

Сергей Напрасников



6 привычек

Стройности



как похудеть и не толстеть

ВСЮ ЖИЗНЬ

Аннотация

Мы не откроем Вам секрет, если ответственно заявим, что диеты не работают! И причина этому одна: они не учат нас, как в течение жизни никогда не переедать. Ответ на вопрос, как похудеть, кроется в наших привычках, точнее – в умении ими управлять. Именно набор наших привычек является отражением нашей сути, называемой образом жизни, и они являются причиной нашего счастья или несчастья.

«6 привычек стройности» - это руководство по созданию 6 привычек для похудения, которые помогут вам не только похудеть, но и сохранить оптимальный вес на всю жизнь. Эта книга даст Вам инструменты, с помощью которых можно создавать и другие хорошие привычки и менять свою жизнь.

Автор пособия «6 привычек стройности» Сергей Напрасников – консультант по вопросам личной эффективности и управления личными ресурсами. Помог себе и другим создать десятки привычек: умеренное питание; отказ от алкоголя и сигарет; закалка; оптимизм; физическая активность и другие.

Сергей Напрасников

6 привычек стройности

Как похудеть и не толстеть всю ЖИЗНЬ

О чем эта книга

Самое трудное в коррекции веса в том, что немногие люди способны придерживаться определенной программы в течение длительного времени.

Элис Кристенсен

Мы знаем много диет, знаем, как их применять, и неоднократно худели с их помощью. Но снова толстели, поскольку эти знания не отвечают на вопрос «Как в течение жизни никогда не переестать?». Ответ на него находится в области управления привычками, то есть их планирования, создания и соблюдения. Набор привычек отражает суть нашей личности и называется образом жизни. Они важны потому, что являются главной причиной нашего счастья или несчастья.

Так, привычка во всем видеть хорошее превращает жизнь в рай, а привычка видеть плохое

— в ад. Зарядка, закалка и прогулка дают здоровье, молодость и бодрость. А сигареты и переедания — все это отбирают. Создав новую привычку сегодня, Вы определите то, каким будете через 10 лет.

Подумайте, каким Вы хотите быть через 10 лет. Если — здоровым, жизнерадостным и счастливым — эта книга для Вас. Она поможет Вам создать привычки, позволяющие быть стройным всю жизнь. И даст Вам инструменты, с помощью которых можно создавать другие хорошие привычки.

Книга представляет собой практическое пособие по изменению образа жизни и обретению стройности. Она состоит из трех частей, которые объясняют:

- как изменить привычки (часть I, главы 1-4).
- как не толстеть (часть II, главы 5-10),
- как похудеть (часть III, главы 11-15).

В ней описаны 6 привычек, позволяющих похудеть и не толстеть всю жизнь, и план того, как их создать. Список привычек приведен в § 1.5, а "План похудения на всю жизнь" — в главе 15.

По вопросам обучения и получения консультаций обращайтесь по адресу:
<http://naprasnikov.com>

Введение

*Посвящается моим
дорогим дочерям и супруге*

Я вел малоподвижную жизнь, любил сладости, был полным и часто простужался. К 40 годам — неоднократно пытался худеть и перепробовал кучу диет. Но после похудения всегда толстел еще больше: через месяц, год, два. С каждым разом моя уверенность в себе таяла, а ощущение неполноценности росло. Оглянувшись по сторонам, я увидел, что другим диеты не помогли тоже.

Тогда я начал искать ответ на вопрос «Что нужно для стройности?». Искал долго, но нашел. И применил этот ответ к себе: 8 лет назад при росте 185 см за полгода я похудел с 90 кг до 76 кг и с тех пор не набрал ни килограмма. Сейчас мне 50 лет, я вешу так же, не болею, ощущаю себя бодрым и полным сил, как в двадцать.

Я не диетолог, не психолог и не врач. Я не считаю себя экспертом в части похудения и не претендую на объективность суждений. Просто я смог стать стройным сам, помог стать стройными близким и решил поделиться этим с Вами: в надежде, что мой опыт поможет кому-то еще.

Я считаю это важным, поскольку не

понаслышке знаю, как хочется быть стройным, и как трудно это сделать. Но можно. И нужно. Желаю Вам счастья и надеюсь, что эта книга улучшит Вашу жизнь.

*С уважением,
Сергей Напрасников.*

Часть I

Стройность и привычки

В этой части книги представлен список 6 привычек и описаны теоретические основы управления весом и привычками.

Глава 1. Стройность

Цель главы — показать, что такое стройность, и, как ее можно получить.

1.1. Сложно ли стать стройным

Чтобы понять, как бороться с весом, я попытался оценить сложность задачи и ее масштаб.

Оказалось, что для людей лишний вес является проблемой номер 1 в мире. Во-первых, потому, что им «страдает» почти половина населения Земли. Во-вторых, потому, что избавиться от него сложнее, чем бросить пить или курить, и удастся это далеко не всем. В-третьих, потому, что среди причин болезней и смертей он является абсолютным чемпионом.

Первый вывод расстроил меня, поскольку из него следует, что стройным стать очень сложно. Второй вывод немного успокоил, в том смысле, что я совершенно нормальный и не являюсь беспомощным исключением из списка желающих похудеть. А третий вывод — заставил задуматься и озадачил, поскольку до этого лишний вес я рассматривал только с позиций привлекательности. И раздумья эти мне очень помогли в дальнейшем.

После этого я попытался понять, что самое трудное в коррекции веса, и на каком этапе происходит сбой. Оказалось — на самом начальном.

1.2. Первая причина лишнего веса

Понаблюдав, можно увидеть, что сбросить вес не так уж и сложно. Доказательством этому служит то, что все желающие похудеть добиваются этого хоть однажды. Самое трудное не в том, чтобы похудеть, а в том, чтобы, похудев, не толстеть и длительное время вести определенный образ жизни. А это получается не у всех. То есть, первая причина неудач — в неправильной постановке цели: мы стараемся похудеть, а надо — не толстеть, что не одно и то же:

- похудеть – это сбросить вес; не толстеть – держать его,
- похудеть – это диета; не толстеть – образ жизни,
- похудеть – это краткосрочно; не толстеть – всю жизнь,
- похудеть – это набор продуктов; не толстеть – набор привычек,
- похудеть – это новое поведение; не толстеть – новые убеждения.

У тех, кто тратит силы только на похудение, нет ни одного шанса быть стройным, поскольку они занимаются не тем, что позволяет быть стройным. А получаем мы лишь то, что хотим, и лишь тогда, когда делаем шаги, приближающие нас к цели.

1.3. Вторая причина лишнего веса

Мы знаем, какие бывают диеты, как можно рассчитать калории, как изменить рацион, как не

сорваться месяц. Но не имеем ясного представления о том, как не толстеть, какие привычки для этого нужны, как их создать, и как держаться всю жизнь. И, что еще хуже, мы не ощущаем этой своей неграмотности, считая себя экспертами по похудению, а неудачи в борьбе с весом списываем на отсутствие силы воли.

Эта кажущаяся невинной иллюзия на самом деле очень опасна, поскольку переводит проблему из области простой нехватки знаний в область глубоких недостатков личности, каковыми мы считаем отсутствие силы воли. Из-за нее, вместо получения знаний, мы теряем уверенность в себе, опускаем руки и перестаем сопротивляться, позволяя ожирению овладевать нами.

И некому подсказать, что воля здесь ни причем, что нам просто нужны знания по управлению привычками, поскольку в диетах мы разбираемся. На своем опыте я знаю, что для стройности на всю жизнь знаний и желания достаточно. А сила воли и другие выдающиеся качества нужны лишь тем, кто не имеет знаний.

1.4. План обретения стройности

Итак, неудачи в борьбе с весом закономерны. Во-первых, не зная своей истинной цели и того, как ее достичь, мы идем «туда, не знаю куда, и хотим

получить то, не знаю, что!»). А так не бывает: чтобы получить что-то, надо знать, что именно, и как. Во-вторых, считая себя специалистами по похудению, мы отрезаем себе возможность получения нужных знаний, терпим постоянные фиаско в борьбе с весом, разувериваемся в себе и опускаем руки. Все это многократно испытал и я. Но преодолел это, проделав такой путь:

- сформулировал 6 привычек, позволяющих быть стройным;
- понял, как эти привычки создавать и соблюдать всю жизнь;
- создал их, похудел с ними на 14 кг и не толстею более 8 лет, получая от этого пользу и удовольствия.

Это и есть опробованный мною план обретения стройности на всю жизнь, который самым тщательным образом будет описан далее. А пока я хочу еще раз перечислить 6 указанных привычек, чтобы Вы получили представление о том, какой образ жизни нужен для стройности, и стоит ли овчинка выделки.

1.5. Шесть привычек стройности

Вот шесть привычек, которые дают полный контроль над весом, и потому называются привычками стройности.

Не переедать:

1. Есть 4–5 раз в день, между едой не перекусывать.

2. Есть не более тарелки за раз и сразу покидать стол.

3. После 18.00 есть только овощи, творог и фрукты.¹

4. Сладкое и мучное исключить; напитки заменить водой:² каш и овощей есть много, а жирного, жареного и соленого — мало.

Быть физически активным:

5. Ходить быстрым шагом по часу в день (и/или делать зарядку).

Поддерживать привычки и вес ежедневно:

6. Каждое утро настроить себя на соблюдение шести привычек и поддержание веса в норме $\pm 0,5$ кг.

1.6. Как понимать 6 привычек

Описание 6 привычек не входит в эту главу. Здесь я хочу лишь обратить Ваше внимание на следующее.

¹ Кроме этого, вечером можно пить нежирный напиток.

² Напитков можно пить около стакана в день сверх воды.

Во-первых, для стройности этих привычек достаточно. Вы можете не искать другие пути, а потратить силы на освоение этих.

Во-вторых, расширять список привычек можно, а сокращать — нет. Убрав одну из них и не заменив аналогичной, мало кто сможет держать вес долгие годы. С возрастом это будет еще сложнее, ибо с годами наша двигательная активность падает. Лучше не тешить себя иллюзиями и освоить все 6 привычек.

В-третьих, не торопитесь пугаться увиденному. Я тоже думал, что новые привычки сделают мою жизнь мукой, что стану голодным и злым, потеряю друзей, буду тосковать по тортам, булочкам и чипсам, и до конца дней давиться отвратительной преснятиной. Все эти страхи не подтвердились, а моя жизнь обрела новые краски и удовольствия, которые оказались гораздо лучше прежних.

Более того, в придачу к стройности я получил подарки, о которых не мечтал, причем дороже самой стройности.

1.7. Подарок 1: уверенность в себе

Уверенность в себе, или самооценка, отражает здоровье личности и влияет на нас сильнее физического здоровья. Она означает, что Вы

властны над собой, можете управлять собой и делать то, что считаете нужным. Чем она меньше, тем сильнее больна личность и хуже настроение, тем меньше мы хотим и получаем, тем больше у нас зависти и злости.

Так вот, стройность подняла мою самооценку на новый уровень. И не только потому, что я стал красивее, но и по более веским причинам. Произошло это тогда, когда меня осенило, что я:

- могу делать то, на что способны немногие, — изменять себя,
- научился тому, чего не умел раньше, — изменять привычки,
- превратился из «незаметного» в «пример для подражания».

Эти открытия окрылили меня, позволили почувствовать себя сильным, поднять планку своих целей и чаще достигать их. Я стал более уверен в себе, настроение мое улучшилось, а зависть и злость сменились дружелюбием и открытостью.

1.8. Подарок 2: здоровье, ум и тонус

Стройность и ее привычки оказались лучшими целителями моего здоровья, ума и тонуса. Они сделали им капитальный ремонт и поддерживают их

в первоклассной форме все эти годы.

Ощущение легкости и хорошее настроение от уверенности в себе повысили мой тонус. Сократились болезни, а умеренное питание помогло мозгу отобрать кровоснабжение у ненасытного желудка. Сокращение болезней, застолий и их последствий подарили мне 50 полноценных дней в году, которые я посвятил здоровью.

Таким образом, впридачу к стройности я получил: энергичность, жизнерадостность, сладкий сон, ясный ум, красивое тело, лучший секс и многое другое. Ежедневно я наслаждаюсь полнотой своих сил, 7 лет не простужаюсь, и в 50 ощущаю себя таким же свежим, легким и быстрым, как в 20.

1.9. Подарок 3: умение создавать привычки

Занимаясь привычками стройности, я научился создавать любые привычки. Вы даже не представляете всю мощь этой штуки. Не представлял и я, когда решил испытать это умение сам. А испытав, был потрясен!!!

Оказалось, привычки — это суть личности человека и причина его счастья или несчастья. А умение изменять их позволяет получать и улучшать наши высшие ценности: жизнь, личность, здоровье, семью, карьеру, достаток и окружение. Обладание этими ценностями и есть счастье! Эти открытия

дали мощный импульс моему развитию и открыли путь к свободе от вредных зависимостей. Кроме привычек стройности, я создал десятки других привычек. Вот лишь часть из них.

Бросил курить, имея стаж 30 лет по 3 пачки в день. Бросил пить водку: привычка пить вино и умеренно. Стал оптимистом: привычка во всем находить хорошее. Стал быстрее: привычка не стремиться к совершенству во всем. Успеваю делать важное: привычка начинать с важного день. Успеваю больше: привычка раньше вставать и позже ложиться. Много радуюсь: привычка ежедневно находить место радости. Читаю 80 книг и 300 журналов в год: привычка читать по часу в день. А привычка приближать 6 самых важных целей на 1 % в день перевернула всю мою жизнь, ибо с ее помощью за несколько лет я получил то, о чем мечтал.

1.10. Суммируем подарки

Привычками стройности я хотел украсить внешность, а украсил жизнь: повысил самооценку, настроение, скорость и ясность ума; улучшил здоровье, семью, карьеру, окружение и достаток; получил больше радости, времени и свободы; стал ставить большие цели и достигать их.

Как бы я хотел получить все это лет 30 назад! Но не знал, как. И не нашел, где прочесть. Потому и пишу об этом так эмоционально, чтобы донести до Вас: все это может получить каждый, кто создаст 6 привычек и станет с ними стройным на всю жизнь. А цена, которую придется заплатить за указанные ценности, хоть и высока, но несравненно меньше той, которая кажется.

1.11. Сколько все это стоит

Решив изменить жизнь, я думал, что умру без тортов на завтрак, сала перед сном и пива по выходным. Но не умер. И не вспоминаю об этом, и не жалею. Я не мог в это поверить и не сразу понял, в чем дело.

Оказалось, что любой привычный образ жизни дискомфорта не вызывает. Его вызывает лишь переход от одного образа жизни к другому. Подтверждение этому я находил всякий раз, когда создавал новые привычки: бросал пить, курить и другие.

У китайцев есть проклятие: «Чтоб ты жил в эпоху перемен». Т. е. проклятием они считают не уклады жизни, а периоды их смены. Понять, как это

происходит, позволяет такой пример. Для обучения русских царевичей премудростям жизни в царскую семью брали бедных детей. Для бедняков смена уклада была трагедией, несмотря на все прелести царского дома. Они привыкли ходить грязными, добывать еду в подворотнях, спать, где попало, и носить рваную одежду. А в царской семье — режим, чистота, порядок, руки мыть, не ругаться. Но спустя время, они привыкали к новому укладу и чувствовали себя комфортно.³

Поэтому платой за стройность и ее подарки, являются не прелести старого образа жизни, а время перехода от старого образа жизни к новому. Плюс усилия на этот переход. Больше ничего платить не придется.

1.12. Усилия на переход

Переход на новый образ жизни состоит из создания 6 привычек и похудения с их помощью. Это занимает от одного до нескольких месяцев в зависимости от веса: привычки создаются три недели, а скорость похудения составляет 100–300 гр в день (3–8 кг в месяц). Сложность этого перехода состоит в следующем.

³ Царские дети / Составитель Бенецкая Н. — М., 2003.

У тела надо отобрать не просто вес, а жир, что намного труднее. Вначале оно отдаст воду, мышцы и энергию, нужную для работы внутренних органов, вызывая обезвоживание, раздражительность и усталость. Жир пойдет в конце, поэтому, вначале мы худеем не за его счет. При этом у тела есть масса лазеек для восполнения запасов жира. Стоит зазеваться, и оно вмиг создаст повышенный жировой запас, опасаясь, что отберут вновь. И это не все.

На фоне усталости нам придется менять привычную жизнь. Три недели мы будем менять привычки. Потом какое-то время будем испытывать дискомфорт, будто переехали в новый дом. Кроме этого придется объясняться с друзьями, которые отказ от торта на вечеринке воспримут как личное оскорбление. Все это похоже на поезд: чтобы его сдвинуть с места, нужны большие усилия, зато потом он покатится сам, и остановить его будет сложно.

1.13. Что нужно для стройности

Изложенное в главе этой показывает, что стать стройным сложно, но можно. И нужны для этого не диеты, а привычки, называемые

привычками стройности. Кроме контроля над весом эти привычки дают улучшение жизни в целом. Создать их можно за 3 недели, а худеть они позволяют на 3–8 кг в месяц.

Платой за указанные улучшения служат сложности переходного периода, описанные выше. Дорого это или дешево — решать Вам. Позже я уделю этому больше внимания. А пока хочу, чтобы Вы понимали, что покупаете и почему, чтобы могли сравнить дары, которые получите, с жертвами, которые принесете, и нанесли их на шкалу своих ценностей. Мне кажется, что с этим читать Вам будет полезней. И, если по прочтении книги Вы поймете, что не готовы платить указанную цену, браться не стоит, ибо дешевле стать стройным не удастся. Но если цена Вас не смутит, получить стройность Вы сможете. Учитывая, что путь к ней лежит через привычки, давайте рассмотрим их поближе.

Глава 2. Привычки

Цель главы — объяснить, что такое привычки, как их создать и соблюдать всю жизнь без усилий воли.

2.1. Привычками управляют убеждения

Привычка — это привычное поведение. Поведением управляют мысли, а привычным поведением — привычные мысли, которые называются убеждениями. Работает это так: происходит событие, мозг пропускает его через свои убеждения и выдает команду телу. Например: торт → вкусно → есть; тигр → опасно → бежать; оса → жалит → не брать.

Убеждения создает мозг — путем запоминания уроков жизни, чтобы знать, как лучше реагировать на события. Так, ожог сформирует убеждение, что огонь опасен, и мы будем его остерегаться. Набор этих убеждений и есть жизненный опыт. От них зависит наша судьба, поскольку они управляют нашим поведением. Поэтому:

изменение убеждений
автоматически изменит привычку.

Убеждения бывают сознательные и подсознательные. Последние изменять сложно, поскольку их миллионы, они глубокие, скрытые от сознания и срабатывают автоматически. А

подсознание создает их не самым лучшим образом. Так, удовольствие, возникающее при поступлении никотина в кровь, оно приписывает курению, а никотиновый вред не приписывает, поскольку болезни, ранняя смерть и другие последствия сигарет в момент курения не ощущаются. Поэтому курильщики и считают, что «табак → приятно → курить», хоть на самом деле это опасно.

2.2. Сознательные и подсознательные убеждения

Наши убеждения можно распознать по мыслям, высказываниям и поступкам, ибо всем этим управляют они. Например, некоторые люди говорят: «Я считаю сладкое вредным, но не могу отказать себе в нем». Это значит, что их сознание считает сладкое вредным, а подсознание — вкусным. Проверить это можно так.

Дождитесь дня, когда сладкое не обсуждается, и попросите этих людей назвать ассоциации на слово «Торт» в течение трех секунд. При этом 4 раза повторите: «Быстро, быстро, быстро, быстро». За три секунды и под эти звуки думать не получается, поэтому ответ сформирует подсознание. Я проводил этот эксперимент много раз и всегда слышал в ответ: «Сладкий», «Вкусный», «Подарок» и тому подобное. Это и есть подсознательные убеждения относительно торта,

которые спрятаны от нашего сознания.

Таким образом, по одному вопросу сознание и подсознание могут иметь разные убеждения. А это значит, что желая изменить привычку, надо менять не только сознательные, но и подсознательные убеждения, которые ее поддерживают.

2.3. Сложно ли разрушить подсознательное убеждение

Представьте себе курильщика со стажем 40 лет, выкуривающего 3 пачки в день. За эти годы он испытал никотиновое удовольствие почти миллион раз:

$$40 \text{ лет} \times 365 \text{ дней} \times 3 \text{ пачки} \times 20 \text{ сигарет} = 876\,000 \text{ сигарет}$$

И вдруг, врач говорит ему, что курить вредно. Допустим, сознание верит ему, поскольку более подвержено влиянию. Но как убедить подсознание, которое 40 лет миллион раз убеждалось в обратном, наслаждаясь каждой выкуренной сигаретой? И не на словах, а на деле. Да оно не то, что верить, слушать не станет! Таким образом, прочные подсознательные убеждения разрушить очень сложно. И нужны для этого специальные приемы.

Это свойство, как ни странно, является

замечательным, поскольку надежно защищает все прочные подсознательные убеждения: как старые, так и новые. А это сводит процесс создания привычек на всю жизнь лишь к тому, чтобы разрушить старое и создать новое прочное подсознательное убеждение. И не требует пожизненного контроля сознания за нашим поведением и героических усилий воли по его поддержанию.

2.4. Сложно ли создать подсознательное убеждение

Предположим, 40 лет мы любили сладкое. Поняв опасность этого, сознание станет считать его вредным, а подсознание продолжит считать — вкусным. Старое убеждение очень сильное, ибо за 40 лет миллион раз было свидетелем нашего удовольствия от конфет, пироженых и тортов. А новое — очень слабое, поскольку отказ от лакомств удовольствия нам не доставил. Чтобы выжить, ему надо побороть могучее старое убеждение. Но не только это.

Старое убеждение находится в подсознании, а новое в сознании. Сознание всегда чем-то занято — беседой, едой, работой, игрой. В это время оно не может контролировать происходящее вокруг: скрипнула дверь, подали торт, влетела муха, дали

конфету, упал нож, налили фанту, проббили часы. Реакцию на эти события формирует подсознание. Если оно считает торт вкусным, мы съедем его, даже если сознание против, поскольку оно занято другим. Так, сладкоежки во время общения за столом сметают все сладкое незаметно для сознания, занятого беседой. Таким образом, чтобы выжить, новому убеждению надо проникнуть в подсознание. Но этого тоже недостаточно.

Еще есть внешние факторы, которые питают старое убеждение и сделали его крайне сильным. Эти факторы являются злейшими врагами нового убеждения.

2.5. Внешние враги новых убеждений

Скрытые многолетние убеждения создавались без участия нашего сознания под действием внешних факторов, которые мы называем соблазнами. Когда убеждения меняются, соблазны не исчезают, а превращаются в пожизненных врагов новых убеждений, пытаюсь разрушить их. Чем больше соблазнов и чем они изощреннее, тем сложнее менять привычки.

Возьмем, к примеру, сладости. По сути, это — яд, но тысячелетняя изощренная реклама тщательно скрывает это, пытаюсь доказать нам обратное. В прелестях сладкого нас убеждают вековые

традиции, стереотипы общества, производители и продавцы. Близкие нам люди тоже делают это — собственным примером, суевериями, уговорами, подарками и готовкой. Даже мы сами каждый день внушаем себе, что сладкое украшает жизнь, оправдывая таким способом свою слабость к тортам. Сладкое преследует нас везде: дома, в офисе, в школе, в гостях, в магазинах и даже в самолетах. Скрыться от него невозможно.

Не убедив каждую клеточку мозга, души и сердца в необычайной опасности сладкого, противостоять таким соблазнам всю жизнь нельзя. А без этого стройности и здоровья не будет. У других причин ожирения соблазны тоже могучие, поэтому создать привычки стройности без специальных инструментов невозможно.

2.6. Изменить привычку без подсознания нельзя

Теперь легко понять, почему попытки изменить привычку редко достигают цели. Потому, что менять поведение мы пытаемся с помощью усилий воли, то есть заставляя себя. А надо — с помощью изменения подсознания, поскольку оно гораздо сильнее воли и влияет на поведение гораздо больше. Например:

Чтобы похудеть, мы заставляем себя недоедать. Но подсознание любит переедать и не хочет с этим расставаться. Если его не переубедить, оно станет оказывать мощное сопротивление новому поведению. Учитывая, что подсознание гораздо сильнее сознания и воли вместе взятых, старое поведение возвращается. Исключения составляют лишь немногие люди с незаурядной волей. Обычному человеку для создания привычек воли не хватает. Да она и не нужна, если с подсознанием не бороться, а переубедить его.

Таким образом, для изменения привычек надо: разрушить старые и создать новые убеждения; сделать их необычайно сильными и перевести их из области сознания в область подсознания. Сформировать новое поведение после этого будет нетрудно. Делают это в ходе трехнедельного «Курса изменения привычек», который мы изучим позже. А пока давайте ознакомимся с приемами, которые позволяют это сделать.

2.7. Как изменяют подсознательные убеждения

Все живые существа бегут от опасного к безопасному, от вредного к полезному, от боли к удовольствию, от горя к радости (и человек тоже). Это обусловлено законами выживания и формировалось природой миллионы лет. Решение о том, куда бежать, подсознание принимает автоматически с помощью своих убеждений. Считая поведение полезным, оно поведет нас в одну сторону, а считая его опасным — в противоположную.

Если в тучности мы найдем прелести, подсознание не позволит побороть ее. А осознав ее чрезвычайную опасность, оно само приведет нас к стройности и пожизненно будет эту стройность охранять.

То есть, чтобы сломать старые и создать новые убеждения, надо доказать подсознанию, что старое поведение очень опасно, а новое — очень полезно. Это называется мотивацией подсознания и является самым важным этапом изменения привычек. Путем такой мотивации можно получить не только новую привычку, но и результат, который превысит Ваши ожидания.

2.8. Результат, превышающий ожидания

Я изменил десятки привычек и ни разу не тосковал по старому и не мучился от желания выпить, закурить, съесть торт или сало. Но окружающие считают, что мне нестерпимо хочется всей этой вкуснятины, и я не срываюсь лишь ценой невероятных усилий воли и героизма вместе взятых. Они уверены, что отказ от старых привычек чреват пожизненными муками и тоской по ним. Меня это не беспокоит, но им мешает решиться на изменение привычек. Позвольте развеять это заблуждение.

В отличие от них, я привычки создавал не путем изменения поведения, а путем изменения убеждений с помощью мотивации, описанной в § 2.7. Если Вы протестируете мое подсознание на слово «Торт», оно выдаст: «Яд!». Таким же ядом оно считает сигареты, водку и сало: поэтому я не жажду их и остерегаюсь их. А подсознание моих оппонентов считает все это вкуснятиной, о чем свидетельствуют их высказывания и поведение. Поэтому они думают, что я мучаюсь.

Поверьте, изменив подсознательные убеждения путем мотивации, Вы не только измените старую привычку, но и не будете

мучиться желанием вернуть старое. Считая конфеты ядом, страдать по ним Вы не станете.

2.9. Как убеждения переводят в область подсознания

Чтобы стихотворение выучить, то есть закрепить в сознании, его надо прочесть с листа десятки раз. А подсознания (автоматизма) оно достигнет лишь после сотен повторений наизусть. Так и новые убеждения: чтобы стать автоматическими, они должны быть осознаны и повторены сотни раз. Если это делать в обычном ритме, уйдут месяцы. За такое время старая привычка может вернуться, поэтому процесс повторений ускоряют. Делается это так.

В ходе трехнедельного «Курса изменения привычек», который мы изучим позже, новые убеждения вдумчиво повторяют в мыслях примерно 30 раз в день. И с каждым днем усиливают их, находя все более веские аргументы о вреде старого поведения и пользе нового. Аргументы должны быть многочисленные, неоспоримые и отстаивающие Ваши высшие ценности. Если самое ценное для Вас — жизнь, личность, семья, здоровье, карьера, деньги и друзья, надо убедить себя в том, что старое поведение их разрушает или отбирает, а новое — укрепляет.

Это и есть процесс мотивации подсознания, который занимает около 10 минут в день и состоит примерно из 600 повторов за Курс (21 день × 30). Этого хватает для создания таких сложных привычек, как привычки стройности. В других случаях повторов и аргументов может быть меньше.

2.10. Как формируют новое поведение

Поведение меняют параллельно мотивации в ходе трехнедельного «Курса изменения привычек». А чтобы оно стало автоматическим, его тоже повторяют многие сотни раз — соблюдая новые привычки наяву и повторяя в мыслях. Мысленные повторы называют медитацией и проводят так, как указано в § 2.9, с той лишь разницей, что повторяют не убеждения, а поведение, и аргументируют не словами, а образами. Например.

Чтобы бросить курить, медитируют примерно так. Закрыв глаза, мысленно воображают пачку сигарет и в момент прикосновения к ней вызывают у себя чувство отвращения к старому поведению, представляя себя в образе омерзительного курильщика (старого, усталого, злого, с больным сердцем, черными легкими, гнилыми зубами и зловонным кашлем). Быстро говорят «Стоп!», одергивают руку от пачки и вызывают у себя

наслаждение новым поведением, представляя себя в образе некурящего счастливого: молодого, красивого, здорового, жизнерадостного, энергичного, успешного и тому подобное.

Для отказа от сладкого медитируют так же, но воображают себе в мыслях торт. В момент прикосновения к нему стараются вызывать чувство глубокого отвращения, представляя себя в образе самого омерзительного из толстяков. Быстро говорят «Стоп!», одергивают руку от торта и вызывают наслаждение новым поведением, представляя себя в образе стройного счастливого. И так три недели около 30 раз в день дополнительно к физическим повторам, что занимает еще 10 минут ежедневно.

2.11. Визуальные образы для изменения поведения

Образы курильщика, толстяка и счастливого, используемые в медитациях, — это воображаемый портрет того, что с Вами сделают плохие и хорошие привычки. Они должны вызывать отвращение или удовольствие, быть яркими, преувеличенными и отражать Ваши ценности. Назовите их ОБУЗА и БЕЗУН, если цените жизнь, личность, работу, здоровье, деньги, семью и друзей.

ОБУЗА — это последствия плохих привычек: **О** жирение, **Б** олезни, **У**сталость, **З**лость, **А** сексуальность и **ОБУЗА**, то есть бремя и наказание для себя, семьи, знакомых и коллег, какими нас делают указанные последствия. Образ **ОБУЗЫ** каждый должен создать сам. Его можно взять из фильма или из жизни. Важно, чтобы он был ярким и омерзительным антиподом всех Ваших ценностей: не здоровый, а больной; не энергичный, а усталый и т. д.

ВЕЗУН — это результат хороших привычек: **В**еселый, **Э**нергичный, **З**доровый, **У**спешный, **Н**равящийся себе и людям, да еще **ВЕЗУН**, то есть везучий и удачливый баловень судьбы, каким нас делают уверенность в себе, энергичность, жизнерадостность и здоровье. Образ **ВЕЗУНа** противоположен **ОБУЗЕ**, привлекателен и наделен всеми Вашими ценностями.

2.12. Как не сорваться всю жизнь

«Курс изменения привычек» поможет Вам создать 6 привычек, поддерживающих здоровье и стройность. А не сорваться всю жизнь из-за случайностей и соблазнов позволяет следующее.

Во-первых, новые привычки надо защитить от случайного прерывания в первый год, поскольку в

это время они будут слабыми и уязвимыми. Такой защитой является привычка поддержки № 6, которая каждое утро напомнит Вам остальные пять привычек и даст силы (мотивацию) соблюдать их сутки. Она также позволит не прозевать отклонения веса более 0.5 кг от нормы и устранить их путем уточнения количества еды и ходьбы на день. Во-вторых, надо, чтобы вредные лакомства, от которых Вы отказались ради стройности, перестали соблазнять Вас и вызывать аппетит. Для этого можно создать рефлекс отвращения на булочки, сладости и чипсы. В-третьих, надо иметь план на случай, если вес пойдет вверх. Это нехорошо, но не страшно. А план очень прост: не опускать руки и похудеть по методике, которую освоите в ходе «Курса изменения привычек». Через год это станет ненужным, поскольку управлять весом Вы будете легко.

2.13. Рефлекс отвращения на лакомства

Создатель НЛП Р. Бендлер описывает такой случай.⁴ Помогая другу разлюбить женщину, он предложил ему вспомнить самую противную вещь

⁴ Руководство по изменению личности / Бендлер Р. — М., 2010.

в жизни. Друг сказал, что это рубленая печенка, от вида и запаха которой его тошнит. Бендлер посоветовал ему взять эту печенку и нюхать, пока не появится отвращение, а рядом положить фотографию подруги. В итоге, стоило ему подумать о любимой, как вспоминалась отвратительная печенка.

У меня похожее отвращение вызывает вареное сало и огромная жаба, которую я нечаянно раздавил босой ногой в детстве. Чтобы охладеть к конфетам, булочкам и чипсам, я клал их перед собой, начинал жевать ненавистное вареное сало и вспоминал раздавленную жабу, пока не подступала тошнота. Поэтому сегодня мне их не хочется. Чтобы вредные лакомства, от которых Вы отказались ради стройности, не провоцировали Вас в течение жизни, Вам надо нечто подобное. Покопайтесь в своей памяти, найдите самые тошнотворные вещи, которые вызывают у Вас похожие чувства, и свяжите их с этими лакомствами.

2.14. Как создают привычки

Изложенное в этой главе показывает следующее:

Изменять многолетние привычки сложно, ибо их поддерживают глубокие подсознательные убеждения и изоощренные соблазны, которые гораздо сильнее нашего сознания и воли. Поэтому для изменения привычек нужна не воля, а изменение подсознательных убеждений, которое называется мотивацией подсознания. Если мотивация сделана правильно, привычка изменится сама.

Суть этой мотивации состоит в том, чтобы 21 день искать доказательства того, что старое поведение многократно опаснее — нового, и доносить их подсознанию. Создать новые привычки без такой мотивации нельзя. Поэтому создают их так: сначала мотивируют подсознание, затем формируют новое поведение. Делают это в ходе «Курса изменения привычек», который занимает три недели около получаса в день и будет рассмотрен нами позже.

Учитывая, что привычки зависят от мотивации, давайте познакомимся с ней ближе.

Глава 3. Мотивация

Цель главы — объяснить, какой должна быть мотивация для создания привычек стройности, и как ее сформировать.

3.1. Мотивация для изменения привычек

Мотивация — это не что иное, как желание, от

которого зависит успех любого дела. А правильно созданная мотивация автоматически изменяет привычку, как это видно из главы 2. Казалось бы, все просто, но проблема состоит в том, что для изменения образа жизни требуется не обычное желание, а желание огромной силы, согласованное с подсознанием. Это вызвано тем, что убеждения, которые нам необходимо изменить, управляют нами с рождения; привычки, которые нам надо сломать, впитаны нами с молоком матери; а соблазны, которые нам предстоит одолевать всю жизнь, являются изощренными.

Подсознательное желание огромной силы называется «Страстью» и является высшей формой мотивации.

Такая мотивация на поверхности не лежит. То, что у нас принято называть мотивацией, не имеет ни одного шанса против убеждений-монстров и соблазнов-монстров. Это все равно, что заставить курильщика с сорокалетним стажем бросить курить, чтобы зубы не желтели. С такой мотивацией он и начать не сможет. А если и начнет, то больше месяца не выдержит. Не говоря уже о том, чтобы держаться всю жизнь. Причем, не ценой героизма и силы воли, а расслабленно и без

малейшей тяги к старому. К счастью, нужная нам мотивация существует.

3.2. «Пистолет у виска»

Если тому же курильщику после инфаркта врач докажет, что сигареты приведут к смерти, он вряд ли к ним прикоснется до конца своих дней. Этот прием называется «приставить пистолет к виску»⁵ и позволяет разбудить страсть, способную изменять привычки. А вот пример еще более сильной мотивации, описанный в книге В. Франкла «Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере».⁶

Осенью 1944 года в концлагере «Освенцим» прошел слух, что война закончится к рождеству. Это дало узникам такую веру, которая уменьшила их смертность по сравнению с обычной вдвое. А когда в рождество война не закончилась, они упали духом так сильно, что смертность выросла втрое.

В этом примере, показана мотивация, которая смогла продлить жизнь. К сожалению, создать такую мотивацию обычный человек не может, а

⁵ Разбуди в себе исполина / Роббинс Э. — Мн., 2008.

⁶ Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере / Франкл В. — М., 2008.

«приставить пистолет к виску» — может. Поэтому мы возьмем на вооружение именно этот прием, и будем рассматривать лишний вес не с позиций привлекательности, а с позиций жизни и смерти, иначе побороть его не удастся. Как говорится, помни о смерти (*memento mori*), ибо мысль о ней дарует спасение. А чтобы это Вас не смущало, подумайте над следующим.

3.3. Подумайте над следующим

Подсознание будет мешать или помогать Вам идти к цели в зависимости от установки, которую Вы ему дадите. Если в тучности Вы найдете прелести, оно не позволит Вам побороть ее. А осознав ее чрезвычайную опасность, оно само приведет Вас к стройности и пожизненно будет эту стройность охранять.

Если Вы не смогли похудеть до сих пор, у Вас есть лишь 2 выхода: толстеть дальше или «приставить пистолет к виску». Это может показаться нечестным, но не торопитесь с выводами. Подумайте, чего Вы хотите больше: стройности или честности. Ваш мозг не способен побороть врагов-монстров сам. Помогите ему разбудить страсть, а остальное сделает она сама. Именно таким способом стали стройными все известные мне люди.

Это — больные диабетом, атеросклерозом и другими тяжелыми болезнями, которых врачи заставили понять, что переедания влекут смерть. Это — такие, как я, которые сами осознали чрезвычайную опасность ожирения. Это — влюбленные, актеры, модели и все те, кому тучность сулит потерю славы, работы и смысла в жизни, что равнозначно смерти. Все мы смогли побороть вес лишь потому, что «к виску был приставлен пистолет». Возможно, есть другой способ, но я его не знаю. А «пистолет у виска» позволяет разбудить такую страсть, которая справится с любой привычкой.

3.4. Как разбудить страсть

Рецепт создания страсти виден в примере с курильщиком из § 3.2. В этом случае она была создана так: врач представил курильщику неоспоримые доказательства того, что привычка курить отберет у него высшую ценность — жизнь, а инфаркт помог ему донести эти доказательства до подсознания в один день.

Для борьбы с весом страсть создают похожим путем, но не за день, а за три недели, и не с помощью врача, а с помощью «Курса изменения привычек». Это связано с тем, что без инфаркта перепрограммировать подсознание быстрее нельзя,

а найти связь высших ценностей с тучностью гораздо труднее, чем с курением, поскольку обсуждать это в нашем обществе не принято. Поэтому процесс создания страсти выглядит так, как указано в § 2.9:

21 день ищут доказательства того, что тучность отбирает высшие ценности, и 21 день доносят их подсознанию.

Так формируют стимул «Я страстно хочу». Изменить привычки без него нельзя, но одного его недостаточно, поскольку мы не станем делать то, что считаем невозможным, и от чего боимся пострадать. Поэтому для создания страсти нужны еще два стимула: «Я могу» и «Я не пострадаю», суть которых состоит в следующем.

3.5. Стимул «Я могу»

У тех, кто поборол вес, есть два убеждения, которые отличают их от остальных:

они считают виновниками своего веса только себя, а не других, и убеждены, что побороть вес может каждый, причем, без посторонней помощи.

Стать стройным без указанных убеждений нельзя. А мои взгляды до похудения были противоположны этому. Я считал виновником лишнего веса не себя, а предрасположенность, особенности своего организма, сидячую работу, болячки, экологию, застолья и друзей, подающих отрицательный пример, поскольку это снимало с меня ответственность за свое состояние. Я считал свою тучность наследственной, то есть неподвластной мне, чтобы не сильно переживать неудачи в борьбе с весом. Я считал тучность не такой уж плохой и находил в ней прелести, поскольку так было проще жить. Пока я не избавился от этих предрассудков, мои попытки стать стройным были безуспешны.

Если Ваши предрассудки похожи, признайте, что они мешают Вашему счастью и избавьтесь от них. Возьмите ответственность за свой вес на себя и поверьте, что справиться с ним — Вы можете. А убедиться в этом Вам позволит следующее.

3.6. Побороть вес может каждый

Курильщик из § 3.2 — это реальный человек, мой отец, который много лет пытался бросить курить, но не мог и считал, что неспособен. А когда врач сказал, что от сигарет он умрет, отец поборол

могучую привычку сразу. То есть, способности у него были, просто он не знал, как разбудить их. Отсюда видно, что способности менять привычки есть у всех, но не все знают, как их будить. А тот, кто знает, стройность получает.

Среди них — люди, указанные в § 3.3 (диабетики, влюбленные, актеры, модели), и многие, многие другие. Обратите внимание, что все они — обычные люди: не организованные, не спортивные, не волевые, а обычные. Они не сильнее и не умнее Вас, и стали стройными лишь потому, что смогли разбудить страсть. И Вы сможете. А если это не убедило Вас, попробуйте следующее.

Представьте, что переедания подарили Вам атеросклероз, а затем инфаркт, и врач сказал, что, продолжая переедать, через год Вы умрете. Как Вы поступите? Я думаю, переедать прекратите сразу. Таким способом Вы можете убедиться, что способности у Вас есть. А будить их Вас научит эта книга.

3.7. Стимул «Я не пострадаю»

Нежелание менять уклад жизни во многом обусловлено страхом лишиться радостей прежнего уклада. Мы боимся, что новые привычки сделают нашу жизнь мукой, что станем голодными, злыми,

потеряем друзей, и до конца дней будем давиться отвратительной преснятиной. Этот страх настолько велик, что без его устранения создать новые привычки нельзя. Уменьшить его позволяет поиск «Заменителей», то есть радостей нового уклада, которые способны заменить Вам потерю прежних радостей или сохранить их. Если Вы любите готовить, используйте низкокалорийные рецепты или придумайте себе другое хобби. Если любите общаться за столом, придумайте способ сохранить общение, не переедая.

А еще надо придумать «Подарок», которым Вы наградите себя за изменение привычек и похудение. Этот подарок заметно усилит Вашу мотивацию, если будет соответствовать трудности задачи, которую Вам предстоит решить. Поэтому обещать себе надо то, о чем мечтали всю жизнь. Кто-то может подарить себе путешествие в Париж, кто-то — часы, а кто-то — машину.

Вариантов «Подарка» — не счесть, а типичных радостей, которые мы боимся потерять, не так уж и много. Большинство из них связаны с едой и показаны ниже вместе с примерами «Заменителей», которыми пользуюсь я сам.

3.8. Типичные радости и «Заменители»

Типичные радости	Примеры того, как их можно заменить или сохранить
Общение во время застолий	Не избегать застолий, быть на них общительным и веселым, а с едой обходиться так, как указано в § 6.8.
Друзья по выпивке	Заранее попросить друзей, чтобы поддержали Ваше новое поведение. И уделять им больше внимания в жизни.
Хобби изыскано готовить	Найти менее калорийные и менее аппетитные рецепты. Либо найти новое хобби.
Торты и другие лакомства	Осознать, что лакомства – это вкусный, но смертельный наркотик. Вы же не принимаете героин, хоть это приятно.
Пьянки до потери памяти	Найти удовольствие не в литре водки, а в легком опьянении. Или создать привычку пить вино и немного.

Эти «Заменители» позволят Вам сохранить увлечения, общение, друзей и другие удовольствия. Но окончательно побороть боязнь нового образа жизни Вы сможете лишь тогда, когда научитесь считать еду не радостью, а потребностью.

3.9. Почему еду нельзя считать радостью

В нашем обществе еду принято относить к разряду удовольствий. Мы любим вкусно поесть, изыскано готовить, красиво сервировать и засиживаться за столом. Ходьбу пешком и зарядку мы считаем анахронизмом, умеренное питание — святотатством, а сладкое и мучное — чем-то вроде

священной коровы.

Стройные думают совершенно иначе. Понимая вред переяданий с гиподинамией, они остерегаются их, как чумы, а удовольствия ищут в чем угодно, но не в них. Еду они считают лишь процессом удовлетворения физиологических потребностей, типа мытья рук и посещения туалета. Они уверены, что изыскано готовить, красиво сервировать, есть конфеты и засиживаться за столом — опасно, а много двигаться и делать зарядку — надо обязательно.

Видите, как разительно отличаются эти убеждения. Если учесть, что поведением управляют мысли, а поведение является лишь отражением мыслей, станет понятно, что окончательно победить переядания, гиподинамию и вызывающие их причины без смены убеждений нельзя. Для этого надо научиться считать еду только физиологической потребностью. А считать ее радостью могут себе позволить лишь те, у кого проблем с весом нет.

3.10. Нужная нам мотивация

Изложенное в этой главе показывает следующее.

Для изменения привычек нужна не просто мотивация, а могучая страсть, согласованная с подсознанием. Чтобы разбудить такую страсть сначала создают Желание, состоящее из стимулов "хочу, могу, не пострадаю", а затем 21 день это Желание усиливают до состояния страсти и доносят подсознанию. Стимулы формируют путем поиска веских доказательств того, что: тучность разрушает высшие ценности, а стройность укрепляет; что вес зависит лишь от привычек, создать которые Вы можете; что новый образ жизни страданий Вам не принесет. А подсознанию их доносят путем медитаций, описанных в § 2.9. Созданная таким образом страсть автоматически изменит любые привычки.

Поскольку в основе мотивации лежат высшие ценности, давайте познакомимся с ними и посмотрим, как на них влияет тучность.

Глава 4. Высшие ценности

Цель главы — представить Вам высшие ценности и доказательства того, что тучность их разрушает, а стройность укрепляет.

4.1. Введение в Ценности

Стать стройным сможет только тот, кто сумеет выявить свои Высшие ценности и понять, как на них влияет тучность, чем мы и займемся в данной главе. Здесь Вы найдете много неприятных сведений, которые направлены исключительно

против тучности, а не против тучных, и имеют целью помочь Вам. Далее я покажу, что тучность — это опасная болезнь, а тучные — это обычные люди, среди которых есть немало моих близких и знакомых.

Они — большие умницы, и стали успешными и обаятельными не благодаря тучности, а вопреки ей и преодолевая ее. Они прилагают массу усилий, чтобы компенсировать ее последствия, ходят в фитнес-клубы, постятся, делают липосакции и подтяжки. Но даже они не могут решить все проблемы лишнего веса. Одни из них рано умерли, вторые рано состарились, третьи несчастны, четвертые одиноки, пятые неуверенны в себе, шестые бедны. Все они имеют проблемы со здоровьем, но не все знают — какие, поскольку боятся обследоваться. В этом смысле тучные заслуживают уважения, поскольку бремя у них тяжелое, и нести его трудно.

А тучность — это опасный недуг, который разрушает наши высшие ценности, обладание которыми является для нас счастьем. Далее я приведу доказательства этого, но прежде давайте рассмотрим список высших ценностей.

4.2. Список высших ценностей

У разных людей в разное время могут быть

разные ценности. Все их перечислить нельзя, но основные из них известны. Вот они:

- жизнь, молодость, свобода, востребованность,
- уверенность в себе, ум, привлекательность,
- здоровье, бодрость, жизнерадостность,
- дружная семья, любящий партнер, счастливые дети,
- верные друзья и многочисленные союзники,
- успешная карьера и финансовая независимость.

Кроме этого, в жизни мы исполняем роли, которые имеют для нас огромное значение. К ним относятся: отец, мать, кормилец, друг, работник и так далее. Так вот, обладание высшими ценностями и удовлетворение от главных ролей — это и есть счастье.

Как станет понятно дальше, стройность это счастье приближает, а тучность — отдаляет. Доказательства этого приведены ниже. Приятного в них мало, но создать могучую мотивацию без их нельзя. Поэтому давайте с ними знакомиться.

4.3. Тучность — это начало ожирения

Если у вас всего 10 кг лишнего веса, задумайтесь над следующим. 10 кг лишнего веса — это неспроста. Они говорят о наличии у Вас предрасположенности либо таких привычек, как малоподвижность, переедания, любовь к жирному,

мучному, сладкому или к алкоголю. И неважно, первое у Вас или второе. Важно лишь то, что само по себе это не исчезнет, и с годами ухудшится, поскольку наша двигательная активность падает. Не изменив привычки, Вы не сможете остановить вес, и он продолжит расти.

Чтобы убедиться, посмотрите вокруг: Ваши знакомые с годами лишь поправляются, да и Вы сами лет пять назад были стройнее. Поймите, у Вас не просто тучность, а начало большого ожирения. Лет за десять Ваши привычки незаметно приведут Вас ко второй стадии ожирения, а затем и к третьей. Но самое страшное даже не в этом, а в том, что тучность сокращает жизнь на 3–15 лет. Поэтому тучные в среднем умирают раньше 65 лет и среди пенсионеров встречаются реже, чем среди людей среднего возраста. А стройные живут дольше, поскольку не имеют проблем тучности, о которых речь пойдет далее.

4.4. Тучность сокращает жизнь

Главными причинами смерти взрослых являются сердечно-сосудистые и онкологические болезни,⁷ которые дают 70 % смертей в мире.

⁷ Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний: доклад исследовательской группы ВОЗ. — М.,

Более 80 % тучных эти болезни имеют, а между их частотой и тучностью существует прямая связь: чем больше тучность, тем сильнее поражены сосуды, сердце, кровь и клетки.

Из-за малой подвижности и любви к жирно-белковой пище, обмен веществ тучных нарушен, а кровь содержит много жира. Малая подвижность вызывает застой крови и тромбозы. Нерастворимый жир — холестерин — откладывается на стенках сосудов и вызывает их сужение — атеросклероз. Узкие сосуды и тяжелое тело вынуждают сердце работать с перегрузкой и вызывают высокое кровяное давление — гипертонию. Усиливают эти болезни другие спутники тучности — сахарный диабет, депрессии, алкоголь и соль, которая задерживает в организме воду и повышает его отечность. А овощи и ходьбу, которые снижают давление крови и уровень жира в ней, тучность избегает. В силу этих причин атеросклероз и гипертония на ранних стадиях ожирения наблюдается у половины тучных, а на поздних — у всех. Поэтому инфарктов и инсультов у них в разы больше, чем у стройных.

1993. // часть I:
[http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_797_\(part1\)_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_797_(part1)_rus.pdf), //
часть II:
[http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_797_\(part2\)_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_797_(part2)_rus.pdf).

Еще двумя смертельными болезнями являются сахарный диабет и рак: первым тучные болеют в 4 раза чаще, а вторым — в 2 раза. Причинами этого являются лишний вес, гиподинамия и вредные привычки питания, свойственные тучности и отмеченные ниже точками:

Болезни	Избыток лишнего веса	Избыток сладкого и мучного	Избыток жирных продуктов	Недостаток овощей и фруктов	Избыток соли, уксуса и копченого
Рак эндометрия	•				
Рак груди	•	•	•	•	
Сахарный диабет	•	•	•	•	
Рак прямой кишки		•	•	•	
Рак простаты	•		•	•	
Рак толстой кишки			•	•	
Рак желудка				•	•
Рак пищевода				•	•

Лишний вес ведет к гормональным изменениям, способным вызвать рак эндометрия у женщин и простаты у мужчин. Избыток жирной, соленой, сладкой и мучной пищи ведет к нарушениям обмена веществ и ускоряет процесс развития раковых клеток. А овощи замедляют его, поскольку содержат ракотормозящее вещество бета-каротин и клетчатку, ускоряющую вывод из организма токсинов (вместе с фекалиями), не позволяя им отравлять нас. Люди, которые не

имеют избытка веса, правильно питаются, не курят, не пьют и много двигаются, болеют раком в 20 раз реже, чем тучные, курящие и пьющие.⁸

4.5. Тучность отбирает здоровье и молодость

Тучность ведет к нарушению обмена веществ, поражению ключевых органов, процессов и систем организма: сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, пищеварительной, эндокринной, дыхательной и мочевыделительной. Она вынуждает сердце и другие органы, рассчитанные на нормальный вес, работать с перегрузкой и рано изнашиваться, то есть стареть. Чем больше вес, тем раньше старость: слабоумие, болезни, одышка, усталость, вялость, морщины и т. д.

Занятые обслуживанием большого тела и желудка, внутренние органы не могут уделять должное внимание иммунной системе, мозгу и мышцам, снижая их скорость и продуктивность. Тучные не так быстры, у них чаще регистрируются простуды, пневмонии, бронхиты и пониженные умственные способности. Тучность вызывает депрессии и убивает самооценку, заставляя нас

⁸ Питание и здоровье человека / Чепурной И. — М., 2003.

переживать, завидовать, злиться и успокаивать себя алкоголем. Поддерживать хорошее настроение в таком состоянии сложно. А подавленность выше разумного порога еще более снижает иммунитет, реакции и умственные способности.⁹

Нарушения обмена веществ и тяжелое тело ведут к поражению опорно-двигательного аппарата, артрозам, болям в позвоночнике и суставах, их раннему износу и ограничению подвижности. Грузное тело вызывает варикоз вен на ногах и тромбофлебит даже у людей, не предрасположенных к этому. Жирная пища, малая подвижность и большие перерывы в еде приводят к застою желчи и повышенному содержанию в ней холестерина, который в таких условиях выпадет в осадок, образуя желчные (холестериновые) камни. Для описания болезней тучности не хватит целой книги. Чтобы убедиться в этом и понять, почему это происходит, можете почитать медицинские энциклопедии, например,¹⁰¹¹ открыв их на слове «Ожирение».

⁹ Эмоциональный интеллект / Гоулман Д. — М., 2010.

¹⁰ Популярная медицинская энциклопедия / Покровский В. — М., 1992.

¹¹ Большая медицинская энциклопедия / Елисеев А. и др. — М., 2009.

К счастью, перечисленные болезни на ранних стадиях ожирения обратимы. Вернув стройность, Вы сможете не только поправить внешность, но и сделать капитальный ремонт своему здоровью. Внутренние органы восстановятся, процессы нормализуются, а кожа подтянется. Так, клетки печени обновляются за 1,5 месяца, сердечной мышцы — за 4 месяца, а в течение жизни организм обновляет клетки органов и тканей более 5 раз. На поздних стадиях ожирения восстановить здоровье невозможно.

Таким образом, последствия тучности страшны: ранняя старость, многочисленные болезни, боли, слабоумие, морщины, депрессии, усталость, тяжесть, одышка, злость, медлительность и вялость. С годами они могут превратить нас в инвалидов, а нашу жизнь — в ад. А последствия стройности прекрасны: долголетие, молодость, здоровье, ясный ум, красивая кожа, жизнерадостность, бодрость, энергичность, легкость и скорость. По этой причине вес является лучшим комплексным показателем здоровья: здоровья тем больше, чем меньше тучность, и наоборот.

4.6. Тучность разрушает самооценку

Самооценка — еще одна Высшая ценность, о которой мы почти не знаем. Она влияет на нашу судьбу больше, чем здоровье, семья, окружение и деньги.

Низкая самооценка выглядит так: я некрасивый, неспособный, больной, безвольный, недостойный, никто меня не любит, надо мной смеются, я никому не нужен, я создаю проблемы, я обуза, я ненавижу себя, я устал от жизни. Такая самооценка заставляет опускать руки, угнетает желания и ведет к деградации личности. В итоге: потеря смысла жизни, мрачное существование, алкоголизм, наркотики или суициды. Самооценка тучных очень часто находится в этой области. С такой самооценкой обрести счастье не помогут ни деньги, ни чины, ни слава.

А вот пример высокой самооценки: я сильный, незаурядный, красивый, умный, достойный, успешный, победитель, могу все, мной восхищаются, весь мир — мой союзник, я способен на большее, я хочу новых побед, я люблю жизнь. Такая самооценка повышает амбиции и уверенность в себе, позволяет ставить высокие цели и достигать их, идти наперекор преградам, обстоятельствам и стереотипам. В итоге: лучшая должность, лучшая работа, лучшая зарплата и тому

подобное. Самооценка стройных чаще находится в этой области. С такой самооценкой проще обрести счастье и добиться успеха в любой сфере.

4.7. Тучность разрушает семью

Лучшее, что мы можем дать людям, которые нам дороги, — самим быть счастливыми, здоровыми и радостными. А тучность делает нас больными, угрюмыми и несчастными, то есть неспособными дарить радость. Она мешает найти партнера для семьи и удерживать его, уменьшает шансы на здоровое потомство и угнетает сексуальные желания. Она рано забирает нас в мир иной, причиняя близким страдание и горе. То есть, она повышает наши шансы стать для семьи обузой.

Тучность любит сладкое, жирное, мучное, переедания и малую подвижность. Поэтому она не может привнести в семью привычки рационального питания и физической активности, создать семейные традиции, ведущие к стройности, служить достойным примером детям и обучить их здоровой жизни, со всеми вытекающими последствиями. Таким образом, она калечит не только нас, но и наших детей.

Тучность делает нас вялыми, медлительными и усталыми. Из-за этого мы меньше успеваем и меньше общаемся с близкими. Мы хотим

отдохнуть, посидеть, полежать, поесть, и становимся неинтересны быстрым, веселым и подвижным детям, которые хотят поиграть, побегать, покататься и попрыгать. Поэтому проводить время вместе не получается, либо — безрадостно. Таким образом, тучность способствует разобщению семьи, а не укреплению.

4.8. Тучность ухудшает окружение

Окружение имеет огромное значение для счастья. Без друзей нет поддержки, никто не выручит, не с кем разделить радость и горе. Без команды нельзя создать бизнес, а без экспертов — успешную карьеру, счастливую семью, финансовое благополучие и крепкое здоровье. С наставником за год можно сделать столько, сколько самому — за десять лет. А многочисленные знакомые существенно облегчают решение повседневных проблем. Создать описанное окружение можно.

Для этого нужны ум, здоровье, отзывчивость и время, позволяющие помогать окружению и общаться с ним. Нужны настроение привлекательность, веселый нрав и дружелюбие, позволяющие скрашивать окружающим жизнь, ибо все мы несем тяжкое бремя. Нужны уверенность в себе, скорость и энергичность, позволяющие увлекать за собой. Нужно уважать окружающих и

не завидовать им, поскольку все хотят чувствовать нужность и важность.

Тучность всему этому мешает, ибо отталкивает от нас окружение плохим настроением, усталостью, завистью, раздражительностью, ревностью, непривлекательностью и недостатком времени из-за медлительности и болезней. Устройности таких проблем нет и шансов на хорошее окружение больше.

4.19. Тучность вредит карьере и достатку

Деньги — одна из высших ценностей. Счастье не зависит от них лишь тогда, когда удовлетворены основные жизненные потребности: для голодных и бедных деньги и счастье неразрывно связаны. Без них нельзя получить еду, лекарства, одежду, жилье, лечение и образование. Они повышают свободу и качество жизни. С неба они не падают: их надо заработать, сделав карьеру или бизнес.

Работа (карьера) тоже входит в число высших ценностей, особенно у мужчин, поскольку занимает треть нашей жизни и наполняет ее смыслом. Плохая или хорошая работа способна испортить или украсить жизнь в целом.

Деньги и карьера любят уверенных в себе. Во всех сферах зарплата и должность гораздо больше зависят от амбиций и самооценки, нежели от

знаний и опыта. Для успеха в карьере и бизнесе нужны ум, скорость, хорошее настроение и окружение. Нужно не болеть и не иметь проблем в семье, чтобы не отвлекаться от дел; быть привлекательным и счастливым, чтобы не отпугивать работодателей, партнеров и заказчиков, влияющих на зарплату и должности.

Все эти качества укрепляет стройность. А тучность их разрушает, нанося тем самым вред карьере, бизнесу и финансам. Кроме этого она требует дополнительных расходов на лечение и еду.

4.10. Тучность ограничивает свободу

Свобода — это возможность иметь больше времени, делать то, что хочется, и получать то, что нравится. Абсолютной свободы нет, но влиять на нее можно. Ниже попарно представлены последствия стройности (они в паре — первые) и тучности. Подумайте, что из них свободу увеличивает, а что — уменьшает:

уверенность-неуверенность
здоровье-болезни ум-слабоумие;
настроение-подавленность
бодрость-вялость успехи-проблемы;
скорость-медлительность
легкость-тяжесть молодость-старость;