



ЕКАТЕРИНА МИРИМАНОВА

**СИСТЕМА
МИНУС**

60

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ
С ЛИШНИМ ВЕСОМ
И НАКОНЕЦ-ТО
ПОХУДЕТЬ

САМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ
ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ
В РОССИИ!

5

МИЛЛИОНОВ
ПОХУДЕВШИХ!

УДК 615.874
ББК 51.230
М63

Мириманова, Екатерина Валерьевна.

М63 Система минус 60. Как перестать бороться с лишним весом и наконец-то похудеть / Екатерина Мириманова — Москва : Издательство «Э», 2016. — 368 с.

ISBN 978-5-699-67523-4

Забудьте о диетах, о подсчете калорий, белков, жиров и углеводов — вообще отложите калькулятор в сторону: он вам не понадобится. Екатерина Мириманова, автор знаменитой системы «Минус 60», предлагает вам другой путь к красивой фигуре — интуитивно понятный, нескучный и очень приятный, в котором правильное питание сочетается с легкой гимнастикой, психологическим практикумом и необременительным уходом за кожей лица и тела. Да, путь этот довольно долгий. Да, вам все равно предстоит проделать серьезную работу над собой, изменить свои привычки и пересмотреть свое отношение к себе. Но благодаря этой книге то, что обычно кажется нам тяжким трудом, превратится в захватывающий квест!

Просто откройте книгу — не завтра, не в понедельник, а прямо сейчас, — после чего шаг за шагом двигайтесь по маршруту, проложенному для вас автором, и вы сами не заметите, как окажетесь на финишной прямой!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-67523-4

© Мириманова Е. В., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

*Я хотела бы посвятить
эту книгу миллионам похудевших
на системе «Минус 60».*

*Спасибо вам огромное,
без вас ничего бы этого не было.*

Ваша Екатерина Мириманова

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Мириманова', with a long horizontal stroke extending to the right.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	15
-------------------	----

Часть I Теория «Минус 60»

Глава 1

НЕЗАМЕТНОЕ ПАДЕНИЕ	19
<i>Вопросы и ответы</i>	27

Глава 2

ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ	29
Ставим перед собой цель	29
Учимся верить в себя	37
Начинаем себя любить	40
<i>Тест «Любите ли вы себя?»</i>	42
<i>Путь к себе</i>	46
<i>Я прощаю себя за набранный вес</i>	47
Расставляем приоритеты, рассчитываем усилия	48

Семь сосудов любви	50
<i>Упражнение «Наполняем сосуды любви»</i>	56
Скажем депрессии «нет»	57
Когда и как приступать к похудению	60
<i>Вопросы и ответы</i>	73

Глава 3

ХУДЕЕМ ШАГ ЗА ШАГОМ	78
Что мешает нам худеть	78
<i>Опросник «Ваши пищевые привычки»</i>	79
<i>Обед</i>	84
<i>Ужин</i>	85
<i>Способы приготовления пищи</i>	85
Этап 1 «Входим в режим правильного питания»	86
Этап 2 «Привыкаем к новому режиму питания»	86
Этап 3 «Работа над ошибками»	87
Этап 4 «Ускорение»	89
Правила завтрака, обеда и ужина	91
<i>Завтрак</i>	91
<i>Обед</i>	92
<i>Ужин</i>	95
<i>Вопросы и ответы</i>	97

Глава 4

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ САМОЙ СЕБЯ	103
<i>Десять правил эффективных домашних занятий</i>	112
<i>Лучшее упражнение для красивой осанки</i>	117
<i>Вопросы и ответы</i>	119

Глава 5

ВАША КОЖА – НА ЧТО ОНА ПОХОЖА?	124
Эти ужасные растяжки	127
Три чудодейственных средства	131
<i>Кофейный скраб</i>	131
<i>Мумие</i>	132
<i>Элементы самомассажа</i>	138
Как уберечь кожу лица	139
<i>Вопросы и ответы</i>	141

Глава 6

САМАЯ ТЕМНАЯ НОЧЬ ПЕРЕД РАССВЕТОМ, ИЛИ «OOPS, I DID IT AGAIN»	144
С чего начинаются спады	146
<i>Доверьтесь своему организму</i>	147
<i>Наш внутренний демон-искуситель</i>	150
<i>Стресс в нашей жизни</i>	152
<i>Ценность внутри нас</i>	157
<i>Чем опасны окружающие</i>	158
<i>Ох уж этот коварный отпуск</i>	160
Что делать во время спада	162
Как сдвинуть вес с мертвой точки	165
<i>Как пережить остановку веса без потерь</i>	167
<i>Вопросы и ответы</i>	171

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ, ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ	175
---	-----

Часть II

Практический тренинг

<i>Как высчитать день цикла?</i>	181
День 1	183
<i>Завтрак</i>	185
<i>Обед</i>	185
<i>Ужин</i>	186
День 2	187
<i>Завтрак</i>	189
<i>Обед</i>	190
<i>Ужин</i>	191
День 3	192
<i>Полнота отдельных частей тела</i>	192
<i>Завтрак</i>	193
<i>Обед</i>	194
<i>Ужин</i>	194
День 4	195
<i>Завтрак</i>	196
<i>Обед</i>	197
<i>Ужин</i>	197
День 5	198
<i>Завтрак</i>	200
<i>Обед</i>	200
<i>Ужин</i>	201
День 6	202
<i>Завтрак</i>	202
<i>Обед</i>	203
<i>Ужин</i>	204

День 7	205
<i>Завтрак</i>	206
<i>Обед</i>	207
<i>Ужин</i>	208
День 8	208
<i>Приправы и правила их применения</i>	209
<i>Вкусовые добавки и правила их применения</i>	210
<i>Завтрак</i>	210
<i>Обед</i>	211
<i>Ужин</i>	213
День 9	213
<i>Самые распространенные приправы и вкусовые</i> <i>добавки</i>	213
<i>Травы и специи</i>	215
<i>Правила использования трав и специй</i>	215
<i>Завтрак</i>	216
<i>Обед</i>	217
<i>Ужин</i>	218
День 10	218
<i>Сколько жира вы теряете за день при полном</i> <i>голодании</i>	219
<i>Сколько жира вы теряете за день на диете</i>	220
<i>Завтрак</i>	221
<i>Обед</i>	221
<i>Ужин</i>	222
День 11	223
<i>Завтрак</i>	226
<i>Обед</i>	226
<i>Ужин</i>	227

День 12	228
<i>Завтрак</i>	229
<i>Обед</i>	230
<i>Ужин</i>	231
День 13.....	232
<i>Завтрак</i>	233
<i>Обед</i>	234
<i>Ужин</i>	235
День 14.....	236
<i>Поиск удовольствия</i>	237
<i>Завтрак</i>	238
<i>Обед</i>	239
<i>Ужин</i>	240
День 15	241
<i>Какой фрукт для маски выбрать?</i>	242
<i>Завтрак</i>	243
<i>Обед</i>	244
<i>Ужин</i>	244
День 16	245
<i>Завтрак</i>	247
<i>Обед</i>	248
<i>Ужин</i>	249
День 17	249
<i>Завтрак</i>	251
<i>Обед</i>	252
<i>Ужин</i>	252
День 18	253
<i>Завтрак</i>	254
<i>Обед</i>	254
<i>Ужин</i>	255

День 19	256
<i>Как выглядят «уставшие» руки</i>	256
<i>Способы защиты кожи рук</i>	256
<i>Завтрак</i>	257
<i>Обед</i>	258
<i>Ужин</i>	259
День 20	259
<i>Завтрак</i>	261
<i>Обед</i>	262
<i>Ужин</i>	262
День 21	263
<i>Ежедневная практика</i>	264
<i>Завтрак</i>	264
<i>Обед</i>	265
<i>Ужин</i>	266
<i>Ответы на задания</i>	266
Праздничные закуски	267
Приложение 1	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	275
Приложение 2	
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	305
Приложение 3	
КНИГИ И ФИЛЬМЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ НАСТРОЕНИЕ И СОЗДАЮЩИЕ НАСТРОЙ НА ПЕРЕМЕНЫ	325
Приложение 4	
ПАМЯТКА ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ	328

Приложение 5	
СПИСОК РАЗРЕШЕННЫХ ПРОДУКТОВ	334
Приложение 6	
ТАБЛИЦА СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ	340
Приложение 7	
ЕЖЕДНЕВНИК	342
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	355

Предисловие

К десятилетнему юбилею системы «Минус 60» я решила выпустить книгу, идею которой давно вынашивала в голове. Ни для кого не секрет, что вот уже не первый год я провожу интернет-тренинги (<http://mirimanova.ru/webinar>), которые помогли похудеть огромному числу людей. Они включают практические и теоретические онлайн-занятия, а также ежедневные проверки меню. За 21 день худеющие узнают о системе «Минус 60» и едоголизме практически все, после чего могут придерживаться системы самостоятельно, без моей помощи.

Конечно, в этой книге невозможно ни ответить на все ваши вопросы, которые могут возникнуть при похудении, ни проверить ваше меню. Но, учитывая, сколько лет я веду тренинги, я могу заранее предположить, с какими проблемами вы столкнетесь на том или ином этапе.

Я разделила книгу на две части. Первая скорее теоретическая: в ней я подробно рассказываю о питании, об упражнениях, об уходе за кожей и о психологии. В этой части я объединила информацию из разных книг, чтобы вы получили самое полное представление о том, что такое система «Минус 60» и как можно приступить к ее соблюдению прямо с сегодняшнего дня.

Вторая часть практическая. Она состоит из дневника, в котором вы сможете отчитываться перед собой за все съеденное и выполненное, а также следить за своим прогрессом в похудении. Кроме того, вы найдете рецепты блюд, подходящих для завтрака, обеда и ужина, которые я предлагаю вам на протяжении 21 дня. Вам не нужно будет ни о чем думать — достаточно открыть кни-