



Екатерина Мириманова  
3 миллиона похудевших

СИСТЕМА  
МИНУС 60

# Революция

ГЛАВНАЯ КНИГА СИСТЕМЫ ПОЛНОСТЬЮ ОБНОВЛЕНА

- опыт похудевших на системе
- типичные ошибки
- часто возникающие вопросы
- четкие принципы питания
- новые наработки в психологии похудения
- новый комплекс упражнений



Екатерина Мириманова  
3 миллиона похудевших

СИСТЕМА  
**МИНУС** 60

Революция



Москва 2013 ↻

# ВВЕДЕНИЕ

Я очень рада тому, что эта книга попала в руки именно к вам, так как знаю, что все в этой жизни происходит в идеальной временной и пространственной последовательности. То есть, если вы ее открыли, значит, для вас наступил тот самый «момент перемен». Не знаю, как она оказалась у вас. Может, вы бродили по магазину в отчаянии, потому что уже в сотый раз ищите способ похудеть и не находите его. Может, потому, что вам подарила ее подруга или родственница. Может, вы услышали про систему на каком-то форуме или прочитали о ней в журнале.

В любом случае я не сомневаюсь, что теперь ваши неудачные попытки сбросить вес закончатся.

Откуда такая уверенность? Дело в том, что система «Минус 60» — это не просто перестройка рациона или увеличение двигательной активности, о которой твердят повсеместно. Это нечто большее — абсолютно новый взгляд на жизнь, своеобразная философия.

Система действительно работает. Раньше я могла подтвердить данный факт только своим примером:

- ✓ похудев на 60 кг достаточное количество лет назад;
- ✓ продолжая удерживать себя в хорошей форме и по сей день;
- ✓ перевернув всю свою жизнь на 180 градусов, заставив ее идти по совершенно новому сценарию.

Сегодня вы можете увериться в том, что система работает, на опыте миллионов ее последователей, которые каждый день покупают мои книги, приходят на онлайн-семинары, или даже просто прочли мою историю в Интернете и задумались о том, что, вероятно, они могли бы совершить в своей жизни нечто подобное.

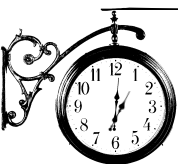
Я надеюсь, что, дочитав эту книгу до конца, вы тоже вступите на тропу перемен, которая обязательно выведет вас к новым высотам, о существовании которых вы, быть может, не догадывались. Ну и конечно, я не сомневаюсь, что с помощью системы «Минус 60» вы обретете фигуру мечты в самое ближайшее время.

*Желаю вам удачи,  
искренне ваша,  
Екатерина Мирманова*



## ГЛАВА 1

---



### «Как все началось»

**Н**ачну сначала. Нет, слава богу, не сам процесс похудения. Всего лишь расскажу свою историю для тех, кто ее не знает. Причем на этот раз она будет не только про мое похудение, но и про жизнь в целом. Потому что я очень хочу поделиться с вами своими секретами. Устраивайтесь поудобнее.

Это история самой обыкновенной девочки, родившейся в спальном районе Москвы в 1982 году. У меня была ничем не выдающаяся семья. Папа — редактор книг шахматной литературы, мама — лингвист, переводчик и преподаватель. С детства, как и многие обыкновенные девочки, я постоянно боролась с полнотой. Скажем так, когда была совсем маленькая, с ней больше боролись мои родители. А я восставала против этого всеми силами своей маленькой души. Не наедалась на

ужин — шла к бабушке, которая, по счастливому стечению обстоятельств, жила этажом выше, и «докармливалась» разными вкусностями. Потом просила ее ничего не говорить родителям и дома клянчила еще еду. Добавьте сюда нейродермит, практически на все продукты меня «обсыпало». Отсюда постоянное желание съесть что-нибудь запретное, ведь я обожала сладкое, но его мне не разрешали.

В общем, не самое радостное детство, что и говорить. Добавьте сюда взрощенное родителями желание работать с молодых ногтей. Уже в семь лет я помогала папе с написанием книг, благо, что общее развитие не подвело. В тринадцать заявила родителям, что начинаю трудиться в рекламном агентстве. Выглядела я старше своих лет, паспорт клиенты у меня не спрашивали ни по телефону, ни при встрече.

Тогда-то я и влюбилась в первый раз... В своего начальника, старше меня на десять лет. Естественно, он воспринимал меня как маленькую девочку. Но я решила во что бы то ни стало покорить его сердце. Подстрекаемая мамой, начала усиленно худеть. Голодовки по неделе, иногда

по две. В перерывах еда по минимуму. Уже через год выглядела идеально, но на руководителя это так и не произвело впечатления, к моему жуткому расстройству. Тогда я захотела стать общепризнанной красавицей и нашла подработку моделью. Приходилось продолжать регулярно голодать, в противном случае вес сразу начинал ползти вверх. День мой получался очень длинным. Просыпалась в 6 утра, ехала на другой конец Москвы в колледж, до двух находилась там, потом снова через весь город — на работу, по дороге заезжала на примерки и фотосессии, заканчивала работу в 8–9 вечера, домой приползала к десяти.

Уже к 16 годам я была главным менеджером по рекламе небольшой конторы с собственными визитками и даже мобильным телефоном (тогда их почти ни у кого не было)! Собиралась поступать на отделение маркетинга в университет, продолжать работать моделью и сделать карьеру в этом бизнесе.

*Но эти планы мои изменила  
жизнь.*

Сначала заболел папа. Мой папа, который всегда был самым здоровым человеком на свете, в жизни не употреблявший таблеток, вдруг слег. Диагноз рак прозвучал как гром среди ясного неба. Несмотря на то что он был крайне авторитарным человеком, я его очень любила. И никак не хотела верить в реальность происходящего. Отец никогда не был кормильцем семьи, но после его болезни мы с мамой ощутили, что работать придется еще больше. Мама с утра до ночи преподавала на курсах, я стала раньше уходить из колледжа, чтобы успевать пообщаться с большим количеством клиентов. Все хозяйство тоже легло на мои плечи. Папе становилось все хуже. Видя, что я близка к нервному срыву, мама отправила меня на пару недель в Болгарию. Там я немного абстрагировалась от жестокой реальности. И познакомилась с молодым человеком, в которого благополучно влюбилась, второй раз в жизни. Он был старше меня на пять лет, из очень интеллигентной семьи, старший сын у давно и безнадежно разведенной мамы, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вполне логично, что казавшееся мне поначалу волшебной сказкой превратилось в настоящий ужасник.



Первые месяцы у нас с ним все было прекрасно. Однако моему папе становилось все хуже. В середине октября папы не стало. Что я тогда пережила, не хочется пересказывать. Мой молодой человек сначала неуклюже пытался помочь, а потом стал ссылаться на постоянную занятость, чтобы оттянуть момент нашей встречи. Мама очень переживала смерть мужа и была абсолютно потеряна, ибо смысл своей жизни видела только в семье. Я пыталась ей помочь, как могла, однако и у меня почва все сильнее уходила из-под ног.

Именно тогда я снова стала поправляться, потому что голодать больше не могла. Во-первых, началась жуткая дистония, я могла потерять сознание посередине примерки у дизайнера. Во-вторых, появились проблемы с желудком. Антациды стали моими лучшими друзьями. После приема любой пицци болел живот. К новому году с летних 50 кг я добралась почти до 60. Но было не до веса.

Путь отвлечь маму нашелся сам собой. Я отправила за нее объявления в одну газету, публиковавшую раздел «Знакомства с иностранцами». Буквально через пару месяцев с моей легкой руки она уехала в Испанию, пообещав, что мы будем

жить вместе. Но этому не суждено было сбыться. Не хочу сейчас проводить анализ, почему так произошло, я достаточно говорила об этом в своей книге «Мужчина и женщина», но переживала я безумно.



Мне было 17 лет, у меня имелась семья, любимый, морская свинка, а потом все в одночасье рухнуло, даже питомец неожиданно умер через месяц после отъезда мамы.

Я чувствовала себя неуютно одна в квартире, плохо спала. Пыталась пуститься во все тяжкие, но быстро поняла, что это не мое. Мне было ужасно одиноко. Порой боялась сойти с ума, много плакала. С деньгами ситуация складывалась не самым лучшим образом, ибо мама сказала, что я должна устраивать свою жизнь сама. Совмещать устройство жизни с учебой в колледже до трех часов дня получалось плохо. Поэтому первые месяцы приходилось как-то перебиваться. Порой покупала батон хлеба, резала его на сухарики, сушила в духовке и делила на семь дней, подсчитывая, сколько могу съесть в день.

У родственников просить помощи не хотела, хотя уверена, они бы помогли. Но я считала, что смогу справиться сама.

И тогда я поняла, что нужно идти другим путем, и решила построить свою жизнь с нуля. Купила множество книг по эзотерике, начала работать над своим прошлым, и понемногу все стало вставать на свои места. Бросила нестабильные работы менеджера и модели и стала преподавать английский. Денежная ситуация заметно улучшилась. Только вот вес продолжал расти. Через год я достигла отметки 70 кг. Тогда-то и начались мои отношения с будущим мужем. Знакомы мы были давно, когда-то работали вместе. Но раньше я не воспринимала его всерьез. А тут как-то все вместе сложилось. В общем, через полгода мы решили пожениться.

Спокойная размеренная жизнь, попытки забеременеть, увеличение веса до 75 кг. Потом гормональное лечение — и еще плюс пять. Затем беременность, сложная, с угрозой и токсикозом, под конец которой тяжело давалось каждое движение, даже подъем с кровати. Естественно, про

физические упражнения было даже страшно подумать. В итоге перед родами — 112 кг, сразу после — 89 кг. И вот тут-то началось самое интересное. Вместо того чтобы начать худеть, ведь, говорят, что именно этим занимаются все недавно родившие, я поправлялась с катастрофической скоростью.



Самое ужасное, на тот момент я настолько мало задумывалась о своей фигуре, что даже не замечала происходящего.

Здесь нужно сделать небольшое лирическое отступление. Я всегда считала, что послеродовая депрессия — это что-то из области фантастики. Она бывает у некоторых недовольных жизнью женщин, засидевшихся с детьми дома. К такому типу себя отнести никак не могла. Через две недели после родов уже возобновила работу на дому (каждый день на пару часов приходила няня), старалась побольше двигаться, много гуляла, отношения с мужем были равными, и вообще я чувствовала себя счастливой, ведь наконец-то у нас родилась дочка, о появлении которой я так мечтала. Все как будто складывалось так, как мне

хотелось. Но в глубине души скребли кошки. Тогда не понимала почему. Сейчас осознаю, что это было следствием гормональной перестройки, которая никого из нас не обходит стороной.



Ведь уровень некоторых гормонов во время беременности повышается в тысячу раз, соответственно, сразу после — стремительно падает. Даже на критические дни у женщин бывает нервная реакция, что уж говорить про такие глобальные скачки!

В общем, у меня началась самая настоящая послеродовая депрессия. Ребенок почти не спал ночами, я чувствовала себя изможденной, несмотря на попытки мужа помочь мне. А тут еще началась осень, с которой я ассоциировала самые трудные моменты в моей жизни. Бродила с коляской по улицам и помню, как меня охватывало какое-то отчаяние: «Неужели моя жизнь всегда будет такой: работа, ребенок, дом?! Я ведь всегда думала, что у меня есть какое-то высшее предназначение».

Ела с каждым днем все больше. Знаете, когда люди говорят мне или окружающим: «Ты виновата в том, что разожралась!» — мне всегда хочется сказать в ответ что-нибудь нелицеприятное. Ни одни

человек не набирает вес в абсолютно комфортном состоянии. Иногда женщины полагают, что поправились от спокойной жизни. Так не бывает! Может, вам хотелось более «нервной жизни», но вы боялись признаться в «таком безумстве», или вы опасались в любой момент потерять спокойствие. Однако поправиться, ощущая себя на сто процентов комфортно, — невозможно!

### *Есть полнота — причина в голове!*

Зимой гулять с ребенком стало дискомфортно из-за холода. Да и зачем, когда можно положить дочку спать на балконе и посидеть пару часов за компьютером, нажимая на клавиши и размышляя о том, какая я несчастная. Моя жизнь превращалась в пресловутое колесо для белки, все делала на автомате. С каждым днем видела все меньше смысла во всем происходящем. Чувствовала, что деградирую: совсем перестала читать и вообще чем-либо интересоваться, величина тарелок росла вместе с размерами моей одежды. И вот к марту 2005 года я весила уже 120 кг и носила 56-й размер одежды. Как это случилось? Не знаю, честно! Все выглядело приблизительно так:

«Я просыпаюсь утром, прохожу мимо зеркала, как обычно, торопливо умываюсь, достаю Кэт из кровати и отправляюсь на кухню кормить ее. Она не спеша жует кашу, а я мучительно пытаюсь стряхнуть остатки сна при помощи чашки кофе. 7 утра!!! Раньше в это время я видела десятый сон. А сейчас было огромным счастьем то, что она хотя бы не плакала ночью, а проспала 10 часов подряд. Внезапно мне показалось, что моя прошлая жизнь находится где-то очень далеко, на расстоянии сотен тысяч лет. Как будто все, что происходило раньше, было вовсе не со мной. Прошлая жизнь... А на самом деле это просто время до рождения ребенка. Я ведь была уверена, что у меня все сложится иначе и депрессия обойдет меня стороной. Кэт привыкла, что мы часто с ней куда-нибудь ездим, и в принципе относилась к этому стоически. Но что-то все равно давило. Конечно, дефицит сна не мог не сказаться отрицательно на моем настроении, но было время, когда я спала еще меньше, но меня не охватывало такое глубокое отчаяние.

Кэт доедает всю тарелку, я мою посуду и переодеваю дочку. Через полчаса нам уже нужно выходить гулять. Что бы мне надеть?.. На улице так хо-

лодно и промозгло. Хотя было бы странно, если бы в конце февраля было как-то по-другому. Вот и мой пуховик, Кэт одета в комбинезон и упакована в коляску. Спускаемся вниз, выходим из дома и направляемся в сторону сквера. Кажется, никто из знакомых не гуляет, а это значит, что мы будем нарезать круги в гордом одиночестве, потом я, как обычно, зайду в магазин, по возвращении домой приготовлю обед для Кэт, а для себя и мужа, естественно, отдельно, а вечером работа...

*И вдруг меня осенило —  
в прожитом мною дне нет места  
для меня самой!*

Я делаю что-то, разговариваю, но все это будто в тяжелом сне, все сопровождается ощущением беспросветной грусти и бесцельности происходящего. Я, конечно, радуюсь чему-то, но такие моменты коротки, а подавляющее количество времени моя душа буквально воет от тоски. Так странно! Мне казалось, что с рождением ребенка мой мир преобразится, наполнится смыслом, наши отношения с мужем претерпят разитель-



ные перемены. Так и есть, только совсем не в том ключе, в котором я себе это представляла. Мы не ездили отдыхать уже несколько лет, сначала трудная беременность, ну а потом: «Как можно ехать куда-то с таким маленьким ребенком!» Наверное, надо было никого не слушать...

Поднимаемся по лестнице. Открываю дверь, захожу в коридор. Все как в уже набившем оскомину фильме. Я знаю наперед, что будет через минуту, через час, через день и даже через месяц. Все будет так же, как сейчас, ничего не изменится. Раздеваю Кэт, сажаю ее в манеж к игрушкам. Иду на кухню, и вдруг мой взгляд останавливается на зеркале... Кто эта женщина??? Это не я! Как такое могло со мной случиться? Ведь я всегда старалась следить за собой. Но в последнее время словно что-то преломилось внутри меня. Встаю на весы, стрелка никак не хочет останавливаться, она движется вправо все дальше и дальше, и я наблюдаю это как бы со стороны, словно та цифра, которую она сейчас покажет — это не мой вес. Чей угодно, только не мой. 120 кг... Не могу сказать, что я в ужасе. Скорее я почти безразлична к этой цифре.



Если бы весы сейчас показали 200 кг, я, наверное, не удивилась бы.

Подхожу к платяному шкафу и достаю из него одежду. Какие-то совершенно невероятных размеров брюки и кофты... Чье это? Мое? Странно... Вот они — мои вещи... Я открываю левую створку шкафа. Там висят давно заброшенные вещи, оставшиеся еще с тех времен, когда я весила 50 кг. Потом я начала поправляться, мне все казалось, что я похудею и опять буду их носить. Мое любимое зеленое платье! Синий костюм 44-го размера... интересно, а я в него влезу? Юбка от костюма жалобно трещит по швам при попытках натянуть ее выше середины бедра... А вот более поздняя вещь — свадебное платье. Тогда я весила почти 75 кг. Помнится, на годовщину свадьбы я уже еле влезла в него. Начинаю натягивать платье на себя, но снова слышу злополучный треск. Что же это такое? Ну да, я видела, что стрелка весов показала 120 кг, но если я не влезаю даже в это платье, как же я выгляжу сейчас?!

Снова подхожу к зеркалу и вижу все ту же женщину. Ей на вид лет 30, одутловатое лицо, бесфор-

менный свитер. Пристально вглядываюсь — в ней есть что-то неуловимо знакомое. Пожалуй, несмотря на полноту, ее даже можно назвать милой.

Почему-то вспоминаю, как с еще относительной регулярностью пыталась контролировать себя, но видела упорно растущие цифры. Какое-то время предпринимала попытки похудеть, но после рождения Кэт вставала на весы скорее «для галочки», нежели для того, чтобы действительно посмотреть, сколько вешу. Это был своеобразный ритуал, в котором все происходило словно не со мной. Я незаметно начала покупать вещи размером больше. Сначала мучительно втискивалась в 44-й, но когда молнии перестали выдерживать такое насилие, сразу перешла на 48-й. Потом как-то незаметно мне стал в самый раз 50-й, 52-й, а потом «вдруг» и 56-й. Я заходила в магазин и не могла понять, почему на меня не налезает та или иная вещь. Когда смотрела на свои вещи 56-го размера, не ассоциировала внушительность, например, брюк с размером своей талии или ягодиц.

И вот я оказалась у той черты, когда надо либо что-то решать, либо навсегда поставить на себе крест и больше не вспоминать о том, что когда-

то была на высоте. Забыть о том, что существуют мини-юбки и платья в обтяжку. Смириться с тем, что моим верным спутником станет гипертония, боли в спине и прочее.

Если брошу вызов самой себе, будет ли это иметь смысл или лучше даже не пытаться? Я словно стою на перекрестке и чувствую, что не готова пока дать себе ответ на поставленный вопрос. Я теряюсь в мыслях, вариантах, не знаю, с чего начать.



И вдруг меня осеняет, что нужно сделать первый шаг, хотя бы попытаться приблизиться к желаемому.

Мне хочется, чтобы моя дочь, когда она вырастет, могла гордиться своей мамой. Я вдруг осознаю, что отчаянно желаю вернуться к самой себе, перестать быть пародией на прежнюю Катю, ведь истинная я — совершенно другая. И решаю бороться, хотя в данный момент очень расплывчато представляю себе своего врага».

Увы, тогда не было четкого решения, что делать. Мне предстояло его найти. Кому-то покажется, что у истории моей жизни было несчастливое на-

чало, но ведь не оно определяет будущее, а то, что случилось потом, и то, кем себя ощущаешь в данный момент.

А я тогда вдруг почувствовала, что могу что-то сделать. Прежде всего для себя. Понимая, что не реально питаться пустым рисом месяцев шесть, а именно столько предстояло бы есть его, чтобы сбросить 60 кг, я задумалась о том, какие менее болезненные корректировки в свое меню можно внести. И самое главное — разобраться, почему я оказалась в такой глубокой депрессии. Ответ не заставил себя долго ждать. Он смотрел на меня из зеркала.



Из привлекательной женщины я превратилась в нечто похожее на себя.

В тот же день отправилась в магазин и купила себе сапожки на каблуках, красивую юбку и кофту. К приходу мужа накрашилась и оделась. Ходить на каблуках с непривычки было сложно, но дома всегда можно присесть. Внутренне я ощутила, что что-то изменилось во мне. На мгновение почувствовала себя, как раньше (конечно, до того

момента, как снова заглянула в зеркало). Через пару дней позвонила всем своим знакомым, которые могли бы предложить мне выездную работу. Предложения посыпались как из рога изобилия. Я наслаждалась тем, что снова нахожусь среди людей и говорю не только о памперсах и других «детских радостях». Еще через некоторое время — коротко подстриглась. Продолжая корректировать питание и экспериментировать над собой, начала резко сбрасывать вес. К маю месяцу весила уже меньше 90 кг.

Но тут пошел разлад с мужем. То ли я была слишком уставшей, то ли почувствовала, что истинной причиной полноты был мой внутренний протест против размеренной жизни, которая ему так нравилась. В общем, в июне мы по моей инициативе разъехались, а в августе развелись... Чтобы через полгода снова сойтись. И даже еще раз пожениться. К тому времени я весила уже около 70 кг, муж не уставал восхищаться преображением, произошедшим со мной, и я снова чувствовала себя счастливой.

Когда только начинала сбрасывать вес, зарегистрировалась на одном женском форуме, чтобы

было веселее, и регулярно отчитывалась о своих темпах похудения. Окружающие и участницы форума пребывали в удивлении, ведь я на их глазах ела все... И худела. Ежедневно мне задавали огромное количество вопросов касательно моего похудения.



Тогда я подумала: может, вот оно — то, что я должна сделать в этой жизни, рассказать свою историю, помочь другим справиться с их проблемами.

21 ноября 2005 года я самостоятельно сделала страничку, рассказывавшую мою историю и основные принципы, которых нужно придерживаться для того, чтобы похудеть (этот день для меня теперь — день рождения системы). Эффект оказался потрясающим. Люди передавали мою историю из уст в уста. Они пробовали — и тоже сбрасывали вес.

Это сегодня все кому не лень рассказывают о своем похудении, тогда я оказалась одной из первых, смело говоривших о том, что была полной, похудела и готова поделиться своим опытом. Моя