

лых и сладких сортов яблок различается иногда почти на треть, но такая разница не столь существенна. Вы можете пользоваться любой (но одной) таблицей калорийности, и лучше в процессе снижения веса ее не менять.

Достоверный источник информации о калорийности исходных продуктов — упаковка товара. Даже калорийность сметаны с одинаковым процентом жира у разных производителей разная.

В данной книге приведены рецепты с рассчитанной калорийностью, которые были тщательно проверены и пересчитаны много раз.

Если вы хотите приобщиться к армии стройных людей, самостоятельно или с помощью групповых занятий — милости просим. Филиалы центра «Доктор Борменталь» есть более чем в 100 городах России и за рубежом. Книги наших специалистов «Как победить аппетит?», «Эффективная программа похудения за 7 дней», «Как похудеть и сохранить стройность?», «Современные способы снижения веса», «Диета „Доктор Борменталь“». Лучшая современная методика похудения в России», в которых описывается психологический путь достижения стройности, можно заказать по Интернету на сайте центра «Доктор Борменталь» ([www.doctorbormental.ru](http://www.doctorbormental.ru)) или в отделе «Книга почтой» издательства «Вектор» ([www.postbook.ru](http://www.postbook.ru)).

**Ну, а данная книга всего лишь отвечает на вопрос: «Разве возможно питаться вкусно при таком скудном „пайке калорийности“?»**

Не просто возможно — это легко, приятно и приводит к ожидаемому, таким важным для большинства из нас результатам! Ведь невозможно продержаться в программе так долго, как это требуется для избавления от тридцати, сорока или пятидесяти килограммов, питаясь продуктами и блюдами, которые вам неприятны.

**Снизить вес и сохранить результат возможно, лишь питаясь вкусно и полноценно!**

Если вы сочтете, что способны сделать самостоятельный шаг в мир расчета калорийности и без помощи психологов снижать вес, пользуясь данной книгой как руководством, дадим вам несколько рекомендаций.

### **...По подсчету калорий**

Считать калории полдня каждый день или две недели в месяц смысла нет. Вы или считаете их постоянно, с точностью до первой цифры после запятой, достаточно долго, чтобы получить ощутимый результат, или не мучаете себя пустыми надеждами на снижение веса.

Чтобы считать калории, вам потребуются электронные весы, простой маленький калькулятор, блокнот, ручка, распечатанные таблицы калорийности и соответствующий настрой.

Вы можете самостоятельно наметить свой минимум и максимум суточной калорийности, но **при самостоятельном подсчете нельзя выбирать в качестве минимума менее 1200 ккал в сутки**. Примеры наших клиентов и их «нормы калорий» не являются для вас ориентиром, так как они проходили, в частности, психологический тренинг снижения объема желудка, ускорения метаболизма, а вы — нет.

Как считать калорийность сложных блюд?

Давайте рассмотрим такую ситуацию. Вы готовите сырники на завтрак всей семье. Вы взяли: 400 г нежирного творога, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки манки, 1 ст. ложку муки, 3 ст. ложки растительного масла. Вы замесили тесто и поджарили 12 больших сырников.

#### Вопросы

- Какова общая калорийность всего теста?
- Какова калорийность одного сырника?
- Какова будет калорийность одной порции сырников со столовой ложкой сметаны?

#### Ответ

<i>Состав</i>	<i>Масса, г</i>	<i>Калорийность, ккал</i>
Творог нежирный	400	344
Яйцо (1 шт.)	50	60
Сахар (3 ст. ложки)	30	80
Манка (3 ст. ложки)	30	97
Мука (1 ст. ложка)	10	30
Масло растительное (3 ст. ложки)	24	213
Итого	544	824
<i>На 100 г</i>		<i>151,47</i>

- Общая калорийность всего теста, как видно из таблицы, составит 824 ккал.
- При этом калорийность одного готового сырника составит 68,66 ккал, с учетом калорийности растительного масла, на котором сырники жарили.
- Калорийность одной порции сырников (2 шт) со сметаной (1 ст. ложка — 15 г, 17,4 ккал) составит 154,7 ккал.

На какие результаты стоит надеяться, как их оценивать?

Если вы снижаете вес хотя бы на 2 килограмма в месяц — это вполне достаточно для продвижения к своей цели. Зная, на какой калорийности вы можете менять свою массу тела с этой интенсивностью, вы без труда добьетесь желаемого веса и сможете регулировать (замедлять, делать более быстрыми) наступающие изменения.

Относитесь к калориям с уважением.

Вот краткая памятка по пищевому поведению для наших клиентов.

- Педантично точный подсчет калорийности необходим на первых этапах снижения веса (3–6 месяцев).
- Вы практикуете 4–5-разовое питание или питаетесь чаще, даже если не ощущаете голода.
- Вы тратите на прием пищи не менее 15 минут.
- Вы пережевываете каждый кусочек пищи не менее 9–12 раз.
- Вы ежедневно употребляете растительное масло, не прошедшее термической обработки (1 ст. ложка в «сыром» виде: салат, второе и т. д.).
- Вы ежедневно принимаете комплекс витаминов и микроэлементов.
- Ваш последний прием пищи — не позднее чем за 1–1,5 часа до сна.
- Ваш первый прием пищи — не позднее чем через 1–1,5 часа после сна.
- Между приемами пищи проходит не более 4–5 часов, лучше — меньше.
- Ваше меню максимально разнообразно. Не отказывайте себе ни в экзотической, ни в высококалорийной пище. Но ешьте ее небольшими порциями.
- Вы ограничиваете количество спиртного 1–2 бокалами вина в неделю и обязательно подсчитываете калорийность этих напитков.
- В вашем ежедневном рационе присутствует животный белок (мясо, рыба, птица, морепродукты). Оптимально употреблять в пищу не менее 50 г чистого животного белка в день.

Этих правил, которые выработались в результате творческих усилий огромного количества людей и которые, однако, так легко распечатать и прикрепить на холодильник, — достаточно для того, чтобы **снижать вес грамотно, постепенно, не нанося вреда здоровью.**

### **...По определению своих целей**

Прошедшие тренинг клиенты знают, что цели, которые вы заявляете, — это не совсем та цифра на весах, которую вы «задумали». Цели включают все изменения, на которые вы не могли решиться ранее; все шаги, которые вам хотелось совершить давным-давно.

Чтобы понять, о чем идет речь, прямо сейчас ответьте на вопрос, зачем вам быть стройной или стройным.

Очень частый ответ: «Ну как зачем?!»

Сядьте и подробнейшим образом представьте (структурируйте) свое будущее. Вы в стройном теле. Какие ощущения вам особенно приятны? Что у вас в гардеробе, что на вас надето? С кем вы жи-

вете, какой образ жизни ведете? Чем занимаетесь, что делаете после работы? Как проводите отпуск? Как изменились ваши отношения с подругами, с друзьями, с коллегами? Как изменилась ваша социальная жизнь? Как вы ощущаете себя внутренне?

И самое главное — что из всего вышеперечисленного вы не можете позволить себе, **НЕ** изменив массу тела?

Например, вы отвечаете: «Я больше путешествую». А что мешает вам путешествовать уже сегодня?

Детализируя ответы на все эти, не будем скрывать, непростые вопросы, вы и определяете те цели, которые для вас наиболее важны. Окажется, что вам надо изменить не только (и не столько) форму и массу тела, но и **образ жизни, образ мыслей, отношение к себе и своему личному времени.**

Ну, а теперь — несколько слов о правильном отношении к тому весу, о котором вы мечтаете.

График снижения веса — тот географический маршрут, который вы чертите на карте собственной судьбы и который должен вывести вас к вашим целям. Ради этих целей вы взялись снижать вес и рано или поздно вы их достигнете.

Кто-то из нас — спринтер, кто-то — стайер. Один предпочитает бег с препятствиями с полной выкладкой, другой неспешно «трусит» по марафонской дистанции по принципу «участие важнее победы». Вы — это вы; ваш выбор наиболее важен.

И все же, **приступая к снижению веса самостоятельно, не ставьте слишком глобальных целей.** Ведь очень важно непременно достичь задуманного веса, а потому продвигайтесь **короткими этапами**, особенно если вышли на маршрут без консультации со специалистами-психологами, врачами и косметологами.

Скажем, пять самостоятельно сброшенных килограммов — отличный результат, который достоин закрепления. Вы можете гордиться, если у вас получится без посторонней помощи снизить массу тела, скажем, с 98 килограммов до 85, даже если на это уйдет полгода!

### Вопрос

Я встала утром на весы, и мое настроение на весь день было испорчено. Моя подруга встала утром на весы и получила заряд бодрости до вечера. Почему так?

### Ответ

У меня сегодня «плюс» полкилограмма. У подруги — «минус» полкилограмма (мой вес сегодня 86 килограммов, вес моей подруги — 86 килограммов).

Обычная история, которая могла бы произойти в реальной жизни! Наше настроение слишком часто зависит от цифр на весах. Вот

удивительно: ощущение счастья измеряется в граммах или в килограммах. Сколько же граммов необходимо сбросить или набрать ради достижения состояния истинного благополучия?

Вы и сами неоднократно мечтали: «Если бы я весил(а) xx килограммов!» Есть такая заветная цифра в вашей душе? Наверняка есть.

Мы выступали в качестве экспертов в одном из ток-шоу на ТВ. Героем программы был мужчина, оперативным путем удлинивший ноги на 5 сантиметров. Он страдал от невысокого роста (до операции — 172 сантиметра). На вопрос, стал ли он после тяжелой операции, чреватой осложнениями, счастливей, герой ответил утвердительно. А следующий вопрос: «Значит, ваше счастье измеряется в сантиметрах?» — вызвал у него приступ агрессии...

Из беседы психотерапевта и клиентки во время группового тренинга (история из практики).

**Психотерапевт.** Как вы узнаете, что достигли желаемого результата?

**Клиентка.** Я встану на весы и увижу 64 килограмма.

**Психотерапевт.** Это все, что вам необходимо?

**Клиентка.** Да.

**Психотерапевт.** Вы будете счастливы?

**Клиентка.** Ну конечно же!

Психотерапевт отрезает полоску пластыря, пишет на ней крупно «64» и отдает клиентке со словами: «Наклейте пластырь на окошко весов, встаньте на них, смотрите на число 64 и БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ УЖЕ СЕГОДНЯ!»

Нелепо полагать, что ощущение жизненного благополучия людей, имеющих избыточную массу тела, измеряется в килограммах. Человек называет свою заветную цифру, но она «голая»: она не «одета» приятными ожиданиями, конкретными пожеланиями к своему телу и к окружающей его ситуации. Сравните.

Когда я достигну 64 килограммов, я куплю себе летящее платье из шифона, который так любила моя бабушка, и пойду по улице. Я знаю, что привлекательна, что я могу без труда взбежать по лестнице, улыбнуться прохожему.

Я счастлива, потому что мой муж снова назначил мне свидание, не смотря на то, что у нас уже выросли дети; и я иду в ресторан, где я с наслаждением съем три королевские креветки и выпью бокал игристого вина.

Произойдет ли это с героиней, когда она достигнет 64 килограммов, или на пару килограммов раньше или позже?

Событие и настроение важнее цифр.