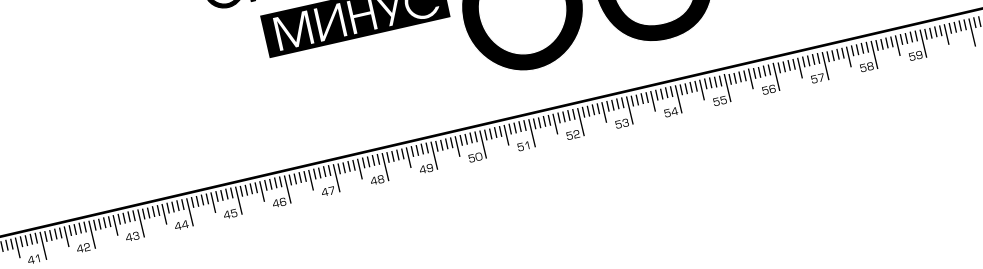


СИСТЕМА
МИНУС 60



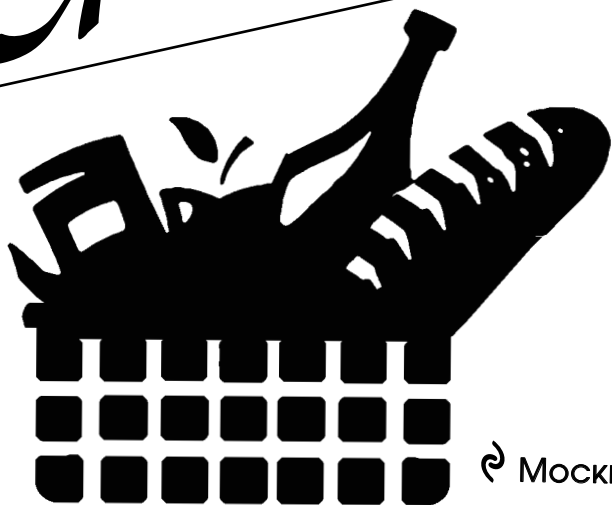
Екатерина Мириманова

5 миллионов похудевших

СИСТЕМА
МИНУС

60

9-е издание



Москва 2015

УДК 641/642
ББК 51.230
М 63

Оформление серии *Е. Брынчик*

Мириманова, Екатерина.

М 63 Система минус 60. Я — едоголик / Екатерина Мириманова. — Москва : Эксмо, 2015. — 256 с.

ISBN 978-5-699-72369-0

Новая книга Екатерины Миримановой, автора системы «Минус 60», одной из самых популярных систем похудения и самосовершенствования в России за последние семь лет, посвящена проблеме «едоголизма» – зависимости от еды, которой страдает на самом деле огромное количество людей. Если вы неоднократно пробовали худеть, но каждый раз возвращались к весу, с которого начинали, а то и «уходили в плюс»; если вы знаете обо всех существующих на данный момент способах похудения, но ни в один из них не верите; если вы все время пытаетесь начать новую жизнь – значит, вы едоголик, и эта книга – для вас. В ней Екатерина обобщила свой опыт преодоления едоголизма и опыт помощи тысячам едоголиков, svela все принципы и ноу-хау в стройную систему и предлагает воспользоваться ею, чтобы наконец-то шагнуть в новую жизнь, свободную от зависимостей и страхов, стройную и здоровую. Одна из главных особенностей книги – ее интерактивность. В ней множество заданий, тестов, упражнений, которые можно и нужно выполнять прямо по тексту. Так вы сможете проработать причины появления у вас лишнего веса и гарантируете себе отсутствие подобных проблем в будущем.

УДК 641/642
ББК 51.230

© Мириманова Е. В., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-72369-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 7

ГЛАВА 1.

Почему я так уверена в том, что вы едоголик ... 10

ГЛАВА 2.

*Почему привычные методы бессильны
и как же побороть зависимость* 29

ГЛАВА 3.

*Любовь к себе как средство избавления
от зависимости* 55

ГЛАВА 4.

*Секретные способы узнать, что у вас
в жизни не так* 69

ГЛАВА 5.

Как питаться едоголиком? 105

ГЛАВА 6.

Уход за кожей для едоголиков 142

ГЛАВА 7.

*Физические упражнения,
или Как двигаться больше?* 158

ГЛАВА 8.

*Запой — они же спады, они же срывы,
они же отпады* 173

Заключение 191

Приложение 1 193

Приложение 2 223

ВВЕДЕНИЕ

Если вы открыли эту книгу, у меня для вас плохая новость: вы едоголик.

Что это значит? Подобно алкоголику, зависящему от горячительных напитков, едоголик — человек, который целиком и полностью зависит от еды, находит в ней успокоение, радость и недостающий ему в жизни смысл.

Даже если вы сейчас отчаянно замотали головой и пытаетесь отмахнуться от моих слов, задумайтесь вот о чем. Вероятнее всего, вы уже неоднократно садились на диету, давали себе обещание изменить свою жизнь, но каждый раз возвращались к тому же весу, с которого начинали, или, еще хуже, «уходили в плюс».

Почему так происходит? В этой книге я подробно расскажу вам об этом. Если кратко, зависимость от еды — такая же серьезная и опасная для жизни проблема, как наркомания или алкоголизм, но по разным причинам менее «распиаренная». Посудите сами, кому выгодно,

чтобы вы перестали покупать еду? Правильно, никому. Фермеры и продуктовые корпорации зарабатывают на вас деньги, правительство тоже не остается внакладе, врачи позже лечат вас и опять же зарабатывают, фармацевтические компании — еще больше, ну и, наконец, диетологи и производители БАДов, в свою очередь, радостно потирают руки. Настоящий круговорот еды в природе. Который невозможно разорвать. Или возможно?

Как проснуться и начать сознательно худеть? Как избавиться от зависимости от еды, перестать снимать с ее помощью стрессы и заедать расстройства, как научиться искать другие способы порадовать себя? Как не заменить одну зависимость другой? Ведь ни для кого не секрет, что, если у алкоголиков, например, отнять алкоголь, они замещают этот ранее привычный способ расслабиться курением, едой или даже наркотиками. То же самое происходит и с едоголиками.

Итак, как решить проблему похудения раз и навсегда? Об этом я расскажу в своей книге. Я действительно знаю, о чем говорю, потому что сама победила едоголизм. И помогла миллионам людей обрести контроль над собой. Каждый месяц я общаюсь с тысячами людей на своих вебинарах и наблюдаю за их похудением, даю рекомендации. Ни один диетолог не может похвастать-

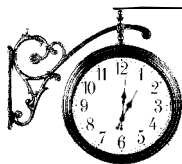
ся такой широкой аудиторией. Я помогаю бороться не с последствиями (лишний вес, неконтролируемый жор, одышка и т.п.), я работаю с первопричинами. Потому что пытаться избавиться от лишнего веса с помощью только диет и физических упражнений — это все равно что пытаться избавиться от гангрены, намазывая пораженную конечность йодом. Работу нужно начинать изнутри, и очень мощную. Причем прямо с сегодняшнего дня. Чем дольше вы ждете, тем сильнее вы запускаете свою «болезнь» и тем страшнее ее последствия.

Приступайте прямо сегодня, и у вас будут все шансы избавиться от зависимости и шагнуть в новую жизнь, свободную от страхов и искушений, стройную и здоровую.

*Желаю вам удачи,
искренне ваша,
Екатерина Мириманова*



ГЛАВА 1



Почему я так уверена в том, что вы едоголик

Давайте посмотрим суровой правде в глаза. Все эти разговоры в пользу бедных о том, что полнота — это наследственное или что она — от неправильного питания, безнадежно устарели. Если вы имеете лишний вес, вы, скорее всего, сидели на диете. И к чему это привело? К потере веса, если она вообще случилась, и последующему набору утраченного и даже выходу на еще больший вес. Почему так происходит? Почему диеты не работают или работают, но очень недолгое время?

Открою вам страшную правду. Вы — едоголик. «Глупости какие», — отмахнетесь вы. Вовсе нет.

Не поленились, прочитайте следующие выдержки из работ Геннадия Андреевича Шичко — канди-

дата биологических наук, научного сотрудника Института экспериментальной медицины Минздрава СССР, посвятившего свою научную и врачебную деятельность проблемам избавления от алкоголизма и других зависимостей.

«Некоторые алкоголики во время первой беседы говорили мне: «Быть трезвенником — значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных мужчин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический прием яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него — постыдным!

Питейное убеждение — уверенность человека в том, что алкоголепитие представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить спиртное, угощать им других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой и агитацией. Суть питейного убеждения состоит в оправдании употребления алкоголя.

Питейная запрограммированность состоит из настроенности на употребление спиртного и питейного убеждения. Алкогольная настроенность или настройка — план или программа отношения человека к алкогольным напиткам. Одни настроились употреблять спиртное только в торжественных случаях и в малых дозах, другие — в праздники и в дни получек и т. п. Многие алкоголики пьют при всяком благоприятном для этого случае, причем часть из них поглощает суррогаты спиртного...»

К чему я это процитировала? Давайте немного поиграем в замену слов и прочитаем этот текст еще раз?

«Некоторые ЕДОГОЛИКИ во время первой беседы говорили мне: «Быть ХУДЕЮЩЕЙ — значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных женщин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический прием яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него — постыдным!»

ОБЖОРНОЕ убеждение — уверенность человека в том, что ОБЖОРСТВО представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека ПЕРЕЕДАТЬ, угощать ЕДОЙ других и добровольно заниматься проОБЖОРНОЙ пропагандой и агитацией. Суть ОБЖОРНОГО убеждения состоит в оправдании употребления ЕДЫ.

ОБЖОРНАЯ запрограммированность состоит из настроенности на употребление ЕДЫ и ОБЖОРНОГО убеждения. ОБЖОРНАЯ настроенность или настройка — план или программа отношения человека к ЕДЕ. Одни настроились употреблять ЕДУ только в торжественных случаях и в малых дозах, другие — в праздники и в дни получек и т. п. Многие ЕДОГОЛИКИ ЕДЯТ при всяком благоприятном для этого случае, причем часть из них поглощает суррогаты ЕДЫ...»

Впечатляет, не правда ли? Мы просто поменяли слова: «алкоголь» — на «еду», «алкоголизм» — на «обжорство», а «трезвость» — на «стройность». И получили просто потрясающую статью про то,

насколько страшно происходящее с нами. Вплоть до этой фразы: «Оно (обжорное убеждение) как бы принуждает человека ПЕРЕЕДАТЬ, угощать ЕДОЙ других и добровольно заниматься проОБЖОРНОЙ пропагандой и агитацией». Сколько из вас сталкивалось с такой агитацией со стороны друзей, знакомых и родственников? А сколько раз вы агитировали себя сами?

Вы едите потому, что пытаетесь заглушить в себе эмоции или боль. Вам хочется чего-то большего от жизни, и вместо того, чтобы это что-то получить, вы едите, ибо боитесь или просто не хотите даже пробовать осуществлять перемены в своей жизни.

Вы едите не потому, что испытываете голод, но потому, что вам просто невыносимо находиться наедине с самой собой, не пытаясь на что-то отвлечься.

Вам страшно? Сейчас станет еще страшнее.

Посмотрим статистику.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире около 140 миллионов людей, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится. Только в США около 30 процентов населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни. Результаты исследования канадских ученых показывают, что алкоголь — причина каждой двадцать пятой смерти в мире. У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем — 15 процентов. Стать алкоголиком — 10. У женщин риск развития алкоголизма еще выше.



СПИСОК ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗЫВАЕМЫХ АЛКОГОЛИЗМОМ

- ✓ Синдром Гайе-Вернике
- ✓ Субарахноидальное кровоизлияние
- ✓ Внутримозговое кровоизлияние
- ✓ Стеатогепатит
- ✓ Цирроз печени