытых выгод, провоцирующих тело наращивать лишний вес как защитную оболочку или способ уйти от ответственности;*
- ✓ выясните, как прежний негативный опыт или страхи могут повлиять на подсознательное и не осознаваемое человеком желание быть толстым и/или непривлекательным;*
- ✓ поймете, как откладывание своих желаний на потом становится причиной лишнего веса;*
- ✓ проанализируете, какие у вас есть вторичные выгоды наличия лишнего веса, и поймете, как их прорабатывать.*

**В**озможно, кому-то мои слова покажутся странными, но достаточно часто у человека есть скрытое желание иметь лишний вес. Оно не осознается и вскрывается уже только на более глубокой терапии, к которой переходят в случаях, когда вся предыдущая работа не дает желаемого результата. Человек вроде бы и ест уже только по голоду, и меню свое скорректировал — ест ис-

ключительно то, чего просит организм. А вес либо уходит очень медленно, либо застревает на какой-либо отметке, либо «плавает» — то теряются несколько килограммов, то вновь возвращается прежняя цифра, без прибавки.

А в результате терапии оказывается, что человеку психологически комфортно в этом весе, хотя он сам считает его лишним и умом вроде бы хочет похудеть. Умом, но не подсознанием.

Например, в юности вас навязчиво опекали родители, а вы мечтали поскорее вырасти и избавиться от их опеки. «Вот стану большим(-ой), — думали вы, — и они больше не будут указывать мне, когда и что делать».

Возможно, не ладились отношения со сверстниками: над вами насмехались или вы стали жертвой их расправы. И тогда вы страстно мечтали стать большим(-ой) и сильным(-ой), чтобы отомстить обидчикам.

И вот потом вы выросли, росли. Только не пропорционально своему росту и возрасту, а старательно набирая лишние килограммы. И наконец стали таким(-ой), каким(-ой) мечтали: большим(-ой), внушительным(-ой), даже необъятным(-ой). Сейчас и правда вряд ли кому придет в голову вас задеть — ведь вас стало так много, что окружающие теперь уважительно сторонятся... Вы получили то, что хотели. И хотя в душе вы не хотите признать этот факт, ведь вы действительно не рисовали в воображении себя таким(-ой) необъятным(-ой), но явно хотели быть **большим или большой** и обрасти защитными доспехами. Именно так вас и понял организм. И выполнил пожелание: получите, распишитесь!

Итак, какие еще могут быть причины у тела для удержания лишнего веса?

### СКРЫТЫЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

Лишний вес может быть щитом от ревности, своего рода броней, оберегающей от боли, причиняемой упреками ревнивого супруга. А заодно это и создание себе непривлекательного вида — чтобы у того не было повода ревновать.

Следующая причина — это попытка привлечь к себе внимание. В первом случае человек прячется за лишним весом, а в этом — наоборот: выставляет его напоказ, тем самым требуя к себе внимания, заботы: «Я не могу это сделать, у меня лишний вес, помоги мне», «У меня же лишний вес, мне трудно, пожалей меня» и т.д.

Лишний вес может давать возможность уйти от каких-то внутрисемейных обязанностей, которые человек не хочет выполнять. Например, прикрываясь лишним весом, тучный человек может избегать работы на даче, заниматься которой он не любит, но открыто отказаться от нее другим способом не видит возможности.

Еще одна причина, по которой может не уходить лишний вес, — он освобождает человека от обязанностей, которые тот не хочет на себя брать. Например, считает (или ему говорят окружающие), что в его возрасте давно пора выйти замуж (жениться) или завести детей. А он в душе не хочет лишаться своей свободы, ему сейчас и так хорошо. Но вроде как «пора уже» — по общепринятым меркам. Это ограничивающее убеждение, но он может этого не осознавать и поддаваться влиянию окружающих. Для этого создает себе оправдание — лишний вес. Обрастает «защитным слоем» полноты, считая, что на такого(-ую) непривлекательного(-ую) никто не посмотрит, а следовательно, и ничто не угрожает его/ее свободе.

Этим способом, как правило, люди пользуются неосознанно: опасаясь создавать семью или принимать ответственные решения, они «наращивают» на себе защитные килограммы в надежде спрятаться за ними от необходимости жениться или брать на себя какую-то другую ответственность.

В этом месте стоит сказать, что связка «лишний вес = непривлекательность» существует лишь в индивидуальном восприятии конкретного человека и к реальности не имеет никакого отношения. Ведь и человек с лишним весом может выглядеть очень даже привлекательно. Да и понятие лишнего веса, как, впрочем, и понятие привлекательности у разных людей совершенно разное.



Оглянувшись вокруг, вы заметите, что счастливыми в отношениях могут быть люди совершенно разной комплекции. И полные люди с равным успехом оказываются привлекательными не только для своих партнеров, но и для окружающих. И напротив, стройность и привлекательность совершенно не являются синонимами, так как привлекательность зависит не только от типа фигуры, а формируется на основе множества факторов как физических, так и психологических.

Поэтому связывать лишний вес с привлекательностью люди могут исключительно из своих ограничивающих убеждений. Если у них есть подобное убеждение, они могут считать, что лишний вес делает их непривлекательными, и подсознательно стремиться к его накоплению.

С помощью лишнего веса человек может создавать себе имидж добродушного, хорошего человека — в сознании многих сидит такой стереотип. И если человек обладает сварливым или склочным характером, сам это понимает и не хочет принимать себя таким, он подсознательно формирует свой образ, наращивая вокруг себя оболочку этакого добрячка.

Еще одна имиджевая причина — это добавление своей внешности солидности, значимости. Люди, неуверенные в себе, подсознательно наращивают лишний вес для того, чтобы казаться большими, солидными, а может быть, даже более грозными. В моей практике была клиентка, которая разводилась с мужем и при этом стала сильно набирать вес. В индивидуальной работе выяснилось, что на подсознательном уровне она хотела быть большой и страшной для своего бывшего мужа, чтобы запугать его на суде.

Скрытой причиной лишнего веса может быть желание защититься от травмирующих событий, которые с человеком происходили раньше и сильно повлияли на его психику. Возможно, что-то случилось в его жизни, чего он очень испугался или не придумал, как иначе поступить в этой ситуации, а теперь боится ее повторения. Это ситуации, когда человеку сделали больно, или

не оценили, или унизили. И он теперь подсознательно избегает всего, что может привести к тем же последствиям. В этом случае лишний вес — это его «домик», в котором он спрятался в надежде, что в нем его никто не найдет и не сможет больше нанести травму.

### **Боязнь мужчин**

Тема страха перед мужчинами вообще довольно обширна, если не сказать, что одна из самых часто встречающихся причин лишнего веса у женщин. Ее появлению могут способствовать:

- ✓ непедагогичное сексуальное воспитание, при котором ребенок усвоил, что секс — это грязно;
- ✓ страх забеременеть (в юности или уже в зрелом возрасте);
- ✓ измена любимого человека;
- ✓ неудачный роман;
- ✓ насильственные действия;
- ✓ боязнь мужчин (к примеру, отец был жесток с матерью).

Как следствие, ум женщины включает защиту от повторения сценария: «Чтобы не наступить на эти грабли, стану непривлекательной». И сознание выбирает способ потери привлекательности. При этом, исходя из убеждений человека, о которых я упоминала выше, одним из вариантов может быть выбран лишний вес.

Лишний вес становится как бы оправданием нежелания заводить новые отношения:

«Я бы рада, но кому я понравлюсь...»;

«Было бы здорово найти спутника, но я пока не в форме».

При этом женщина может пробовать садиться на диеты, изнурять себя голодовками, но последствия пережитой травмы оказываются сильнее. Установка «сначала себя приведу в порядок, а потом уже буду привлекательна и заведу отношения» работает наоборот, и зачастую приводит себя в желаемую форму так и не получается. Поэтому отношения отодвигаются еще дальше.

Тут же могут прятаться и более серьезные травмы. Так, женщина, подвергавшаяся насилию, или ставшая случайным свидетелем насилия, или опасаящаяся оказаться в качестве жертвы, может намеренно стремиться спрятать свое тело под некрасивой, по ее мнению, оболочкой, чтобы не привлекать потенциального насильника.

Например, довольно часто юные девушки еще в подростковом возрасте становятся молчаливыми жертвами извращенцев, распускающих руки в переполненном транспорте. Девушки не знают, как вести себя в подобной ситуации, стесняются признаться в том, что прилюдно стали жертвой домогательств, не научены постоять за себя и дать отпор, а потому они молча терпят посягательства на их тело. И вроде бы в физическом плане они особо не пострадали, но вот болезненная психологическая травма нанесена, несомненно.

Одна из таких девушек в личной терапии вспомнила о своем желании, которое в отчаянии мысленно, но очень эмоционально произносила в подобной ситуации: «Уж лучше бы я была толстой уродиной, чтобы только меня никто не трогал!». Постепенно ее желание стало сбываться.

Таких примеров может быть много. Но часто люди просто не помнят или не осознают, что причина кроется в тайном желании спрятаться за броней лишнего веса или использовать его как маску. И с каждой из этих причин нужно работать индивидуально: кому-то прорабатывать личные границы, кому-то — самооценку, кому-то вскрывать старые раны и залечивать их по новой.

### **Откладывание на «потом»**

Еще одной причиной удержания лишнего веса может быть то, что человек вроде бы и хочет, но не решается сделать. Это может быть желание самореализации, или продвижения по карьерной лестнице, или какие-то другие социальные требования, которые к нему предъявляют или он предъявляет себе. С одной стороны, он считает, что нужно развиваться, нужно, например, открывать

свой бизнес или сменить работу на более престижную. Но его что-то останавливает, он никак не может на это решиться, боится выйти из зоны комфорта. Так его нереализованные желания накапливаются и создают оболочку из лишнего веса. А он за ней прячет свою нерешительность, утешая себя тем, что такого(-ую) полного(-ую) никто не возьмет на хорошую должность. Таким образом создает себе оправдание, позволяющее, как ему кажется, сидеть и не рыпаться, уговаривая себя: «Все равно у меня с такой внешностью ничего не получится, нечего и пытаться!»

Отложенные желания... Отложенные дела... Отложенные килограммы...

Посмотрите, сколько всего отложенного, неосуществленного есть в вашей жизни. Вспомните, что происходило с вами в то время, когда вы начали набирать вес. Что вы тогда отложили на потом, а спустя время все это материализовалось в вашем теле в виде жировых запасов?

Может, стоит уже начать осуществлять то, что вы так долго откладывали, или отменить то, в чем уже не нуждаетесь, в чем нет необходимости? И тогда ваш лишний вес тоже постепенно растает за ненадобностью.

Концентрируйтесь на своих желаниях, а не на питании. Человек все делает в своей жизни для определенных состояний. Подумайте, что вы хотите испытывать, чувствовать, проживать... Ведь даже хорошая фигура вам нужна не для галочки, а для какого-то очень важного ощущения себя в этом мире. Старайтесь концентрироваться на своем состоянии в каждом дне, а не на фигуре, не на граммах, не на калориях. Живите жизнью, полной радости, чувств, приключений, переживаний. Где-то можно и погрузиться, где-то можно и подурачиться!

Человеческий организм куда умнее, чем мы о нем думаем. Существуют десятки причин, по которым он может накапливать вес. Подсознание знает истинную причину и потому намеренно удерживает лишний вес из-за вторичных выгод, которые хозяином

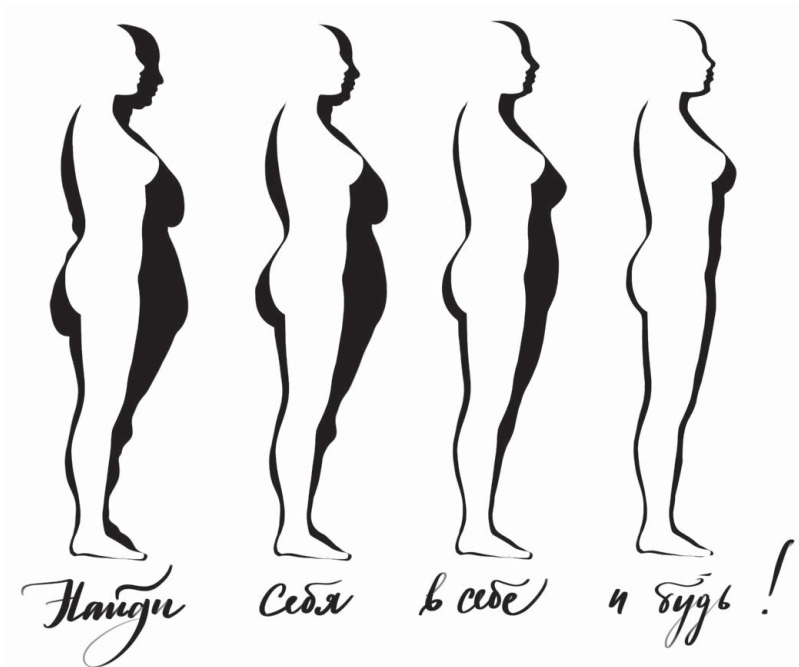


Иллюстрация Светланы Булгаковой (@bulkapen), г. Одесса

тела не осознаются. И тут уже речь идет о психосоматической взаимосвязи, с которой мы начинаем работать со второго месяца марафона.

### **РЕЗЮМЕ ДВЕНАДЦАТОЙ ГЛАВЫ**

1. Достаточно часто у человека есть скрытое желание иметь лишний вес. Оно не осознается и вскрывается уже только на более глубокой терапии, к которой переходят в случаях, когда вся предыдущая работа не дает желаемого результата.
2. Лишний вес может быть щитом от ревности, своего рода броней, оберегающей от боли, причиняемой упреками ревнивого супруга.

3. Это может быть попытка привлечь к себе внимание: когда человек выставляет свой лишний вес напоказ, тем самым требуя к себе внимания, заботы.
4. Лишний вес может быть причиной уйти от каких-то обязанностей, которые человек не хочет выполнять, или от обязательств, которые он не хочет на себя брать.
5. С помощью лишнего веса человек может создавать себе имидж добродушного, хорошего человека или добавлять своей внешности солидности, значимости.
6. Скрытыми причинами лишнего веса может быть желание защититься от травмирующих событий.
7. Лишний вес может служить оправданием нежелания завести новые отношения.
8. А также за лишним весом могут прятаться и более серьезные травмы.
9. Причиной удержания лишнего веса может быть то, что человек чего-то хочет, но не решается сделать.
10. Подсознание знает истинную причину и потому намеренно удерживает лишний вес из-за вторичных выгод, которые хозяином тела не осознаются.

**ЗАДАНИЕ: АНАЛИЗИРУЕМ  
ГЛУБИННЫЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА**

Исходя из полученной информации, вам необходимо проанализировать, какие вторичные выгоды могут быть у вас для накопления или удержания оставшегося лишнего веса. Для этого действуйте привычным уже способом: возьмите ручку и бумагу и опишите ситуации, которые могут провоцировать ваше тело на накопление или удержание веса. Постарайтесь найти как можно больше причин. Перебирайте все возможные варианты, которые только приходят вам в голову.

Далее, в зависимости от того, что это за причина, следует искать ей «противоядие». Если это способ избежать каких-то обязанностей, ищите варианты снять с себя эти обязательства другими способами. Вы удивитесь, но часто бывает достаточно просто понять причину и разрешить себе этого не делать. Или объясниться с близкими: рассказать о своем желании/нежелании, поделиться страхами. Не прятаться в кокон лишнего веса, не манипулировать окружающими, не ждать, когда они сами догадаются и поймут вас, а проговорить проблему словами через рот. И вместе найти ее решение.

Для более глубокой работы вам нужно выбрать и выписать 7 главных ВЫГОД вашего лишнего веса.

Например, благодаря лишнему весу...

- ✓ не ревнует муж;
- ✓ не нужно выполнять супружеский долг;
- ✓ можно не париться о своем стиле, имидже;
- ✓ можно не заниматься спортом;
- ✓ мне уделяют внимание и жалеют;
- ✓ не нужно создавать семью или рожать детей и т. д.

У вас, разумеется, будут другие выгоды — те, которые вы найдете у себя.

А теперь попытайтесь определить, что же вам мешает все это удовлетворить, иметь (или не иметь) без участия лишнего веса? Описывайте свое видение ситуации: что вас в ней не устраивает или как бы вы хотели, чтобы было; анализируйте, почему так не получается. Думайте, что вы можете сделать для решения проблемы.

Приведу несколько примеров, как может выглядеть ваш анализ.

**Причина:** муж (или жена) не будет ревновать.  
Мне не нужен вес для защиты в этой ситуации.  
Я не собираюсь ни с кем флиртовать и поговорю с супругом(-ой) о доверии, расскажу ему (ей), как меня беспокоит ревность, как я на нее реагирую.

И заканчиваете ответом на вопрос «Что я выбираю?»

**Я выбираю:** *вместо того чтобы защищать себя броней из лишнего веса, честно и откровенно поговорю с мужем(женой).*

Или:

**Причина:** *не нужно ходить в спортзал.*

*Мне не нужен лишний вес для того, чтобы избежать этой ситуации. Я сам(-а) разрешаю себе не заниматься тем спортом, который мне не нравится.*

**Я выбираю:** *найду такой вид активности, который будет приносить мне удовольствие. Я буду танцевать по утрам / ходить на прогулки / заниматься плаванием...*

Иногда нужно мысленно переиграть какой-то жизненный сценарий, продумать новый: как вы могли поступить иначе в ситуации, которая вас травмировала. В подробностях запишите этот новый сценарий. И дайте себе письменное обещание, что в следующий раз, если вдруг ситуация повторится, то вы поступите иначе, потому что уже знаете, как поступить.

Если обнаружите, что причиной лишнего веса могут быть нереализованные желания или планы, избыток накопившейся информации, которую вы поглощаете, как фастфуд, но не используете или не делитесь ею, то выход здесь только один: начинайте! Начинайте претворять свои желания в действия. Составьте для наглядности план, чтобы подсознание уловило ваше намерение и запустило необходимые процессы. И действуйте. Как себя мотивировать, как находить ресурсы — это уже темы других марафонов. Тут главное — понять, что причина лишнего веса может быть и в вашем стремлении накапливать и не использовать полученное. Энергетические, информационные накопления, равно как и физические, для подсознания одно и то же, оно не ощущает разницы в этих понятиях.



## **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ ПЛАНЫ**

И снова инсайт! Во мне столько нереализованных идей, которые я складываю до лучших времен! Неудивительно, что они меня так распирают изнутри.

Я очень люблю учиться! Постоянно прохожу какие-то курсы, участвую в вебинарах, штудирую литературу по интересующим меня вопросам. Но если часть информации мне действительно нужна для работы, и она находит применение, то очень много всего я изучаю из любопытства — мне интересно знать, разобраться, докопаться до сути. И таких знаний у меня уже масса. Можно сказать, у меня в голове накопилось знаний на еще не одну смежную профессию. Но они не находят применения. Нет, я ловлю себя на мысли, что могла бы уже начать ими пользоваться. Строю планы, делаю заметки, но все это откладывается до лучших времен. А ведь в теле действительно есть такое ощущение, будто меня распирает от нереализованности. Мыслям и идеям тесно в голове — они там в буквальном смысле застоялись, не находя выхода.

Нужно срочно браться за дело!

## **ИСТОРИЯ КАРИНЫ**

На марафон я изначально шла, чтобы проработать ту полноту, которая в голове. Я уже знала, что «Матрица стройности» — это не про диеты, спорт и ограничения. И тут я открыла себя настоящую, открыла любовь к себе, что, конечно же, проявилось и во внешнем мире тоже.

Самое неожиданное — это были мои страхи. Я поняла, что они вытекают один из другого и я не могу с ними справиться, потому что хожу по кругу негативных состояний. Изменения произошли глобальные! Я стала совершенно другой — более нежной к себе, более открытой, более осознанной. Я стала замечать больше положительных событий, изменились цели, желания, привычки.

На марафон я пришла за чистой головой, правильными мыслями и более здоровым телом, и у меня это получилось. Все это вошло в мою жизнь и продолжает работать дальше. Обратная связь на марафоне — это не просто фишка марафона, это бесценно! Хотя поначалу не совсем понятно))) Но как только углубляешься в себя, понимаешь, что это очень важный аспект, именно помощь: ты не остаешься наедине с тем, что откопала.

Я бы рекомендовала его всем без исключения)))) И мужчинам, и женщинам))) Это полный переворот сознания)))

---

## Подводим итоги

---

**И**так, дорогие читатели, вот мы с вами и добежали до финиша нашего книжного марафона. Вы прошли длинный путь, и я благодарю вас за вашу работу над собой. Вы узнали и изучили себя с разных сторон и смотрите теперь совершенно иначе на многие вещи. Уверена, сейчас вы уже и ощущаете себя совершенно иначе. Вы понимаете суть происходящих в вашем теле процессов, умеете понимать его потребности и анализировать свои чувства.

В начале книги я просила вас сделать замеры своего тела, взвеситься и спрятать весы.

Теперь самое время их достать.

Сравните цифры, которые записаны на первой странице вашего дневника, с теми, что видите сейчас. И похвалите себя за проделанную работу.

Я не знаю, какие цифры вы увидели и насколько они изменились. Но уверена, что вы сами, даже без измерительных приборов, чувствуете, насколько изменились вы — и внешне, и внутренне.

Сравните себя сегодняшнюю (или сегодняшнего) с собой из прошлого — когда вы только начинали работу с этой книгой. Проанализируйте, какие у вас произошли внутренние изменения.

И продолжайте в том же духе! А если вы еще не достигли результата, то обязательно к нему придете, потому что у вас теперь

достаточно знаний о себе и достаточно инструментов для того, чтобы работать с собой.

Отдельно хочу сказать, что чат-болталка для читателей этой книги все так же открыт для вас, и вы можете продолжать общаться там и дальше.



<https://t.me/joinchat/Hi3ue4TnhGAxMDky>  
**Болталка читателей книги «Матрица  
стройности. Как худеть, ни в чем себе  
не отказывая»**

В этой книге я раскрыла темы первого месяца марафона и немного затронула те, с которыми мы работаем в течение второго и третьего месяца. Если вы чувствуете, что вам не хватило информации, было трудно работать в одиночку, не хватало поддержки, приглашаю вас на марафон «Матрица стройности», где вы сможете пройти полный курс, который намного насыщеннее. При поддержке тренера или куратора вы глубже погрузитесь в детали, получите больше информации и инструментов.

Если хотите узнать о марафоне больше или ознакомиться с его программой, перейдите по ссылке на страницу сайта.



<https://kalantiernaia.com/matricza-strojnosti>  
**Страница «Матрица стройности»  
на сайте Анны Калантерной**

\* \* \*

В заключение хочу сказать: не все те, кто приходит на мои марафоны, доходят до конца. Среди тех, кто начинает новую жизнь, много и тех, кто выбирает остановиться. И в самом начале, и уже получив результат. И происходит это не потому, что я даю не те инструменты или они кому-то не подходят. Причина в другом.

Одна из главных ошибок тех, кто начинает новую жизнь, — это постоянная, чуть ли не ежеминутная попытка увидеть результат. Чуть что — вскакивать на весы, чуть что — проверять баланс карты, чуть что — тестировать свою жизненную позицию (это о результатах разных марафонов, если что).

А жизнь меняется не тогда, когда вы вдруг захотели и приказываете ей измениться, а когда будете готовы к этим изменениям. Среди участников марафонов есть такие, которые словно ждали нажатия спускового крючка и за короткое время трансформируют свою жизнь до неузнаваемости. Есть и те, кому новое мышление важно мягко укладывать, день за днем, месяц за месяцем. На той же «Матрице стройности» кто-то худеет с первых эфиров, а кто-то пишет отзывы о результатах через год. У каждого свой ритм, свой темп, свой багаж и свои открытия.

И если вы действительно намерены измениться, не останавливайтесь! Продолжайте действовать даже тогда, когда результаты еще не видны. Цените свое решение жить лучшей жизнью, и она придет в самый лучший момент. Но для каждого — в свой. Потому что попытка увидеть сиюминутный результат — это как после неудачной стрижки каждую минуту заглядывать в зеркало, проверяя, насколько отросли волосы. Увидите ли вы результат невооруженным глазом? Конечно, нет. Но если вы не можете разглядеть, насколько волосы стали длиннее, это не значит, что они вовсе не растут.

Так и с другими вашими желаниями. Даже самые невероятные из них сбываются буднично. Самые огромные открытия поджидают в обычные дни. Но когда они придут — вы поймете. Посему не торопите себя, не спешите получить результат. Он будет, если вы не прекратите работу. И наступит тогда, когда момент будет по-настоящему подходящим.

### **ДНЕВНИК МАРАФОНЦА. ИТОГИ**

С трепетом сегодня доставала весы.

Я видела по одежде, что тело мое изменилось, подтянулось, изменилась его форма.

Весы показали минус 7 кг. Тот ли это результат, которого я ожидала? И да, и нет. Начиная марафон, я ставила перед собой лишь цель похудеть. На самом деле со мной произошли не только внешние, но и внутренние изменения.

Мне с детства твердили, что внешность человека — не главное. От меня ждали, что я буду хорошей (читай — удобной для всех) девочкой, и всячески подчеркивали, что у меня «светлая голова», которую ценили будто бы отдельно от тела... И я привыкла отделять свою голову от всего остального. Я не любила свое тело, воспринимая его лишь как физиологический придаток к разуму. В детстве и юности оно мне казалось излишне худым и нескладным, и я страстно мечтала поправиться. Да, мечта сбывалась. С избытком. И я снова была недовольна своим телом...

Сейчас я смотрю в зеркало и наконец вижу себя целиком. Я научилась чувствовать тело и заботиться о нем, и физически ощутила себя с ним единым целым. И я люблю его таким, какое оно есть, и осознаю, что его формы — результат моих мыслей о нем и действий, которые я совершала или не совершала по отношению к нему. Оно долго жило будто само по себе, недолюбленное, словно ребенок, родители которого постоянно заняты какими-то важными делами.

Главные изменения произошли с лицом: глаза больше не выражают равнодушия или недовольства, а излучают тепло и любовь. Проходя мимо зеркала, я каждый раз улыбаюсь себе и мысленно себя обнимаю, как любящая мама мимоходом обнимает своего ребенка и тому сразу становится радостно на душе. Я заботливо спрашиваю, чего оно хочет, и исполняю каждое его желание, не откладывая на потом — когда за будничными делами найдется для этого время.

Ждала ли я такого результата? Нет. Я даже не предполагала, что так может быть, потому что никогда не задумывалась об этом. Изменилось мое отношение к себе. И изменилось отношение ко мне мужа. Как говорит Аня: «вы учитесь любить себя и вместе с этим начинаете получать любовь от окружающих». Да, именно так и происходит. Я ловлю его взгляды на себе и получаю забот-

ливые объятия и поцелуи, он говорит теплые слова и искренне называет меня самой красивой. Он спрашивает, чего мне хочется, и старается порадовать каким-нибудь сюрпризом.

Так получила ли я то, на что рассчитывала, отправляясь на марафон? Я получила намного больше! И теперь я точно знаю, что приду к своему идеальному весу, просто моему телу нужно время, чтобы восстановиться. Мы с ним слишком долго жили отдельно друг от друга и разными интересами. А теперь, когда наконец подружился, вместе обязательно придем, потому что теперь мы понимаем друг друга и вместе этого хотим, ведь мы с ним — гармоничное единое целое.

### **История Светланы**

Инсайт дня: «Матрица стройности» — это про Авторство в питании.

Где-то перманентно до «Матрицы» месяца четыре я методично разбирала, что я раньше хотела и что больше не хочу. Или хочу, но гораздо меньше того, что хочу вот прямо сейчас. В итоге я много всего раздарила, и подарила тем, кто это гораздо больше и лучше применяет.

Помню свои ощущения при прохождении «Матрицы», как сильно меня злило наличие в холодильнике продуктов, которых я не хочу. Которые, например, куплены мужем просто чтобы были и было из чего готовить. При этом это не то, что я хотела готовить.

Сейчас мой холодильник выглядит так, как я хочу. Почти. Мне очень нравится анализировать, что лежит в холодильнике. Или что еще осталось у меня на полках или в ноутбуке на жестких дисках. И думать: а почему оно там, как оно туда попало, хочу ли я, чтобы это и дальше было в моей жизни?

Я стройнею, снимаю тяжесть со своего тела, тяжесть не моих установок, запретов, боли, страхов. Я вычищаю пространство мыслей и идей — оставляя только то, что меня радует. Я освобождаю физическое и информационное пространство даже от классных вещей, но которые ко мне не имеют уже

отношения, хотя и тем, и тем, безусловно, интересно было бы заняться. Так же, как ту или иную еду можно было бы попробовать. Но попробовать — не значит есть каждый день.

Точно так же и с установками съесть столько-то калорий, или есть в основном белковую пищу, или в основном жирную пищу, или сыроедение, или что-то еще — они могут подходить конкретно кому-то, но это не значит, что подойдут и мне. Так же и в отношениях, и в творчестве, и в мечтах, и в финансах.

Нет одной верной схемы для всех. Есть одна верная схема для тебя. И вот для тебя это истина в последней инстанции, потому что она индивидуальная — только для тебя.

Я хочу сказать сейчас больше, чем вещают слова, но внутри меня это усвоенный инсайт. Во всех сферах жизни, и в том числе в холодильнике — только то, что я действительно хочу.

P. S. Я просто проанализировала, какие продукты в нем когда-то в прошлые годы появлялись просто потому, что я считала, что это полезно, или кто-то рекомендовал, или еще что-то, но не потому, что я этого сама хотела.

В итоге оно либо с просроченным сроком годности оказывалось в мусорке, либо было съедено, но без удовольствия. Очень круто мне сейчас это осознавать. И это осознание можно экстраполировать с еды на многие другие вещи в жизни: когда делаешь то, что хочешь тебе, оно не испортится, оно инвестируется, оно всегда в нужном месте, в нужное время, в нужном количестве!

Я просто счастлива наблюдать изменения во всех сферах жизни и видеть этому подтверждение даже в своем холодильнике. И я счастлива, что пошла на «Матрицу» еще раз — после того, как прошла все марафоны у Анны.

\* \* \*

Осенило меня тут: какова же сила мысли, если просто от мыслей, которые привели в тревожное, подавленное или еще какое-то состояние, люди физически запихивают в себя сти-



муляторы, кофе, шоколад, алкоголь, никотин, чтобы запустить химическую обратную реакцию, уравнивающую это состояние...

Хотя первопричина — это мысль в голове в виде реакции на событие, которое происходит, или о котором человек думает, что оно может произойти, или уже произошло давно. Но вы же сами управляете своей реакцией и своими мыслями. Так что в вашей власти, ответственности и зоне влияния то, как вы отреагируете. И тогда не нужно будет мучить тело чем-то, чего оно вообще-то и не просило и что ему для здорового бытия не нужно.

\* \* \*

В своем посте Светлана предлагает способ для отвлечения себя от мыслей о еде, который она придумала сама. Для этого она вырезала из журнала и пронумеровала картинки-карточки с изображениями различных видов деятельности человека и подписями к ним: сделать массаж, заняться творчеством, написать письмо, провести время с друзьями, послушать музыку (или музицировать), заняться рутинными домашними делами или волонтерской деятельностью и т. д. В момент, когда появляется желание что-либо съесть, но без чувства голода, Светлана предлагает загадать любое число от 1 до 48 (по числу карточек), прочесть, что написано на карточке с этим номером, и заняться этим делом. Своего рода игра.

Почему бы и нет?

---

## Бонус 1. Как не бояться праздников и гостей

---

**В** преддверии праздников, отпусков, дней рождения или других мероприятий, которые подразумевают соблазны едой, мне приходит огромное количество сообщений, в которых участники марафона с беспокойством говорят о приближающемся «трудном» периоде их жизни и просят рассказать, как «устоять и не поддаться искушению». Поэтому я решила поговорить об этом отдельно, в бонусной главе этой книги.

### **ПРАЗДНИК = ЗАСТОЛЬЕ?**

Давайте начнем с того, почему праздник в умах людей стойко ассоциируется с застольем?

Корни застольных празднований уходят во времена, когда еда не была столь доступна, как сейчас, когда уже сама возможность досыта и вкусно поесть символизировала праздник. А тот, кто мог себе позволить накрыть богатый стол, таким способом демонстрировал свой достаток. Умолчим о том, что очень часто ради этого в другие дни людям приходилось во многом себе отказывать, чтобы все же накрыть этот символический богатый стол.

Если копнуть еще глубже, то можно вспомнить древних людей, которые ублажали своих богов жертвоприношениями. Вот, соб-

ственно, с этим обычаем можно сравнить традицию накрывать новогодний стол каждый год особыми блюдами, чтобы задобрить то или иное животное, которое является символом наступающего года. Особенно забавно, когда оговаривается, какое количество блюд непременно должно стоять на столе, и хозяйки старательно готовят эти 12 или сколько-то там блюд. Как их потом не съесть, да? А вдруг потом год несчастливым будет?

Но мы-то с вами не древние люди. И не люди, которым необходимо кому-то угождать или что-то демонстрировать. Или нет?

Что я хочу сказать? Традиции — это хорошо. Но хорошо ровно до того момента, пока вы осознаете, в чем их смысл, и относитесь к ним как к традициям, а не делаете их своими ограничивающими убеждениями.

Традиции вовсе не подразумевают, что вы должны объедаться до умопомрачения (тут я еще делаю акцент на слове «должны», потому что, напоминая: вы изначально никому ничего не должны и вольны сами выбирать, как вам питаться в любой день, в том числе и праздничный).

Скажите, неужели для вас Новый год или тот же день рождения являются немногим из дней, когда вы можете вкусно и досыта поесть? А в другие дни что, проблема? Думается мне, что раз вы приобрели эту книгу, то проблема недоедания перед вами не стоит.

А теперь серьезно. Задайте себе вопросы:

- ✓ «Я голодаю в другие дни настолько, чтобы переесть в этот?»;
- ✓ «Какое из блюд, которые я ставлю на праздничный стол (или увижу на праздничном столе в гостях), я не могу себе позволить приготовить или заказать в кафе/ресторане в любой другой день?»

И осознанно, четко проговорите их вслух и дайте на них ответы — так же четко и вразумительно. А лучше — все пропишите ручкой на бумаге. Это нужно, чтобы ваш разум услышал и осознал, что проблема с недостатком еды перед вами не стоит.

## ПРЕДПРАЗДНИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

А теперь давайте поговорим о профилактике переедания. Почему именно в праздничные дни люди жадно поедают невероятное количество еды, чтобы потом страдать от чувства переполненности и корить себя за несдержанность?

Что же заставляет готовить такое количество еды, которое за одно застолье нереально съесть, не переедая?

Чтобы что?

Поищите ответ на этот вопрос.

Вот наводящие к нему:

- ✓ что при этом хотят продемонстрировать или доказать?
- ✓ И главный вопрос — кому?

Как только найдете ответы, вы поймете всю нелепость ломящихся от еды праздничных столов...

Ко всему прочему, потом, когда праздник уже прошел, а недоеденное отправляется в холодильник, еще дней несколько придется есть все это только потому, что жалко выбросить. Любимые блюда к этому времени уже утратили первоначальный вкус и не особо радуют. А вы вполне осознаете, что едите не потому, что хочется, а потому, что «надо доесть, чтоб не пропало». В общем, сами себе приготовили ловушку и сами себя назначили чем? Правильно, «мусорным ведром».

\* \* \*

Ну хорошо, любите вы оливье или какой-то другой салат, другое блюдо. Окей. Что мешает приготовить или заказать его себе в любой день, съесть и получить удовольствие? Съешьте именно тогда, когда захотите — по потребности организма, не откладывая до праздника, — и насладитесь. Балуйте себя вкусными любимыми блюдами именно тогда, когда вы их действительно хотите. Не стоит продвигать культ еды, увязывая ее с праздником. Не

ограничивайте себя убеждением «все самое вкусное — только на праздник». Это правило из прошлого, которое накрепко засело в умах многих. Но стоит только задать себе вопрос: «Почему, собственно?», как становится понятна его неуместность.

Правила в «Матрице» простые: захотели — приготовили — съели — насытились и получили удовольствие. Все. И тогда в праздник ни одно блюдо не будет выглядеть таким долгожданным и соблазнительным.

### **ПРИВЫЧКИ И ПИЩЕВЫЕ ТРАДИЦИИ**

Предположим, оливье для вас — традиция, и именно оно ассоциируется с праздником. Окей. Тогда и приготовьте только один салат оливье и съешьте традиционную порцию.

Я соглашусь, что есть такие блюда — их называют деликатесами — скажем, черная икра, которую не каждый может съесть по потребности (хотя в этом направлении тоже можно и стоит работать). Или, может быть, очень сложное в приготовлении блюдо, и вы считаете его традиционно праздничным. Так почему бы не насладиться этим деликатесом, не смешивая его с массой других вкусов? Приготовьте это сложное блюдо или по-праздничному оформите бутерброды с икрой, и наслаждайтесь. К примеру, я люблю есть икру без хлеба, но с маслом. Вы тоже вполне можете позволить себе в праздничный день не традиционно наесться, а насладиться любимым деликатесом именно в том виде, который доставит вам настоящее удовольствие.

Аналогично, если вы пришли в гости, где стол ломится от угощений. Трезво посмотрите на него: действительно ли вам хочется все-все это съесть или хотя бы попробовать? Задайте дополнительные вопросы:

- 1) Что из этого вы ели недавно?
- 2) Что можете приготовить сами, когда захотите именно этого вкуса?
- 3) А что вам на самом деле хочется из предложенного?

И если вы внимательно к себе прислушаетесь, то очень может оказаться, что на самом деле вам вполне достаточно будет съесть немного вот того салата, потому что у хозяйки он получается неизменно вкусным и вы его очень любите в ее исполнении, и закусить фруктами. И по-праздничному, и дневник долго заполнять не придется. Зато вы сможете от души повеселиться, не просиживая время за столом. Ну правда, в этом ли для вас заключается праздник?

### **Что для вас праздник?**

И вот теперь плавно переходим ко второму вопросу: что для вас праздник? Вот Новый год — с чем еще он ассоциируется, кроме еды? Вспомните утренники в детском саду, например. Ведь не было никаких застолий, а как ждали этого праздника! И чем он был насыщен? Эмоциями! Ну помните же? Нарядный костюм, посвященные празднику стихотворения, песни, танцы, конкурсы, подарки. И вот она — радость.

С чем для вас сейчас ассоциируется Новый год? Подарки? Фейерверки? Встреча с родными, друзьями? Праздничный концерт или прогулка по ночному городу с обменом поздравлениями? Танцы, конкурсы, развлечения...

Вот! Вот вам впечатления и праздничное настроение! Так наслаждайтесь же, насыщайтесь эмоциями, празднуйте! С друзьями ли, в домашнем ли кругу — устройте конкурсы, придумайте развлечения, подготовьте к празднику заранее. Потратьте то время, которое вы обычно тратите на подготовку праздничного стола, на то, чтобы сделать ваш праздник по-настоящему праздничным. Уходите от застольных традиций, придумывайте свои правила, пишите свои праздничные сценарии. И вопрос «как не набрать в праздничные дни лишние килограммы?» отпадет сам собой.

Праздник — это мероприятие, сценарий которого зависит исключительно от вашего выбора. Вы сами можете сделать так, чтобы в нем не было искушений, которых вы так опасаетесь. А сам праздник стал для вас особенным, необычным, запоминающимся, не похожим на все предыдущие.



Иллюстрация Анны Краснопольской (@anya\_krasnopolskaya), г. Санкт-Петербург

Ну а те, кто все же разрешил себе в праздник «пуститься во все тяжкие» — что ж, это тоже ваш выбор. В конце концов, главный принцип «Матрицы стройности» — прислушиваться к своим желаниям. И раз у вас возникло такое желание, значит, была такая потребность.

А я желаю вам, чтобы праздники были для вас по-настоящему радостными и не ассоциировались с едой. Приятных вам праздников!

### **История Марины (о «МАТРИЦЕ СТРОЙНОСТИ ДЛЯ МАМ В ДЕКРЕТЕ»)**

Добрый вечер!

Вот и подошли к концу мои 3 месяца марафона «Матрица стройности». Я пошла на вариант «Для мам в декрете», хотя моей младшей дочке было уже почти 3 года. Мне очень понравилось.

Благодаря тренеру Веронике мне удалось понять многие моменты, хотя это мой третий ребенок. Веронике я благодарна невероятно, ведь пишешь ей и понимаешь, что для нее действительно важны твои ощущения и трудности. Я получила много советов и много поддержки. Как будто меня всегда обнимал самый близкий человек. Это непередаваемо!

Обратную связь по основной части марафона я получала от куратора Валентины. И всегда было ощущение, что меня держат за руку и пройдут со мной через все страхи. Море любви, заботы и поддержки. Благодарю!

Честно скажу, было одно задание, которое у меня вызвало реальную панику. Оно называется «Я стройная и красивая». Но когда я начала его делать, то была в полном восторге!

И благодарю Анну и Оксану за этот невероятный марафон, который меняет мышление.

Я стала совсем по-другому относиться к еде. Ушли все навязанные стереотипы о вредных продуктах, питье воды, вечерней еде. Я научилась слышать и понимать себя.

Изменения у меня небольшие, но теперь я знаю принципы «Матрицы» и уверена, что буду стройнеть и дальше.

Марафон дал много осознаний, много невероятных упражнений, которые дают себя услышать. Всем советую идти на 3 месяца, т. к. только за 3 месяца можно пройти вглубь.



---

## Бонус 2. О любви к себе, комплиментах и магии утра

---

**М**ы с вами подошли к завершению работы с книгой. Но не к завершению работы над собой. Сегодня у вас практически выпускной в книжной версии «Матрицы». А поэтому глава эта будет таким напутственным словом, которое говорят на торжественных мероприятиях, посвященных окончанию совместно проделанной работы. И поговорим мы с вами о любви к себе.

«Ну почему?!» — это та самая фраза, которую многие говорят в отчаянии, когда по какой-то причине собой недовольны.

Когда человек выставляет претензии к жизни или к себе, он обычно начинает с этого самого «Ну почему?».

Ну почему я...

... такая толстая?

... такая бедная?

... такая одинокая?

... ничего не успеваю?

... ничего не умею?

И так далее — до бесконечности.

Каждый вопрос запускает подсознание на поиск ответа.

И пока он не найден, вопрос продолжает крутиться и повторяться, как на репите. Какие чувства и эмоции он вызывает? На какой ответ наталкивает?

«Потому что я такая-сякая».

Что может решить такой ответ? Он не проясняет, что делать для того, чтобы стало лучше. Не вселяет веру в успешное разрешение ситуации. В нем больше энергии саморазрушения.

При этом выход есть, и он довольно простой: меняйте фокус и задавайте себе правильные вопросы. Не вбрасывайте в сознание то, что отравляет его. Вместо самобичевания посейте семена, которые дадут ресурсы для решения ситуации.

Предлагаю вам более продуктивные вопросы.

- ✓ Что я могу сделать, чтобы стать стройной?
- ✓ Как я могу увеличить свой доход?
- ✓ Где я могу встретить вторую половину?
- ✓ Что я могу перепоручить, чтобы успевать делать главное?
- ✓ Где я могу получить новые знания и навыки?

Задавая их, вы помогаете себе найти решение. Сначала начнете обращать внимание на то, что раньше ускользало от внимания. Потом — замечать знаки, «случайно» встречать нужных людей... И решение придет. Все потому, что ваше подсознание занято поиском ответа и «подбрасывает» вам варианты именно на те вопросы, которые вы задаете.

Кто-то считает, что все эти неслучайные случайности — волшебство и удача. А я, как психолог с опытом уже более 27 лет, скажу: все намного интереснее.

Каждый человек — это отдельная Вселенная, которая тонкими нитями связана со всем, что его окружает. И да, порой правильно заданный вопрос самому себе может изменить жизнь на 180 градусов. Всегда отслеживайте, какие повторяющиеся вопросы крутятся в вашем уме. И думайте, как их можно трансформиро-

вать в продуктивные, которые помогут увеличить ваши ресурсы: духовные, эмоциональные, финансовые и другие. Поиск ресурсов для себя — один из важных шагов, которые делает человек из любви к себе.

### **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**

Что же это такое — любовь к себе?

Об этом вещают из каждого утюга, но как себя полюбить искренне и безусловно, раскрывают мало и расплывчато. Я постаралась раскрыть тему любви к себе в этой книге, но, чтобы не осталось недосказанностей, хочу проговорить все максимально подробно, останавливаясь на каждой составляющей отдельно.

Поскольку я очень структурный человек и люблю разложить все по полочкам и алгоритмам, то мое представление такое: любовь к себе — это когда человек на всех уровнях заботится, чтобы ему было комфортно и сейчас, и потом — позже. И как можно дольше.

Начну с тела. Я не стану брать в рот определенную еду, которую считаю отравой для моего организма. Как бы меня ни убеждали в ее полезности. Подчеркиваю: именно для моего организма. Я знаю, что полезно лично мне, а что — нет. Как это определять, теперь и вы уже знаете.

Я не ставлю себя перед выбором, стóит или не стóит утешать себя вкусняшкой сейчас, если понимаю, что это навредит здоровью в долгосрочной перспективе.

Сюда же — физическая нагрузка. Чтобы через 20–30–40 лет ходить своими ногами и жить, а не существовать.

Душа — это жизнь по отклику. Потому что любое насилие над собой выливается в психосоматическую реакцию впоследствии.

Ментальность — погружение в информацию, которая развивает и радует.

Общение — с теми, кто дарит радость и у кого есть чему учиться.

Отношения — те, что приводят к взаимному удовольствию.

Материальное благополучие — опора на себя и забота о пенсии с молодого возраста.

То, что я включаю себя в свои долгосрочные планы, мне кажется, и является основой для любви к себе.

Много говорят о принятии. Принятие подтянется, когда начинаешь о себе заботиться на всех уровнях. Потому что все вокруг откликается резонансом. И чудеса случаются, и люди меняются, и обстоятельства складываются наилучшим образом.

### **ПРИНЯТИЕ: ИЩЕМ СВОЮ ТЕНЬ**

Есть в психологии такое понятие — Тень. Так психологи завуалированно называют качества человека, которые по общепринятым меркам явно тянут на отрицательные.

Почему завуалированно? Потому что, как известно, нет положительных и отрицательных качеств, а есть умение или неумение ими пользоваться, признавать и трансформировать.

Приведу пример. Человек, который напропалую врет на каждом шагу. Причем врет так, что неправда — приблизительно все. Навскидку будем считать, что это качество отрицательное. Окей. Но для кого? Правильно! Для окружающих.

А конкретно этому человеку оно очень даже помогает в жизни. Может, его безудержная фантазия, не знающая границ, помогает ему продвигаться в сфере популярной фантастики.

Или вот суперпамять. Предположим, человек запоминает буквально все! Казалось бы, это же круто — прямо-таки ходячая энциклопедия! Но нет. Человек страдает: им все пользуются, ему очень тяжело, и вообще, многие вещи он хотел бы забыть, но не может.

Дам вам упражнение, которое поможет научиться принимать свои недостатки.

1. Составьте список своих теневого качества. Тут все просто: берете бумагу с ручкой и выписываете все, что вас бесит в других. Например:

- ✓ вранье,
- ✓ бесконечные опоздания,
- ✓ наглость,
- ✓ грубость и т.д.

Что важно: эти качества должны вас реально бесить. Потому что если, к примеру, вы не выносите матерную брань, но при этом допускаете, что собеседник имеет право выражать свои мысли так, как ему комфортно, то это не считается. Даже в том случае, когда вы просите не выражаться в вашем присутствии и прекращаете общение с ним, если он проигнорировал вашу просьбу. Он вас не бесит при этом. Вы принимаете его позицию, просто не допускаете такое поведение с собой. А вам необходимо найти такие качества, при которых вы буквально вспыхиваете, закипаете, едва можете (а может, и не можете) себя сдерживать — так бесит.

**Не читайте дальше, пока не составите этот список!**

\* \* \*

Итак, список чужих отрицательных качеств, бесящих вас, готов.

Я вас поздравляю! Только что вы написали список своих теневого качества. Вы до такой степени их не признаете в себе, что как только на вашем горизонте появляется «зеркало» и напоминает, что у вас тоже это качество есть, вам становится дурно. И вы беситесь.

2. Следующий этап упражнения: напрягите память и вспомните ситуации, в которых вы вели себя так, как вас бесит. Например:

«Я ненавижу, когда люди опаздывают. Прямо раздражаюсь и могу психануть... Правда, сама иногда опаздываю. Вот на днях опоздала на встречу с подругой. Она промолчала, но, наверное, я ее тоже выбесила».

Или:

«У меня темнеет в глазах, когда я слышу вранье... Правда, когда мне не очень хочется признавать свои ошибки, я стараюсь придумать какую-нибудь правдоподобную историю себе в оправдание. Вчера вот забыла из дому отправить коллеге важное письмо. В оправдание я соврала, что дома не было света и интернета».

И так — с каждым качеством, которое оказалось в вашем списке. Признание факта того, что у вас это есть, — уже полдела.

3. Завершающий этап: а теперь напишите, в каких ситуациях это качество может вам помочь. Так-то, конечно, никогда и ни разу, но вот в исключительных случаях все же может. Так когда? Опишите одну маленькую ситуацию.

Например, позволение себе опаздывать очень поможет сбегать вашу психику, когда вы попадете в пробку и ничегошеньки не сможете сделать, чтобы приехать вовремя. И тут либо вы не признаете в себе свою Тень и поедом едите себя за то, что не выехали пораньше, не поехали другим маршрутом, ругаете своих попутчиков, которым вздумалось тоже ехать именно в это время и той же дорогой. Либо принимаете факт, что сегодня вы опоздаете. И хотя вы и понимаете, что это неэкологично, что при этом воруете чужое время (об этом мы много говорим на марафоне «Автор жизни»), и вообще вам, безусловно, не нравится эта ситуация, но кто не грешен? Останется просто подумать над тем, как компенсировать человеку украденное время. А сейчас — спокойно отнестись к ситуации и, пока стоите в пробке, даже есть время подумать, от чего же вас, возможно, уберегла Вселенная, создав эту пробку (это тоже тема «Автора жизни»).

Принятие своей теневой стороны помогает не только полюбить себя во всех проявлениях, но и приближает вас к любви к ближнему. Тут работает формула «Он такой, так ведь и я могу быть таким. Могу-могу. В тех обстоятельствах, в которых оказался он, я поступил бы приблизительно так же». Помните: «Возлюби ближнего своего, как самого себя»? Да. Только сначала важно полюбить именно себя. Со всеми своими теневыми сторонами. А это труд. Но вы уже умеете работать над собой. Трудитесь!

### **ЗАБОТА О СЕБЕ**

Теперь перейдем к заботе о себе. В интернете об этом много говорят. Только как именно — умалчивают или приводят совершенно наивные примеры. Но на подкорочке сохраняется вот это вот «должен заботиться». И начинается: «Ой, я так устала, побалую-ка себя пироженкой», или «В спортзал сегодня не пойду. И так весь день на ногах. Закажу пиццу, куплю пива и буду смотреть футбол. Надо же заботиться о себе», или «Мы так давно не ходили никуда вместе. Давай поедem в ресторан, закажем наши любимые блюда и от души наедемся. Надо же как-то себя порадовать».

Осторожно! Так можно совершенно запутаться!

Это все — не про истинную заботу, а про радости потребления и подмену желаний. Пироженкой, стаканчиком нефильтрованного за просмотром спорт-ТВ или совместным праздником живота вы просто заглушаете свои боль, одиночество, переживания и недовольства. Это как прийти к врачу с вывихом, а он вам — мороженое, чтобы стало веселее. Может, конечно, и станет на время. А с вывихом-то что делать? Его эскимо не вправит!

Забота о себе — это осознание и работа с тем, что привело вас к боли!

Потребляя то, что в момент поднимет вам настроение, обеспечив лишь всплеск быстрых эндорфинов, вы отводите внутренний взор с того, что именно это настроение испортило. Путаете причину и следствие.

Вместо вкусняшки, которую вы в расстроенных чувствах схватили с полки с возгласом «Ах, мне срочно надо себя порадовать», скажите тому, кто повлиял на ваше самочувствие: «Хватит!» Уберите из жизни токсичных людей, стресс на работе, недостижимые идеалы из социальных сетей — это и будет настоящей заботой о себе. Скажите «Хватит!» коллеге, руководителю, клиенту, знакомому, другу, мужу/жене, родителю.

«Хватит оценивать мой внешний вид, мою личную жизнь, мои личные качества».

«Хватит манипуляций, подавления, издевок или “бесценных” советов».

Это все — нарушение ваших личных границ, от которых вы могли потерять ключи. На что-то вы можете отреагировать словом, на что-то — делом. Например, если коллектив, в котором вы работаете, токсичный, то тут два выхода: либо продолжать зачищать полки магазинов, либо принять решение найти новое место работы. Взять и извлечь себя из-под груза проблем.

Забота о себе — это не поскорее убежать от проблем в обнимку с любимым блюдом. Забота о себе — это вовремя уйти с работы, и не важно, директор вы или наемный работник. Это дать ясно понять человеку, что своими вопросами и комментариями он нарушает ваши личные границы. Это ставить на первое место свои интересы, желания, чувства. А потом уже можно плеснуть любимого напитка и закусить шоколадкой — только потом, когда вопрос уже решен и тяготящая проблема устранена. Вот это уже из любви к себе.

### **САМОВОСПРИЯТИЕ**

Говоря о любви к себе, нельзя не упомянуть о восприятии собственной внешности. Одни рассматривают себя в зеркале с пристрастием, зная все свои «трещинки». Другие наоборот — отводят взгляд, чтобы лишний раз не видеть детали, которые не устраивают. А третьи любят себя, даже если находятся не на пике формы.



Ученые проводили множество экспериментов, на которых выявили, что люди не имеют и малейшего понятия, как они выглядят в глазах окружающих. Не просто плюс-минус не попадали, а занижали свои достоинства в несколько раз. Почему? Люди просто не объективны сами к себе. Тот человек, которого вы видите в зеркале, может быть искажен эмоциями, детскими воспоминаниями, бестактным мнением со стороны. Плюс ко всему ум концентрируется именно на недостатках, и они начинают казаться более значительными, чем есть на самом деле.

То, каким вы видите себя в зеркале, — это вопрос о самовосприятии. И в него входит не только внешность, но и характер, способности, слабости... Все то, что вы думаете о себе, влияет на то, каким вы себя видите. Так вот, уясните: ваше отношение к действительности не имеет к действительности никакого отношения.

Тут включается еще один механизм: свое самовосприятие человек транслирует на всех, с кем пересекается по жизни. И в итоге их отношение к вам — это отражение вашего отношения к себе. Хотите, чтобы окружающие смотрели на вас с восхищением? Начните со смены собственных взглядов и представлений о себе. Здесь это работает на все 100%.

Узнавайте себя. О чем вы мечтаете? Что вам нужно от жизни? Какие испытываете чувства и эмоции? На самом деле, а не через призму чужих паттернов.

- ✓ Развивайте свой внутренний творческий потенциал.
- ✓ Вспомните все победы, как на общественном фронте, так и на личном. Ищите подтверждение своей «крутости» с момента рождения и по сей день.
- ✓ Занимайтесь саморазвитием.
- ✓ Реализуйте свои таланты и способности.

Именно вы — хозяин собственного самовосприятия! Как, впрочем, и будущего. Меняйте его! Потенциал для этого заложен абсолютно в каждом.

## УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ КОМПЛИМЕНТЫ

Как часто вы говорите окружающим вас людям комплименты?  
А как сами реагируете на них?

Это совершенно несложно — заметить что-то новое, особенное  
в человеке. Но вот сказать об этом может не каждый.



Иллюстрация Лилии Малыгиной (@lilyamalygina), г. Сочи

Кто-то не считает необходимым: «Ну сделала красивую прическу, что тут такого?»

Другие стесняются: «Еще подумает невесть что... Да и вообще, вдруг скажу как-то не так...»

Или боятся реакции: «Ага, я ей — комплимент, а она мне — какую-то отговорку в ответ. А может и высмеять...»

Во всех случаях подход ошибочный. Ведь делать комплименты несложно. Это маленький подарок другому человеку, маленький праздник для обоих. Особенно если правильно принимать такую радость. Но часто люди воспринимают комплименты совсем по-другому.

Стесняются: «Да ладно, просто удачная стрижка, ничего особенного...».

Относятся высокомерно: «Еще бы, мне эту укладку делали в лучшем салоне города!»

Иронизируют: «Да, все лучше, чем утреннее «гнездо» на голове».

Однако есть люди, умеющие принять похвалу: «Спасибо! Очень приятно, что ты заметил и оценил. Я экспериментировала с волосами все утро и очень довольна результатом».

Правда, для того, чтобы легко раздавать и принимать приятные слова, нужно ослабить защиту, не бояться стать ближе к другим людям. Не нужно ожидать подвоха в хороших словах. Их нужно принимать открыто и без страха, признавая те приятные мелочи, которые заметили другие. И не бояться говорить о тех достоинствах, которые заметили сами.

Комплимент делает вас ближе к другому человеку. Когда вам говорят приятность, а вы принимаете ее и рассказываете немного о себе, вы строите надежный мостик доброжелательных отношений. Освещаете свою и чужую жизнь лучиком солнечного света.

Принимайте такие слова с благодарностью, без страха и смущения. И говорите комплименты сами. В других людях можно найти массу замечательного: удачный тон рубашки, оригинальный шарфик, красивое платье, обаятельную улыбку. Всегда есть повод похвалить мужа, друга, коллегу, родственника. Так почему бы не воспользоваться этим и не привнести в отношения больше тепла и радости?

### **МАГИЯ УТРА**

Магия утра — для многих вопрос, не требующий обсуждения. Именно поэтому я решила его затронуть в теме любви к себе. Мы живем в обществе, поощряющем образ жизни «жаворонков». И он подается как неоспоримое преимущество перед образом жизни «сов». Есть и такие, кто с пеной у рта доказывает, что «сов» как таковых вообще не существует и все это — лишь дело привычки. Или неумения выстраивать правильный (а вы же знаете мое отношение к этому слову) режим дня. Или лени — нежелания вставать рано.

Не буду сильно углубляться в вопрос биоритмов, скажу только, что «совы» и «жаворонки» действительно существуют. Есть еще и «голуби», но о них почему-то говорят реже. Если коротко, то это следствие природных расхождений их циркадных ритмов (циклических колебаний интенсивности различных биологических процессов, связанных со сменой дня и ночи). Отсюда и расхождения во времени отхода ко сну, а также другие несовпадения времени активности и способности человека выполнять те или иные задачи.

Многие, кто знает меня давно, в курсе, что я и сама являюсь 100-процентным «жаворонком». Так вот, я сейчас вас сильно удивлю: я не верю в «Магию утра». Вернее, не так. Просыпаться в 5 утра и проживать эффективно день — это прекрасно! Но я не верю, что физиологические «совы» на это способны. Опять не так. Я знаю, что путем продолжительных тренировок можно научиться просыпаться рано утром. Но у меня вопрос: чтобы что? Эффективность жизни повышается? Это иллюзия. Не занимайтесь самообманом.

У кого-то известного и успешного я прочла: «Живу по законам “Магии утра” и думал раньше, что «сова», но нет. Я победил себя

и стал «жаворонком»! Встаю в 6 утра (по будильнику — что немаловажно) и прекрасно себя чувствую. Правда, ложусь в 22.00, и если сойду с ритма (например, длительная вечеринка), то приходится втягиваться заново, и на это уходит несколько дней. А потом все окей».

Ничего не окей! Любовь к себе проявляется в знании своих особенностей, принятии их и умелом использовании. Улучшении и развитии. Но никак не в ломке через колено: «Ты должен жить так, потому что кто-то решил, что это эффективно». Это качество «жаворонков» сильно преувеличено. Как не может «сова» быть эффективной утром, пока не раскачается, так и «жаворонок» сдувается к вечеру, перенося дела на завтра.

Да, общество создало режимы жизни, работы, учебы, и под них большинству приходится подстраиваться. Но будьте честными с собой! Живите в своем ритме. Определить его можно, укладываясь спать по усталости и просыпаясь без будильника на протяжении хотя бы недели. А лучше дней 10–14. Тогда вы поймете себя.

Следующий шаг — принять свой режим биологических часов и начать его использовать, планируя дела и встречи. Пользуйтесь тем, что живете в период неограниченных возможностей и начала принятия себя и других. И помните: когда вы в согласии с собой, хорош любой час!

Магия утра может отражаться предвкушением длинного продуктивного дня. Когда кажется, что в сутках становится больше часов. Магия вечера — в возможности уединения, релакса, сосредоточения на своем, на главном. Выбирайте сердцем и наслаждайтесь.

Я как-то проводила опрос среди своих подписчиков. Оказалось, что среди них 52% «сов» и 48% «жаворонков». Из них 35% вынужденно живут в несогласии с самим собой.

В этой книге я не буду давать рекомендаций, что с этим делать. Но подчеркиваю, что этот вопрос тоже относится к теме любви к себе. И это повод задуматься.

## **История Анны М.**

Здравствуйтесь! Начну свой отзыв со слова **БЛАГОДАРЮ!!!**

Для меня этот марафон «Матрица стройности» стал первой ступенькой к себе — к той маленькой девочке, которая когда-то мечтала, какой она станет. Я начала идти к себе, начала слушать свой внутренний голос, начала снова **МЕЧТАТЬ**, начала **ДЕЙСТВОВАТЬ** и двигаться к своей цели. «Матрица стройности» для меня оказалась не только пониманием своего организма, взаимосвязей с питанием, разбором пищевых привычек и, я бы сказала, разгадок своих эмоций, переживаний. А еще и хорошим тренингом личностного роста!!!

За это я **БЛАГОДАРЮ** ВАС, Аня, Ирина и Оксана! Предложенные вами упражнения великолепны, идеи упражнений легки и интересны в выполнении. Дренажный танец — до сих пор помню — дал свои результаты. Я его обязательно буду делать раз в полгода. Многие эмоции, которые вызывали желание есть, стали легче переноситься. Это как болезнь: нашел причину — можно лечить! Есть лекарства в виде ваших классных методов, инструментов, техник.

Низкий поклон за марафон!!! Жизнь моя действительно изменилась. Я чуточку стала увереннее, сильнее и устремленнее!!! А значит, у вас получилось, и ваши методы сработали!!!

Я пишу отзыв от души. Может, и не соблюдаю последовательность ответов на вопросы, но мне от души хочется вас обнять!!!

А еще моими изменениями стали мои мысли! Я шире стала мыслить, видеть, я смогла расширить свой маленький кругозор и поверить, что у меня **ПОЛУЧИТСЯ** стать такой, какой я хочу! У меня получится изменить свою жизнь и не смотреть, как это получается у других людей, а вместе с другими людьми меняться!!! А еще я полюбила нашу группу девочек, с кем дошла до конца!!! Девчонки, вы самые лучшие!!! С вами — хоть на край света!!!

---

## Другие версии марафона «Матрица стройности»: короткий экскурс

---

**Е**сли вы, прочитав книгу, стали подумывать о прохождении марафона «Матрица стройности», расскажу вам немного, какие версии «Матриц» в моей Студии существуют — чтобы вы лучше понимали, о чем пишут в отзывах, и смогли сориентироваться, какой из вариантов вам подойдет больше.

Кроме классической «Матрицы стройности», по которой и написана эта книга, есть еще две дополненные версии.

Первая — это «Матрица стройности Sport Edition», которая расширена десятью эфирами спортивного психолога, гипнолога, автора и ведущей нескольких других тренингов для подростков и взрослых Юлии Ковалевской.

Вторая — «Матрица стройности для мам в декрете». Ее дополнительные эфиры ведет тренер-психолог, арт-коуч Вероника Хусяинова, молодая мама, которая и сама находится в декретном отпуске.

Классическая «Матрица стройности», как вы уже поняли, помогает наладить контакт с собственным телом, научиться его любить,

понимать его потребности, заботиться о нем. Все это в комплексе и дает здоровье и стройность, а заодно ведет к ощущению удовлетворенности и, как следствие, — счастья.

Для тех же, кто спортом раньше никогда не занимался, но хочет подключить спортивные тренировки и сделать спорт неотъемлемой частью своей жизни, а также для тех, кто уже занимался, но утратил мотивацию, а теперь хочет возобновить тренировки и найти применение своей энергии, была создана дополненная версия марафона — «Матрица стройности Sport Edition». Она о том, как научиться получать удовольствие от физических нагрузок. Ее идеология, как и идеология классической версии, не приемлет никакого насилия над телом. И если человек заставляет себя заниматься спортом через «не хочу», то, поверьте, в этом мало пользы для его тела. Другое дело — получать от тренировок кайф.

Тренер марафона Юлия Ковалевская дает рекомендации по мотивации, помогает найти причины, мешающие эффективным тренировкам, рассказывает, как грамотно планировать тренировки и заниматься без перенапряжения. После прохождения этой версии «Матрицы» спорт перестает быть средством достижения стройности, он встраивается в образ жизни человека и начинает доставлять удовольствие.

\* \* \*

Мне часто поступают вопросы, можно ли совмещать «Матрицу стройности» с беременностью и грудным вскармливанием. Да и еще раз да. Потому что «Матрица стройности» не про нагрузки или ограничения, не про диеты или особое питание, а про заботу о себе и удовлетворение потребностей тела. Ведь женщине во время беременности как никогда необходимы забота, полноценное питание, и ей крайне важно уметь понимать, в чем нуждается ее тело.

И для того чтобы максимально помочь мамам разобраться во всех нюансах и заодно дать им психологическую поддержку, была со-



здана «Матрица стройности для мам в декрете», дополнительные эфиры которой ведет такая же мама в декрете, Вероника Хусяинова. Ей, несомненно, близки проблемы будущих и недавно состоявшихся мам. Она делится собственными наработками, как улучшить свое эмоциональное состояние, как совмещать материнство с прохождением марафона и находить время для себя. С ее поддержкой молодые мамы начинают ощущать прилив энергии и оптимизма, так необходимые им в этот период жизни.

\* \* \*

Длятся эти марафоны столько же, сколько и классическая «Матрица», но проходят в более насыщенном темпе, потому что в них на 10 дополнительных эфиров больше. В этих версиях марафона эфиры классической «Матрицы» чередуются с дополнительными эфирами. Отличие же от классической «Матрицы» в том, что обратную связь в этих марафонах вместо меня дают другие кураторы, которые специализируются именно на этих темах.

На домашние задания специальных эфиров, которые проводят Юлия или Вероника, они сами же и дают обратную связь.

\* \* \*

И еще хочу вам рассказать об отдельном марафоне, который выходит как дополнение к «Матрице стройности» — это «Ключ к телу».

Его ведут сразу три тренера — психологи Студии Юлия Ковалевская (специалист по спортивной мотивации) и Дарья Алпатова (специалист по эмоциям), а также психолог и, что важно, фитнес-тренер — Сергей Ласкателев.

Этот марафон создан для тех, кто активно занимается спортом. В нем предусмотрено много физической нагрузки, и это его главное отличие от «Матрицы стройности Sport Edition», которая не является фитнес-марафоном, а привносит лишь мотивацию к до-

полнительной двигательной активности для поддержания тела в тонусе.

«Ключ к телу» призван дать навыки осознанных физических нагрузок. Не секрет, что многие тренируются, не задумываясь о том, какие проблемы тела решают те или иные нагрузки. Им дали какую-то программу, и они ее выполняют. Или даже вообще просто собрали самостоятельно комплекс каких-то упражнений, которые порекомендовали друзья, и делают его изо дня в день на автопилоте. Неудивительно, что порой долгожданного результата не наступает.

Ведь тело каждого человека индивидуально. У людей разные образы жизни, разное питание, разные эмоции, а соответственно, и разные проблемы и потребности. Это крайне необходимо учитывать. Поэтому чтобы спортом заниматься не для галочки, а для того, чтобы он приносил человеку реальную пользу, мы и говорим об осознанном подходе, о единой цепочке: сознание — питание — эмоции — тренировки.

Пройдя этот интенсивный месячный марафон, вы поймете, насколько взаимосвязан спорт с эмоциями и питанием. Узнаете, как много в вас еще нераскрытых возможностей, и вам самим захочется ставить перед собой новые и новые цели и получать удовольствие от их достижения. Вас научат так использовать ресурсы вашего сознания и тела, чтобы они больше не желали переходить в состояние автопилота. А стройность станет приятным бонусом осознанных действий.

В заключение добавлю, что «Ключ к телу» рекомендуется проходить после «Матрицы стройности» — любой ее версии.

---

# Благодарность

---

Вот и все, что я собиралась рассказать вам в этой книге. И я благодарна вам за то, что вы прочли ее до конца.

Благодарю вас за то, что вы работаете над собой, чтобы сделать свою жизнь лучше, насыщеннее, интереснее и счастливее.

Благодарю за то, что ставите перед собой цели и уверенно идете к их исполнению.

Благодарю за то, что, несмотря на сопротивление, вы выполняете задания и учитесь понимать свое тело и давать ему то, в чем оно нуждается.

Благодарю за то, что любите себя и заботитесь о себе. Потому что только человек, умеющий понимать, любить и ценить себя, способен с пониманием, заботой и любовью относиться к другим людям.

Благодарю вас за осознанность, с которой вы подходите к своей жизни. Для человека важно понимать, что все, что происходит в его жизни, все, что он имеет, и все, чего по каким-то причинам не имеет, зависит исключительно от него самого. Это придает уверенности в своих силах и позволяет быть уверенным в своем будущем.

Благодарю вас за отзывы о моих книгах и марафонах, которые вы присылаете мне и оставляете на своих страничках в соцсетях. Для меня это очень важно. Это дает мне понимание того, что все, что я делаю, делаю не зря. Мне приятно делиться своими знаниями и опытом и осознавать, что это вам нужно.

Благодарю за то, что делитесь информацией с окружающими. Теперь вы знаете, насколько важно не держать в себе полученные знания, а передавать их дальше. Так вы предоставляете людям возможность самостоятельно разобраться в своих потребностях и наполнить их жизнь смыслом и осознанностью, что делает их тоже более счастливыми. Тем самым вы формируете вокруг себя окружение из успешных, красивых и счастливых людей, что многократно усиливает ваши силы и возможности.

Я дарю вам свою энергию благодарности и сама от этого наполняюсь энергией. Делитесь и вы своей благодарностью с другими, и пусть она к вам вернется многократно!

---

## Об отзывах

---

Прежде чем я попрошу вас оставить отзыв о результатах вашей работы с этой книгой и в целом о книге, расскажу немного об отзывах, которые оставляют участники марафона «Матрица стройности» — наиболее яркие и интересные из них вы читали здесь, между главами книги.

Подобных отзывов я получаю, без ложной скромности, тысячи — «Матрица стройности» один из наиболее востребованных моих марафонов. Все они есть в свободном доступе, и ознакомиться с ними можно, перейдя по QR-ссылке, приведенной ниже.



<https://t.me/joinchat/FUkRs0QA3gPOnALbVzGKQw>

**Отзывы о марафоне «Матрица стройности»**

Есть ли у меня негативные отзывы о моих тренингах? Конечно! На 1000 отзывов — от одного до трех. Это хороший результат! Это очень хороший результат.

Причем чтобы вот совсем меня размазали и сказали, что мои марафоны — фигня и созданы они непрофессионально, таких, может, наберется с десятков за все мои годы работы. На это есть внутренние причины у тех людей, кто такое пишет, — дело не в марафоне.

Я даю огромное количество бесплатных материалов для того, чтобы те, кто хочет что-то изменить в своей жизни, сначала познакомились со мной, моим способом донесения информации. Для этого же я пишу книги — для тех, кто предпочитает сам во всем разобраться, прежде чем решится прийти на тренинг.

И все же знаете что скажу? Не стоит верить отзывам. Никаким. Ни хорошим, ни плохим.

Ведь у вас есть возможность проверить! Вы сами прошли через этот опыт и получили свое собственное представление о продукте.

И теперь можете оставить отзыв. Свой. Искренний.

Для этого перейдите по предложенной ниже в виде QR-кода ссылке, и вы попадете в чат Telegram, созданный специально для отзывов читателей этой книги.



<https://t.me/joinchat/uukNMBYrZxUwYjI6>

**Отзывы о книге «Матрица стройности.  
Как худеть, ни в чем себе не отказывая»**

Расскажите, какие с вами произошли внутренние изменения, какие были мысли и впечатления, когда вы только начинали работать с книгой, и как они менялись по мере прочтения и последующей работы. Опишите эти изменения. Поделитесь, какие были сомнения. Что помогло с ними справиться, как они уходили? Все это очень важно для меня и для тех, кто в дальнейшем будет читать ваши отзывы, принимая решение, стоит ли пойти на тренинг или купить книгу.

---

## Мои контакты и полезные ссылки

---

В завершение я оставляю вам мои контакты, а также ссылки на мой сайт и каналы в Telegram, где вы найдете много интересной информации, статей, а также сможете узнать расписание марафонов и подать заявку на участие в них.

Для вашего удобства я даю и полный адрес ссылки, который вы можете вручную ввести в адресную строку браузера, и QR-коды, отсканировав которые вы сможете непосредственно перейти по ссылке без лишних сложностей.

### **САЙТ «МЕЖДУНАРОДНОЙ ТРЕНИНГ-СТУДИИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА АННЫ КАЛАНТЕРНОЙ»**

На сайте вы всегда можете:

- ✓ узнать актуальную информацию обо всех марафонах «Тренинг-студии личностного роста Анны Калантерной» и ознакомиться с графиком их выхода;
- ✓ познакомиться с тренерами марафонов;
- ✓ задать интересующие вас вопросы менеджеру Студии и подать заявку на участие в тренинге;
- ✓ узнать последние новости «Международной тренинг-студии личностного роста Анны Калантерной»;
- ✓ прочесть интересные статьи блога.



<https://kalantiernaia.com>  
**Сайт Анны Калантерной**

### TELEGRAM

Всю коммуникацию с участниками марафонов, подписчиками и персоналом моей Тренинг-студии я веду в этом мессенджере.

В чате **«Болталка читателей книги «Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая»** вы можете обсудить информацию и упражнения, полученные в книге, а также саму книгу. В этом чате также есть кураторы, которые всегда придут на помощь и ответят на все ваши вопросы, касающиеся содержания книги.



<https://t.me/joinchat/Hi3ue4TnhGAxMDky>  
**Болталка читателей книги «Матрица стройности. Как худеть, ни в чем себе не отказывая»**

\* \* \*

На **канале «Тренинг-студии Анны Калантерной»** вы сможете узнать самые свежие новости нашей Тренинг-студии, увидеть анонсы прямых эфиров и много другой интересной и полезной информации.



[https://t.me/training\\_studio\\_AK](https://t.me/training_studio_AK)  
**Telegram-канал Тренинг-студии Анны Калантерной**



\* \* \*

На канале **«Отзывы Матрица стройности»** вы можете познакомиться с тысячами отзывов о марафоне «Матрица стройности», оставленных самими участниками тренингов.



<https://t.me/joinchat/FUkRs0QA3gPOnALbVzGKQw>  
**Отзывы о марафоне «Матрица стройности»  
в Telegram**

\* \* \*

На канале **«Калантерная Телемост»** вы найдете полезные и интересные видео от меня и других тренеров Студии, сохраненные записи прямых эфиров.



[https://t.me/kalanternaya\\_telemost](https://t.me/kalanternaya_telemost)  
**Telegram-канал «Калантерная Телемост»**

### **Мой личный канал в мессенджере TELEGRAM**

Я люблю этот мессенджер и считаю его очень продуманным, удобным и безопасным. Поэтому использую его на максимум возможностей. В нем я делюсь и личными заметками, и глубокими психологическими статьями, и фирменными упражнениями, помогающими решать те или иные запросы.

Очень рекомендую подписаться!



[https://t.me/kalantiernaia\\_anna](https://t.me/kalantiernaia_anna)  
**Личный аккаунт Анны Калантерной  
в мессенджере Telegram**

\* \* \*

### Канал «Анонсы Тренинг-Студии Анны Калантерной»

Хотите первыми узнавать обо всех мероприятиях Студии Анны Калантерной?

Для вашего удобства все анонсы Студии собраны в одном канале.

Информация об очных и онлайн-мероприятиях — моих и тренеров Студии, играх и арт-терапевтических сеансах с метафорическими ассоциативными картами; расстановках, индивидуальных консультациях тренеров Студии, а также акциях и скидках на марафоны.

Подпишитесь на канал, и вам больше не придется беспокоиться о том, что вы пропустите что-то интересное и важное!



[https://t.me/announce\\_AK](https://t.me/announce_AK)

**Анонсы Тренинг-студии Анны Калантерной**

### КАНАЛ НА YOUTUBE

На моем YouTube-канале вы найдете много полезных и интересных видео.



<https://www.youtube.com/user/kalanternayaanna>

**Канал Анны Калантерной в YouTube**

Подписывайтесь, будьте в курсе событий моей Тренинг-студии, участвуйте в розыгрышах, опросах, общайтесь со мной и приходите на мои марафоны.

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Обращаю ваше внимание!

Не попадайтесь на провокации мошенников! Были случаи, когда они подделывали группы моих марафонов, аккаунты сотрудников и писали в личные сообщения с предложением купить мои марафоны со скидками.

Это неправда!

Обо всех акциях и скидках, которые у меня бывают очень редко, я сообщаю в официальных каналах Telegram (их список размещен выше).

Вся достоверная информация — только там и нигде больше.

Я никогда не пишу в лички. И мои сотрудники тоже. Мы можем отвечать на сообщения от вас, но в 99% случаев не пишем сами. А если пишем, то это могут быть только вопросы согласования. Например, о публикации ваших личных материалов, которыми вы поделились с нами, либо о согласовании отправки приза, выигранного вами в конкурсе, который был проведен публично. И это точно будет для вас бесплатно.

Все денежные операции — только по реквизитам, которые размещены в официальных ботах и каналах марафонов. Они все — исключительно ИП (ФОП), но не личные карты кого-либо.

Либо реквизиты выдает менеджер по **вашей** просьбе. С ним можно связаться через сайт.

Через личные сообщения ни я лично, ни мои сотрудники никогда не станем предлагать вам мои продукты. Вся информация публикуется только в вышеуказанных источниках.

*До новых встреч!*  
Ваша Анна Калантерная

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Калантерная Анна Андрониковна**  
**МАТРИЦА СТРОЙНОСТИ**  
**КАК ХУДЕТЬ, НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЯ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *А. Ужегова*. Младший редактор *Ф. Макаревич*  
Художественный редактор *В. Давлетбаева*. Технический редактор *О. Куликова*  
Компьютерная верстка *А. Москаленко*. Корректор *Н. Лизяева*

В блоке были использованы иллюстрации:  
Ахмедова А. А., Бузова И. А., Булгакова Г. А., Жук Ю. А.,  
Краснопольская А. В., Куценко Т. Л., Малыгина Л. Н., Мель Н. Б.,  
Смирнова В. Г., Сорочинская М. Ю., Шупинская С. И.

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 31.03.2022. Формат 70x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Гарнитура «Соорер Lt BT». Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-160138-6



9 785041 601386 >



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: international@eksmo-sale.ru**

*International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*  
**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербург**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермьякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

**Украина:** ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**www.book24.ru**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.  
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

 [bombora.ru](http://bombora.ru)  [bomborabooks](https://www.instagram.com/bomborabooks)  [bombora](https://www.facebook.com/bombora)

 **ЧИТАЙ  
ГОРОД**

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книг



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»