

Александр Кондрашов

# **ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА «ДОКТОР БОРМЕНТАЛЬ»**

**Сдайтесь...  
и станьте стройной!**



ПРАЙМ  
У

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.8  
ББК 53.51  
К64

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Кондрашов, Александр Валерьевич.**

К64 Программа снижения веса «Доктор Борменталь». Сдайтесь... и станьте стройной! / Александр Кондрашов. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 220, [4] с. — (Борменталь).

ISBN 978-5-17-059403-0

Методика «Доктор Борменталь» — фирменное изобретение крупнейшего в России медико-психологического центра. Увлекательно и легко написанная книга в первую очередь адресована тем, кто снижает вес. Но это не означает, что речь пойдет только о жире и еде. Автор весьма подробно анализирует психологические особенности Полного Человека. Книга будет очень полезна и людям стройным. Эта книга будет вашим источником вдохновения и озарений!

*Настоящее издание не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-059403-0

© Кондрашов А., 2007  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

# ВВОДНЫЕ

Прежде чем мы отправимся в путь, хочется сказать несколько напутственных слов.

Большинство идей этой книги родилось в процессе работы с пищевой зависимостью в центре «Доктор Борменталь». На сегодняшний день методика «Доктор Борменталь» — это фирменное изобретение крупнейшего в России медико-психологического центра. Поэтому книга изначально предназначена для тех, кто снижает вес. Но это не означает, что мы все время будем говорить про жир и еду. Простые диетологические рекомендации вы можете найти в наших предыдущих книгах. Здесь речь пойдет о психологических особенностях Полного Человека.

В то же время это не означает, что книга не окажется полезной людям стройным. Стремление все взять под свой контроль — черта современного общества. Будучи стройным, сам автор книги использует для собственного блага все рекомендации, которые дает читателям.

В первую очередь я обращаюсь к женской аудитории. Именно женщинам в большей степени свойственна пищевая зависимость, и они в основном составляют наши группы. Однако все написанное здесь в полной мере может быть адресовано и мужчинам, желающим сбросить не только вес, но и безумное количество ненужного напряжения.

Помните, что прикладывание книги к больным местам помогает крайне малому количеству читателей. Попробуйте хотя бы раз применить к своей жизни каждое упражнение, предложенное в книге. Некоторые идеи окажутся чуждыми вам. Но обязательно найдутся приемы, которые сделают вашу жизнь чуточку расслабленнее.

*Сдайся, отпусти, расслабься, брось* — все эти слова означают один, главный, призыв этой книги. Несмотря на многообразие тем и историй, речь будет идти только об одной идее: как выбросить лишний груз из своей головы, своего сердца и наконец расслабиться. Держа в памяти главную мысль книги, вам легче будет собрать разноцветные стеклышки упражнений и медитаций в единую мозаику.

И наконец, я придаю большое значение вере человека в разумную Вселенную. Это ни в коей мере не является навязыванием какой-то определенной религиозной идеологии. Такую позицию можно назвать «Высшая Сила, как я ее понимаю». Сам я не принадлежу ни к одной из общепринятых конфессий.

Я хотел бы выразить благодарность тем людям и их идеям, которые являются полноправными соавторами этой книги. Альберт Эллис и его видение проблем человека очень близки мне. Мистическое отношение Ошо к миру оказало на меня огромное влияние. Валентина Москаленко помогла лучше понять стремление женщин контролировать своих близких. Президент ММПО «Доктор Борменталь» Юрий Тен на практике каждый день показывает, как можно, не напрягаясь, расслабленно существовать в

этом мире. Сергей Дрёмов и Роман Поздняков, самоотверженно борясь с самым большим злом современности — работоголизмом, помогают мне лучше понять эту проблему. Людмила Тяптева и Валентин Суворов делятся примерами из своей обширной терапевтической практики.

### ***Осторожно! Предрассудок!***

Один из самых сильных предрассудков, которые могут помешать реальному изменению, звучит следующим образом: «Измениться трудно. На это нужно много Сил и времени». Психологи внушили нам мысль, что для улучшения своей жизни нужны сотни сеансов с психологом. Педагоги вторят им: «Привычки меняются крайне трудно...» Восточные мастера утверждают: «Лишь годы медитативных практик приблизят вас к просветлению...» Знайте: это не так! Изменения происходят мгновенно. Сейчас ты один человек, а через секунду можешь стать другим. Квантовый скачок, который может произойти в любой момент...

К примеру, погружались ли вы когда-либо с головой в какую-либо книгу? Читая ее, вы пребывали в состоянии, близком к гипнозу. Вы настолько целиком и полностью углублялись в содержание на какое-то время, что не замечали ничего, происходящего вокруг вас. Так ведь? Затем, оторвавшись от книги и оглядевшись, вы начинали видеть кресла, цветы, окна, знакомое окружение. Все было на своих местах, но, углубившись в книгу, вы полностью теряли осознание окружающего, хотя ни вещи, ни вид из окна никуда не делись. Отсутствие вашего внимания

никак на них не повлияло. Это очень простой, но характерный пример.

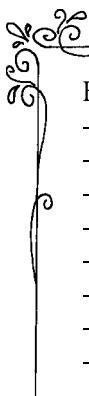
Если мы фокусируем внимание на Силовых решениях, стремлении все контролировать, мы страдаем. Как в случае с книгой, мы погружаем себя в состояние гипноза, блокирующее все доступное для нас в этом мире благо. Используя аналогию с книгой, можем воскликнуть: «Вот это да! Когда я поднимаю голову от книги, все вокруг преобразуется, становится иным!» Как только мы откладываем в сторону сценарий под названием «Я сильная!», ментально открываются новые возможности. У нас всегда есть выбор. Окно возможности для выбора никогда не затворяется и не проявляет нетерпения. Как бы долго мы ни читали не приносящую удовлетворения новеллу, несмотря на длительность наших привычек, мы всегда властны сказать: «Я более не желаю этого». Книга не подпрыгнет перед вами с визгом: «Но я настаиваю! Ты должен дочитать меня до конца!» Книгам это несвойственно. Когда вы закрываете книгу, у нее не остается власти. Если ваш выбор — отложить ее, она будет отложена. Ничто из прошлого не властно повлиять на ваш нынешний выбор.

Да, тело не меняется мгновенно, оно, как и любой материальный объект, обладает некоторой инертностью. Но мгновенные изменения в мышлении со стопроцентной гарантией приведут к изменениям в теле.

Людам с избыточным весом необходимо поверить, что следить за своим весом — это просто.

## Глава 1

# НАМ БЫ ТОЛЬКО ДЕНЬ ПРОСТОЯТЬ ДА НОЧЬ ПРОДЕРЖАТЬСЯ



- Новый подход — жизнь без напряжения!
- Ты пьешь?
  - Нет.
  - Тогда куришь?
  - Нет.
  - Значит, колешься?
  - Нет.
  - Как же ты расслабляешься?
  - А я не напрягаюсь...

Ранее использовавшиеся, старые способы снижения веса были проверкой волевых качеств. Новый подход — жизнь без напряжения!

Если выразить идеологию центра «Доктор Борменталь» в отношении помощи людям с избыточным весом одной фразой, то она будет звучать так:

***Не просто похудейте —  
сохраните стройность.  
Без запретов!***

Ожирение — хроническое заболевание, имеющее свойство возвращаться и прогрессировать. 95% лю-

дей, самостоятельно снижающих вес, снова его набирают. Семнадцать лет назад мы поставили амбициозную цель — доказать, что возможно не просто снизить вес, но и сохранить стройность. Мы нашли основной «ингредиент успеха» в этом деле. Именно комфорт в снижении веса является гарантией стабильного результата. Сто тысяч наших клиентов, ставших стройными, доказали это.

Хотя и не все согласны с нашим неприятием временных «похудательных мероприятий» и насилия над собой.



*Татьяна. «Даже если сбросив 15 кг, я поживу похорошевшей полгода, это уже хорошо. И не так уж и важно, что для этого мне придется держаться и ограничивать себя».*

Но давайте посмотрим чуть дальше в будущее. Как чувствует себя тело, которое раздувают и сдувают как гармошку? Как врач скажу, что это огромный стресс для организма. Лучше всю жизнь жить толстой, чем постоянно находиться в процессе снижения и набора веса. Что происходит с весом человека, который полгода жил в постоянном напряжении? Вы прекрасно знаете это сами: он растет. Килограммы возвращаются и приводят «друзей».

Как-то замечательного актера Михаила Боярского спросили о его пристрастии к алкоголю. «Как же, — ответил Михаил Сергеевич, — я сейчас закодирован на год. Так вот, срок заканчивается 7 апреля. И я точно знаю, где в этот день я буду, с кем и в



каком состоянии». Люди, пытаясь решить проблему зависимости через волю, ощущают, что мотают срок, ожидая выхода на свободу. Полные люди, садясь на диету, зачеркивают в календаре дни, высчитывая, когда все это кончится. И эти мучения не заканчиваются никогда. Потому как после 158-й диеты человек, передохнув, снова рвется в бой, свято веря, что на этот раз все будет по-другому. Так и перескакивает толстяк как белочка от одной диеты к другой. А наша культура, наше общество подыгрывают этой игре, каждый год подбрасывая «новую Супер-Пупер-диету». Все это воспринимается, как «полосатая жизнь»: вот я существую (диета), а вот я живу по-человечески (объедаюсь). Очень похожи английские слова *diet* — диета и *die* — умирать. Мы считаем, что это не случайное совпадение.



**Вера Ивановна**, в прошлом комсомольский вожак, а ныне преуспевающий предприниматель. «Не надо ко мне приставать со своими домашними заданиями. Я решила — буду худеть. И точка». Как говорится, мужик сказал — мужик сделал. Сколько мы ни просили ее изменить подход, откинуть силу воли — все без толку. Итог печальный. За первые две недели — 7 кг. За следующий месяц +8 кг. Кончилась сила воли. Просто нет такой Силы, чтобы держаться всю жизнь.

Подчеркну: в книге я часто пользуюсь словом «диета», но не в значении «рацион» или «набор продуктов», а в смысле «ограничения в еде». Вот он, недо-

статок всех диет. Вас ограничивают! Не позволяют вам есть то, что вы хотите, и в любых количествах. Парадокс: когда вы не на диете, вы спокойно можете отказаться от блюда или даже пропустить прием пищи, не испытывая чувства потери. Но стоит вам пропустить трапезу, когда вы сидите на диете, как вы решаете непременно наверстать упущенное в следующем раз. Никому еще не удавалось потреблять на диете ровно столько калорий, сколько дозволено, напротив, допустимый лимит калорий превышают почти все.

«Я — просто безвольная тряпка!» — с презрением выносит себе суровый вердикт опохмелившийся яствами гурман. И не подозревает, что дело тут совсем не в силе воли. Просто человеку свойственно стремиться к счастью, и это стремление, порой превосходящее даже инстинкты, куда интенсивнее силы воли. А если символом счастья является та же пресловутая шоколадка? Куда от нее денешься, если только она может так порадовать, и успокоить, и взбодрить? Тут уж, как в песне о роковой любви: «Я живу во грехе, и назад нет пути, потому что нельзя отказаться от счастья!»



**Радмила.** «Когда, будучи еще молоденькой девочкой, я видела толстых людей, считала их слабохарактерными. У них нет сил, чтобы взять себя в руки. Эти люди были в моих глазах слишком слабыми, чтобы противостоять своему чрезмерному аппетиту. Что греха таить, я испытывала к ним некоторое презрение. Я-то была совсем другая, волевая и целеустремленная. Что не помешало мне набрать 30 кг».

«Мне недостает силы воли, чтобы справиться с перееданием», — говорит человек, поднимающий вместе с собой утром из постели 20–40 лишних килограммов и не расстающийся с ними сутки напролет. Какую же силу воли надо иметь, чтобы ежедневно совершать подобный подвиг? Немало полных людей успешны и достигают намеченных целей в других областях жизни. Разве можно назвать безвольной женщину, воспитывающую достойных детей, ежедневно наравне с мужчинами решающую профессиональные вопросы, несущую на себе большинство домашних обязанностей и «отдыхающую» в выходные на огороде? Подобной воле можно лишь завидовать.

Мнение о том, что процесс похудения — это проверка своих волевых качеств, неверно. Человек задается вопросом, сможет ли он выдержать, как будто он собирается стать защитником Брестской крепости. Психотерапевт же, встречаясь с такой женщиной, всегда настораживается. Как бы эта энергия и воля не обернулась против самой пациентки. Если она со всеми своими волевыми способностями набросится на свои килограммы, то как бы чего не случилось. Борьба с собой — даже если это борьба со своими килограммами — никогда не будет успешна.

В действительности похудение может быть и легким, и приятным, и радостным, и силы воли для этого требуется не больше, чем для уборки собственного дома.

В наших предыдущих книгах мы подробно объясняли, как важно добавить в свой рацион все любимые продукты для исключения избыточного напря-

жения на пути к желаемой стройности. Кратко повторим наш подход к подбору продуктов.

Одно из самых первых действий — понять, что нет причин отказываться от каких-либо продуктов. ДА! Это не опечатка. Можно и нужно снижать вес, вкушая свои самые любимые продукты и блюда. Запретный плод сладок. Зачем проверять эту старую как мир мудрость на собственной шкуре? Разрешите себе все. И вы станете свободными.

### **Упражнение. Сдайся! Ешь то, что любишь**

Напишите список продуктов и блюд, от которых вы когда-либо пытались отказаться. Скажите себе: «Я имею право есть это». В течение недели попробуйте эти вкусы, стараясь как можно тщательнее их распробовать.



**Алла.** «Прочитала в одном журнале, что стройные женщины отказываются от печеных штучек, и решила отказаться от овсяных печений. Не поверите, но на следующую ночь эти милые печеньки стали мне снится. И даже тоняться за мной. Неделька выдалась не простой. Я мечтала о печенье, везде видела его призрак, чувствовала запах. Выдержать это было невозможно. И в понедельник я плюнула на все и чуть ли не побежала в магазин за овсяным. Но подойдя к прилавку и прощусь «мне овсян...», я осознала, что я его НЕ ХОЧУ».



**Татьяна.** «Всегда считала, что обожаю стуженное молоко. И никогда не ела его, так как считала его

Нам бы только день простоять да ночь продержаться

---

жутко калорийным. А тут «Борменталь» дал задание налить в пиалушку стушенки и маленькими ложечками съесть ее. Обрадовалась страшно. Но, посасывая вторую ложку, почувствовала приторную сладость... и съесть больше не смогла. Оказывается, тяга эта из детства. Тогда стушенка была пределом моих детских мечтаний. А став взрослой, за 20 лет я так и не удосужилась прислушаться к вкусу сахарного молока вновь. Так ли это на самом деле вкусно...»

Как часто, задумав сесть на очередную диету, вы ощущаете резкое усиление аппетита! «Наелась, как в последний раз», — слова женщин накануне приходят к нам. Почему так происходит? Ваше тело боится вас, вашей силы воли. Оно ждет очередного витка насилия. Как не наброситься на пирожное, если в любой момент его могут отобрать и запретить?

### ***Упражнение. Расслабься! Завтра еда будет***

Как только вы увидите лакомый кусочек, скажите своему телу: «Не бойся! Этот торт я не заберу у тебя. Тебе можно будет его съесть. Можно будет всегда. **Завтра еда будет**». Когда появится уверенность в завтрашнем дне, вы почувствуете, насколько спокойнее стало ваше отношение к запретным лакомствам.



**Любовь.** «Снизив вес на 15 кг, осенью почувствовала боль в области поджелудочной железы. Один врач: „Одно нельзя“, второй специалист: „Другое нельзя“, следующий эскулап: „Третьего нельзя“. И сразу —

прыг +3 кг. Почему — непонятно. Ничего ведь не ем. На праздник попала, и тут дошло: „Бесит меня, что ничего нельзя!“ Тпюнула на все и положила на свою тарелочку всего самого запрещенного. И чудо — вес пошел вниз!»»

Так же отрицательно, как и к запрету продуктов, мы относимся к «жиросжигательным» физическим нагрузкам. Сколько ваших знакомых пытались снизить вес, маясь в тренажерных залах? Таких людей очень и очень много. А кто из них добился желаемого, согнав на велотренажере 15–20 килограммов? Лично мы не встречали ни одного такого счастливого. Поддержать свой вес — да! Но снизить вес таким способом практически невозможно. Дело в том, что женский организм устроен таким образом, что жировые складки в процессе физических нагрузок уходят в мышцы. Не лучший вариант превратиться из аппетитной толстушки в мускулистую культуристку. Отсюда вывод: хватит истязать себя!

***Упражнение. Не переусердствуйте.***

***Тренируйтесь в удовольствии***

Если вы изнуряете себя тренировками, уменьшите нагрузку. Пусть занятия приносят вам только удовольствие. Минимум лишнего напряжения. Максимум телесного комфорта. Главное — положительный психологический комфорт. Интенсивность нагрузки вам помогут подобрать три несложных теста.

1. Во время нагрузки вам должно хватать дыхания, чтобы поддержать несложную беседу.

2. Примерно через 20 минут от начала тренировки вы должны чувствовать достаточно сил, чтобы, если надо, прозаниматься в этом темпе еще час.

3. Максимальный пульс должен быть не выше 100–110 ударов в минуту.



**Наталья.** «Пять лет я просто жила в зале. Один комплекс упражнений, другой. Толку никакого. Я увеличивала время занятий. Дошло до того, что я стала посещать зал утром и вечером. Изменив благодаря «Доктору Борменталю» свое отношение к еде, я легко рассталась с 12 кг. Но главное не это. Намного важнее, что теперь я, проходя мимо фитнес-залов, показываю им один неприличный жест. И получаю от этого огромное удовольствие».

Почему же тогда диеты, голодовки и физические нагрузки, несмотря на их крайне низкую эффективность, пользуются огромной популярностью среди наших полных граждан?

Дело в том, что диеты очень прочно связаны с идеей Силы Воли. Только очень сильный человек может всю жизнь «не есть сладкое», «не есть после шести», и мы не говорим уже о «вообще не есть». И как это ни парадоксально, но именно необходимость жесткого ограничения так привлекает наших соотечественников. Как часто мы сталкиваемся на наших группах с тем, что женщин не устраивает наш мягкий подход.



**Ольга.** «Я не стала пользоваться услугами центра „Доктор Борменталь“. Я хочу жестких запретов и ограничений. Меня нужно закодировать».