

Зоя Богданова

ЕШЬ. ЧИТАЙ. ХУДЕЙ!

*Практическое пособие,
как есть все подряд, жить в удовольствие
и оставаться здоровой и красивой*



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 51.2
Б73

Богданова, Зоя.

Б73 ЕШЬ. ЧИТАЙ. ХУДЕЙ! Практическое пособие, как есть все подряд, жить в удовольствие и оставаться здоровой и красивой / Зоя Богданова. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 160 с.: ил. – (Звезда инстаграма).

ISBN 978-5-17-106100-5.

Дорогая читательница, благодарю тебя за решение довериться моему опыту в вопросах стройности. Я предполагаю, что и ты не новичок в этой теме, поэтому решила не создавать излишнюю интригу и начать сразу с главного: семи простых правил, которые помогут легко и с комфортом расстаться с лишними килограммами. Без диет, таблеток, гипноза, изнурительного спорта, подсчета калорий, уколов, установок отворачивания на еду и прочих опасных для здоровья методов. Ты можешь заниматься своими обычными делами, радоваться жизни, есть привычную еду, даже лежать на диване и при этом — худеть!

**УДК 615.8
ББК 51.2**

Подписано в печать 02.11.2017.
Формат 70х90 ¹/₁₆. Усл. печ. л. 11,7.
Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 - книги, брошюры

ISBN 978-5-17-106100-5.

© Богданова З.
© ООО «Издательство АСТ»

ГЛАВА 1

СЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ,
КАК ЛЕЖАТЬ НА ДИВАНЕ,
ЕСТЬ, ЧИТАТЬ И ХУДЕТЬ!



Дорогая читательница, благодарю тебя за решение довериться моему опыту в вопросах стройности. Я предполагаю, что и ты не новичок в этой теме, поэтому решила не создавать излишнюю интригу и начать сразу с главного: семи простых правил, которые помогут легко и с комфортом расстаться с лишними килограммами. Без диет, таблеток, гипноза, изнурительного спорта, подсчета калорий, уколов, установок отвращения на еду и прочих опасных для здоровья методов. Ты можешь заниматься своими обычными делами, радоваться жизни, есть привычную еду, даже лежать на диване и при этом — худеть!

Название главы обещает чудеса, в которые трудно поверить: кто же это худеет, лежа на диване? «Тут есть явный подвох», — можешь подумать ты. И это верно: дело в том, что эффективное лежание на диване тоже требует некоторой осмысленности и грамотного подхода. Итак.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: ПЕЙ ГОРЯЧУЮ ВОДУ!

Холодные жидкости усваиваются намного хуже и обычно быстро выводятся из организма. Вода должна быть комфортной температуры, чтобы пить маленькими глотками, не обжигая гортань. Я рекомендую выпивать 160 граммов горячей воды каждые 1—1,5 часа (это объем пластикового стаканчика или половина обычного граненого стакана), причем речь идет именно о чистой воде без добавок. Горячий чай, суп, кофе, компот, морс и прочие напитки являются пищей и в пополнении водного баланса участвуют мало.

Максимальный объем воды лучше выпивать до наступления вечера, а после 20 часов пить только при наличии жажды — это убережет тебя от возможных утренних отеков.

Зачем пить так много воды? Сегодня развернутый ответ на этот вопрос можно легко найти в интернете, поэтому ограничусь основными фактами. Чистая вода жизненно необходима для функционирования абсолютно всех систем организма — она доставляет питательные вещества в клетки и ткани и выводит токсины наружу, регулирует температуру тела, выступает как естественная смазка суставов, питает кожу, восстанавливает энергию. Последствия дефицита воды в организме человек обычно чувствует и наблюдает в зеркале: быстрая утомляемость, плохое настроение с утра, апатия, лень, тусклые кожа и волосы, круги под глазами, потухший взгляд. Организм воспринимает нехватку воды как настоящий стресс и реагирует так, как его научили миллионы лет эволюции — делает запасы из поступающей еды, чтобы при необходимости извлекать воду из них.

Мой продолжительный опыт работы с клиентами в рамках программы «ЕшьЧитайХудей» и во время личных консультаций доказывает, что часто похудению препятствует многолетний дефицит воды в организме. Начни пить горячую воду, и ты удивись позитивным изменениям в своем внешнем виде и самочувствии.

Кстати! Почти десять веков назад Авиценна в своих «Рецептах долголетия» писал, что секрет долголетия и молодости заключается именно в чистой воде. С той поры ничего не изменилось, мы все так же дети мирового океана и без воды болеем больше и стареем быстрее.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: ЕШЬ!

Голод — самый большой недоброжелатель на пути к стройной фигуре. Чувство голода тоже держит организм в состоянии стресса и мешает расстаться с лишним весом, поэтому очень важно питаться регулярно и разнообразно. Странно такое слышать, правда? Ведь общеизвестно, что истинные леди питаются пылью с цветов, пьют

росу по утрам и весят не больше облачка на чистом небе! Не могу с точностью сказать, как такие леди ухитряются выживать и при этом работать, рожать детей, встречаться с друзьями или путешествовать. Наверное, это леди с других планет. Признаюсь, мне такие не встречались.

Но я точно знаю, что ни в коем случае нельзя лишать себя полноценного питания — это одна из базовых потребностей организма. Сильно ограничивая свой рацион (например, во время диеты), ты действительно можешь похудеть, но организм воспримет это событие как угрозу своему благополучию и, так же как в случае с нехваткой воды, перейдет в режим накоплений «на черный день». Отдавать же свои запасы он будет все менее охотно, несмотря на спорт и разгрузочные дни, ведь неизвестно, что ты выкинешь в следующий раз, а природа предпочитает просчитывать будущее на сто шагов вперед.

Именно поэтому после низкокалорийных диет часто происходят «срывы», и вес возвращается в еще большем объеме — таким способом тело борется за свое право на жизнь. Да-да, это не преувеличение, речь идет о выживании. Ежедневно клетки и системы нашего организма нуждаются в определенном количестве питательных веществ, чтобы сердце билось, мышцы двигались, кровь поступала в мозг и во все органы нашего тела. Голодовки и диеты лишают организм его законных поступлений пищи для поддержания жизни, прекратить сердцебиение или дыхание на время диеты он не может, поэтому вынужден создавать накопления впрок в виде жировой прослойки. Даже спортивные упражнения в этом случае могут оказаться бесполезными либо могут вызывать сильную усталость и опустошенность.

Завтрак, обед и ужин — твои ежедневные инвестиции в собственное здоровье и стройность. Максимально допустимый перерыв между приемами пищи — пять часов. Не есть больше 5 часов — значит создавать своему телу стресс. А не есть более пяти часов регулярно, значит дать ему понять, что наступает тот самый «черный день», и для выживания пора создавать стратегические запасы.

Нормальная порция еды — 300—400 граммов. Не обязательно держать под рукой точные весы, ориентируйся на размер двух своих кулачков, сложенных вместе — таким должен быть объем *всей* еды, которую ты собираешься съесть за один раз.

Два сложенных вместе кулачка — это практически объем твоего желудка, большее количество пищи в нем может поместиться только за счет сильного растяжения его стенок. Поэтому размер личной комфортной порции можно также определить с помощью телесных ощущений: тяжести в желудке и легкой отрыжки воздухом. Если во время еды ты чувствуешь как потяжелел желудок, необходимо остановиться, твое тело отчаянно сигнализирует: «Не корми меня больше, мне некуда это принять!» Я рекомендую вставать из-за стола *до* появления чувства тяжести в желудке. Даже воздушный шарик от постоянного надувания и сдувания теряет эластичность, представь, каково приходится живому органу? Правильнее ориентироваться на легкую отрыжку воздухом, она говорит о правильном насыщении без переедания, и если ты получаешь такой сигнал во время еды, поздравляю — у тебя есть связь с желудком. Легкая отрыжка — это сообщение тела: «Стоп! Мне уже хорошо, но сейчас ты должна остановиться!»

Я знаю, какой насыщенной может быть жизнь современного человека, но никакие сверхнагрузки не являются уважительной причиной для голодания. Напротив, чем выше нагрузки, тем больше внимания необходимо уделять своему организму, чтобы он справлялся с возложенными на него задачами и оставался бодрым. Важно на прием пищи выделять минимум 10 минут, потому что хорошо прожеванная и смоченная собственной слюной пища усваивается быстрее и лучше.

Внимание, эксперимент! С какой скоростью ты ешь? Прямо сейчас возьми любой кусочек еды размером с миндальный орех (это может быть мясо, сыр или орех), включи таймер или секундомер на твоем телефоне на 2 минуты и жуй в течение этого времени.

Удалось ли сосредоточиться на запахе, вкусе еды или ты по привычке торопилась и думала о своем?

Если получилось жевать пищу две минуты и не спешить, запомни это ощущение — именно так нужно есть всегда. Если две минуты на такой маленький кусочек для тебя слишком много, начинай с малого — 5—10 секунд на один «укус».

В чем суть этого эксперимента? Дело в том, что мозгу необходимо время, чтобы осознать, что наступило насыщение. Как правило, на это требуется 15—20 минут, и за это время мы часто успеваем съесть намного больше необходимого объема. Поэтому, чем медленнее ты ешь, тем меньше еды тебе нужно, чтобы утолить голод. Контролируя время приема пищи, ты научишься вставать из-за стола вовремя — сытой, но при этом бодрой и легкой.

Кстати! Совсем не обязательно запастись контейнерами с едой на целый день. Если ты живешь в режиме жесткой экономии времени, возьми с собой фрукты и бутерброд с мясом и сыром в фольге. Этого вполне достаточно, чтобы твой организм не голодал.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОВЕТРИВАЙ СВОЙ ДИВАН!

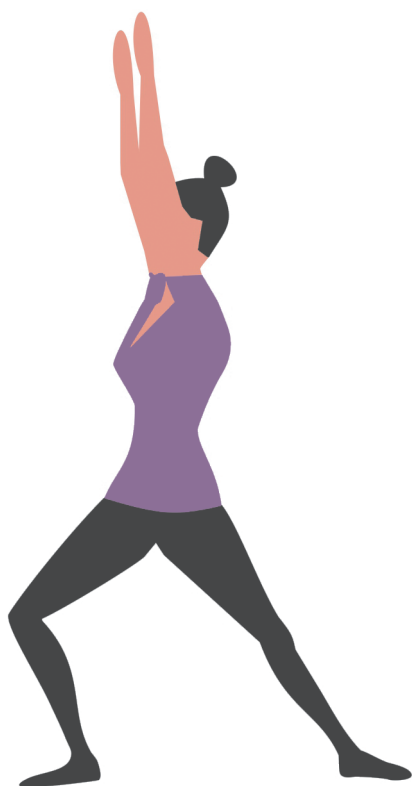
Под «проветриванием дивана» я подразумеваю ежедневную прогулку: неспешное движение в любом направлении, можно вокруг дома, офиса или любимой скамейки в парке. Минимум 45 минут в день, желательно — 1,5 часа, максимум — сколько угодно. В программе «ЕшьЧитайХудей» нет изнурительных обязательных тренировок в спортзале, и этому есть очень простое объяснение.

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ДИНАМИКОЙ ВЕСА

Рост								
Вес								
Комфортный вес (в каком весе было комфортно в прошлом)								
Вес здоровья (на какую цифру или цифры отреагировало тело в медитации?)								
Сводная карта (ежедневные замеры)	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день
Дата								
Вес (кг)								
Талия								
Желаемый образ успеха								
Недельная карта наблюдений								
Месяц								
Неделя								
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	Изменения за неделю / Нарастающий итог
Дата								
Вес								
Объем талии								
Объем груди								
Объем бед								
Галифе								
Бедро								
Колено								
Щиколотка								
Бицепс								
Запястье								
Шея								
Сумма изменений параметров за неделю								

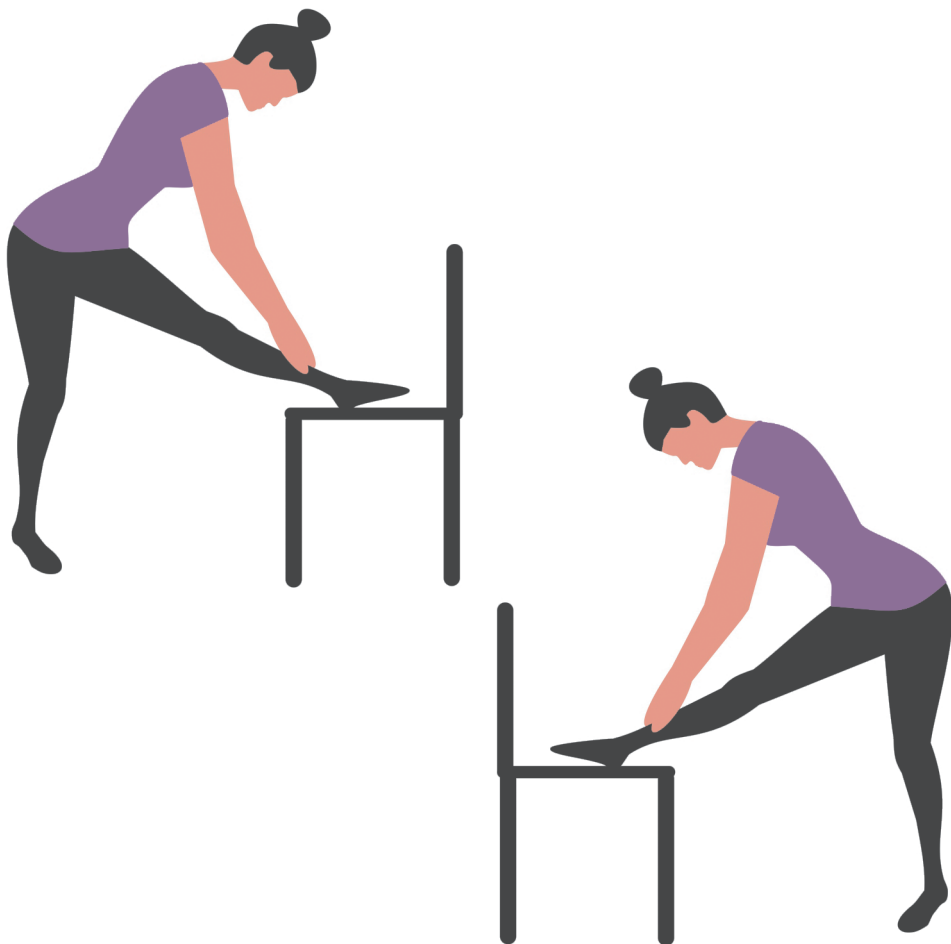
УПРАЖНЕНИЕ 2.

На вдохе встаем в исходную позицию: ноги чуть шире плеч, руки в стороны. На выдохе напрягаем мышцы, поворачиваем прямой корпус в сторону, слегка согнув ногу в колене, тянем себя руками вверх, считаем до 10, на вдохе расслабляемся. На выдохе опускаем руки и выпрямляем ногу. Делаем в каждую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ 3, 4.

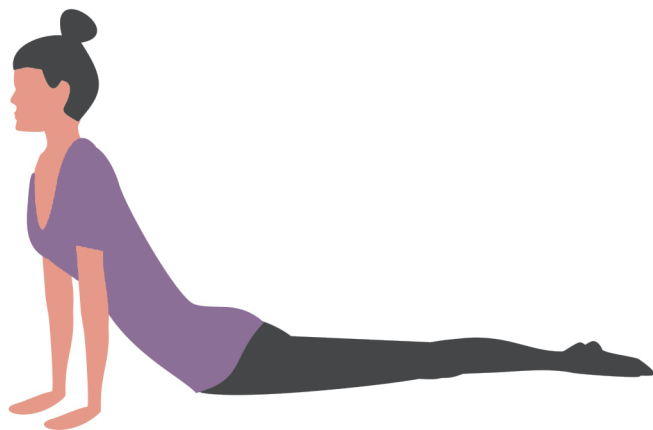
Ставим прямую ногу на стул или, если позволяет подготовка, на стол, и делаем вдох. На выдохе тянемся к ноге, считаем до 10, делаем вдох, на выдохе расслабляемся. Делаем на обе ноги. Спину не округляем, сохраняем ее прямой!



УПРАЖНЕНИЕ 27.

Из упражнения 26 аккуратно переходим в упражнение 27: опираясь на руки, отводим плечи назад и вниз от ушей, спину мягко прогибаем, не допуская болевых ощущений, дышим ровно, считаем до 10 и встаем.

Пожалуйста, помни: никакого фанатизма, только осторожность и чуткость к своему телу!



Моя дорогая читательница, на этом я прощаюсь с тобой. Если захочешь поделиться со мной своими достижениями, похвастать фото в новом платье меньшего размера или рассказать о трудностях, с которыми столкнулась в применении моих рекомендаций, пиши на мой почтовый ящик: eshchitaykhudey@mail.ru. Или свяжись со мной в соц. сетях. Я публичный человек и всегда отвечаю моим подписчикам:

<https://vk.com/bogdanovastreet>

<https://www.youtube.com/c/ZoyaBogdanova>

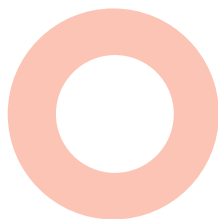
<https://www.instagram.com/bogdanovastreet/>

<https://www.facebook.com/Bogdanovastreet>

<https://vk.com/eatreadhudey>

Я не обещаю тебе непременно ответа сразу, но обещаю, что твое письмо или сообщение обязательно будет прочитано. Это поможет мне сделать программу еще более удобной и полезной, и возможно, в моих следующих книгах твоя история станет примером для тех, кто только решается начать свой собственный путь к здоровой жизни, стройности и долголетию.

С любовью и верой в тебя,
Зоя



Оглавление

Глава 1. Семь простых правил, как лежать на диване, есть, читать и худеть!	3
Правило первое: пей горячую воду!	4
Правило второе: ешь!	5
Правило третье: каждый день проветривай свой диван!	8
Правило четвертое: не запивай еду!	11
Правило пятое: перед любым приемом пищи обязательно выпей стакан горячей воды	12
Правило шестое: последний прием пищи должен быть не позднее 20:00!	13
Правило седьмое: каждые полтора часа съедай 1 или 2 индикатора голода	14
Правило номер ноль: «не загоняйся»!	16
Бонус к «семи правилам»: выбирай продукты, активированные желудком!	17
 Глава 2. Кто даст «волшебный пендель», или Что мешает начать?	 19
 Глава 3. Как мечтать «по-умному»? (Стадии грамотного планирования)	 25
Этап 1. Что я хочу?	27
Этап 2. Почему для меня важно хотеть и делать это?	28
Этап 3. Какой у меня реальный план?	28
Этап 4. Как я пойму, что это я — через год?	30
 Глава 4. Сила решения, или Как понять, куда двигаться?	 33

Глава 5. «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?»	. . .37
Твои отношения с водой	.39
Твои отношения с сахаром и сахарозаменителями	.41
Твои отношения с молочными продуктами	.44
Твои отношения с фруктами, овощами и салатами из них	45
 Глава 6. «Время есть!» (Режим дня для эффективного похудения)	47
Утро	.48
Обед	.51
Чай и кофе	.52
Ужин	.53
Время после 20 часов	.57
 Глава 7. Голод или аппетит — чему верить?	61
 Глава 8. «Процесс пошел!», или Как правильно организовать детокс во время программы похудения.	69
 Глава 9. Почему мы так много едим? Психологические причины лишнего веса и способы с ними справиться.	75
 Глава 10. Этот «страшный зверь» стресс. Как его приручить?	81
 Глава 11. Идеальное тело для каждого свое, или Задавай свои стандарты!	93
 Глава 12. Собери чемодан, или Как не сорваться (один из секретов самомотивации).	103

Глава 13. «А что делать, если?..» Вопросы участников программы. 107

Глава 14. Жизнь «после». Успехи и истории участниц программы. 119

Эпилог. 127

Приложение. Простой и эффективный комплекс упражнений для сильно занятого человека, или 200 секунд в день для идеальной фигуры 131

