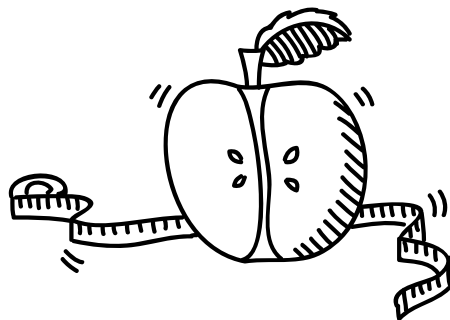


РИММА МОЙСЕНКО

# ОБМАНИ СВОЙ ВЕС



Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.874  
ББК 51.230  
М74

**Мойсенко, Р.В.**

М74      Обмани свой вес / Р.В. Мойсенко. – Москва: Издательство АСТ, 2015. –  
416 с.  
ISBN 978-5-17-084832-4

«Библия похудения! Вот как бы я назвала новую книгу известного и авторитетного диетолога Риммы Васильевны Мойсенко. «Обмани свой вес!» - настоящее руководство-помощник для каждой здравомыслящей женщины, которая навсегда хочет обрести фигуру своей мечты. Именно навсегда, потому что сбалансированное питание — это образ жизни. Лично мне импонирует комплексный и одновременно индивидуальный подход к процессу избавления от лишних килограмм и сохранению достигнутого результата. Все, кто когда либо сидел на диетах, хорошо знают, что сбросить вес не так сложно, гораздо сложнее удержать достигнутый результат. В этой книге доступным языком излагаются основные принципы правильного питания и адекватных физических нагрузок, в том числе эффективной техники диафрагмального дыхания. Все знания тут же превращаются в практику на примере вариантов подробных планов питания на несколько недель и разгрузочных дней, комплексов гимнастики и дыхательных упражнений для выполнения дома. Особое значение придается психологическому аспекту похудения. Потому что первый шаг к новой фигуре начинается с признания в любви себе, своему отражению в зеркале. Если вы хотите освоить науку похудения и научиться применять свои знания в жизни, каждый день, радуясь и гордясь своими успехами, выражающимися в уменьшении объемов, улучшении здоровья, хорошем самочувствии и настроении, то эта книга для вас! Ваша мечта об идеальной фигуре начнет исполняться, как только вы перевернете первую страницу «Обмани свой вес» — проверено!»

Елена Савчук, главный редактор журнала «Красота&здоровье»

**УДК 615.874**  
**ББК 51.230**

ISBN 978-5-17-084832-4

© Мойсенко Р.В., текст  
© ООО «Издательство АСТ»



## **АВТОР ВЫРАЖАЕТ БЛАГОДАРНОСТЬ:**

пациентке Елене Б., за предоставление дневниковых записей, которые легли в основу сюжетной линии этой книги;

психологу Ольге Анатольевне Игнатъевой, за комментарии к книге и поддержку пациентов;

тренеру-инструктору по диафрагмальному дыханию Антонине Кравец, за предоставление информации по техникам «Бодифлекс» и «Оксисайз»;

филологу Светлане Зражевской, за консультации по литературным вопросам;

всем сотрудникам центра эстетической медицины «Риммарита», за активное участие в творческом процессе;

всем пациентам, которые доверяют своему врачу.





Авторский гонорар за создание этой книги я передаю в Благотворительный фонд помощи детям с врожденными или приобретенными дефектами внешности «КРАСОТА — ДЕТЯМ».

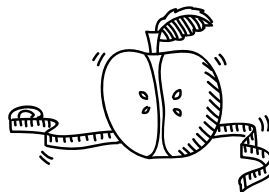
Посвящаю ее всем тем, кто, используя мою методику, обретает здоровье и красоту, чтобы дать жизнь здоровым и красивым детям.

*Римма Мойсенко*





# СОДЕРЖАНИЕ



Автор выражает благодарность.....	3
Вступительное слово Елены Савчук .....	14
Вступительное слово Михаила Гинзбурга.....	16
Вступительное слово Марины Королевой .....	17
<b>Введение .....</b>	<b>18</b>
Давайте знакомиться! .....	18
Два столпа современной диетологии .....	19
Холистический подход к снижению веса.....	20
Психотерапевтическая основа похудения .....	21
Моя методика избавления от лишних килограммов и длительного удержания идеального веса .....	23
Питание .....	24
Психотерапия .....	26
Как построена книга.....	28
Что даст вам книга .....	29
<b>Глава I. ПРИНИМАЕМ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ</b>	
<b>Как мне живется с избыточным весом? .....</b>	<b>32</b>
Заботы о здоровье — на последнем месте .....	33
Неприятные перемены .....	34
Испытание и выбор пути.....	35
Момент истины.....	40



<b>Чем нам могут помочь диеты?</b> .....	<b>42</b>
Это волшебное слово — «диета»!.....	42
Взгляд сверху .....	43
Атака на здоровье.....	44
Диеты худеть не научат .....	47
<b>Нужны знания</b> .....	<b>50</b>
<b>«А зачем мне обследоваться?»</b> .....	<b>52</b>
<b>Четыре задания на дом</b> .....	<b>54</b>
Первое задание: определяем, а нужно ли вам худеть?.....	54
Второе задание: рассчитываем свой идеальный вес .....	56
Третье задание: отвечаем на вопрос: «Какой вес для меня идеален?» .....	57
Четвертое задание: рассчитываем, какой вес у вас будет через полгода.....	58
<b>Главные мысли главы I</b> .....	<b>59</b>
 <b>Глава II. ОТРАБАТЫВАЕМ САМОДИСЦИПЛИНУ</b>	
<b>Дневник питания</b> .....	<b>62</b>
Привычка рождает характер .....	63
Что же такое «чистая вода»?.....	65
Почему нужно себя хвалить?.....	65
Образ идеального тела.....	66
<b>Три задания на дом</b> .....	<b>70</b>
Первое задание: учимся вести дневник питания .....	70
Второе задание: учимся относиться к себе с любовью.....	70
Третье задание: создаем образ своего идеального тела .....	73
<b>Главные мысли главы II</b> .....	<b>74</b>
 <b>Глава III. ПОЗНАЕМ СЕБЯ</b>	
<b>Самопознание</b> .....	<b>76</b>
Душевный разлад .....	78





В чем корень всех зол? .....	79
Шесть психотипов .....	80
Технология самодиагностики .....	81
<b>Чувствительный психотип .....</b>	<b>82</b>
Описание психотипа .....	82
Причины обретения избыточного веса .....	84
Что делать? .....	87
<b>Оборонительно-наступательный психотип.....</b>	<b>90</b>
Описание психотипа .....	90
Причины обретения избыточного веса .....	92
Что делать? .....	94
<b>Целеустремленный психотип .....</b>	<b>96</b>
Описание психотипа .....	96
Причины обретения избыточного веса .....	97
Что делать? .....	98
<b>Осторожный психотип.....</b>	<b>99</b>
Описание психотипа .....	99
Причины обретения избыточного веса .....	101
Что делать? .....	102
<b>Театральный психотип.....</b>	<b>103</b>
Описание психотипа .....	103
Причины обретения избыточного веса .....	104
Что делать? .....	105
<b>Активный психотип.....</b>	<b>107</b>
Описание психотипа .....	107
Причины обретения избыточного веса .....	108
Что делать? .....	109
<b>Задание на дом .....</b>	<b>110</b>
Узнайте свой характер.....	110
<b>Главные мысли главы III.....</b>	<b>114</b>
<b>Глава IV. ПРОВОДИМ ДЕТОКСИКАЦИЮ ОРГАНИЗМА</b>	
<b>Предварительные итоги: достижения и ошибки.....</b>	<b>116</b>
Цена рассеянности, или Сколько воды нужно выпивать за день? .....	117



Цена неведения, или Как и какие жидкости следует потреблять? .....	120
Семь основных правил употребления жидкости .....	124
Цена неприятия, или Учитесь себя любить.....	126
<b>Необходимость детоксикации организма.....</b>	<b>130</b>
Зачем она нужна? .....	130
Признаки того, что необходима детоксикация.....	131
Результаты детоксикации .....	132
Почему детоксикация должна быть регулярной.....	133
<b>Моя программа детоксикации организма.....</b>	<b>134</b>
Суть программы и сроки ее выполнения .....	134
Принципы подбора продуктов питания .....	135
10 условий идеального детокса .....	140
Физиотерапевтическая программа .....	141
Побочные эффекты .....	144
<b>Пять заданий на дом .....</b>	<b>146</b>
Первое задание: учимся правильному пищевому поведению .....	146
Второе задание: учимся делать утренний массаж внутренних органов, лимфодренаж и дыхательную гимнастику .....	151
Третье задание: осваиваем практику диафрагмального дыхания.....	158
Техники диафрагмального дыхания для программы детоксикации организма .....	163
Программа занятий диафрагмальным дыханием на 10 дней в период детоксикации организма .....	173
Четвертое задание: ищем союзников и заключаем договор с близкими .....	175
Пятое задание на дом: заключаем договор с собой .....	176
<b>Главные мысли главы IV .....</b>	<b>179</b>



## **Глава V. Я НЕ ПОПРАВЛЯЮСЬ**

### **Итоги выполнения программы**

детоксикации организма.....	182
Правила здорового питания .....	184
<b>Первый этап похудения: с чего начать?.....</b>	<b>188</b>
<b>Фаза «Я не поправляюсь»:</b>	
<b>что нужно, что можно и чего нельзя.....</b>	<b>191</b>
Мне можно почти все! .....	197
Что можно, но не нужно.....	199
<b>Совместимость продуктов питания .....</b>	<b>209</b>
Принципы раздельного питания .....	210
Распределение продуктов по категориям.....	212
Время переваривания	
различных продуктов питания.....	215
<b>Как питаться? Выбор продуктов питания.....</b>	<b>217</b>
Формируем пищевую корзину .....	217
Употребляем ежедневно!.....	218
Узнайте о том, что вы едите! .....	220
<b>Составление суточного рациона .....</b>	<b>237</b>
Варианты меню .....	237
Почему к ночи разыгрывается аппетит?.....	241
<b>Пять заданий на дом .....</b>	<b>243</b>
Первое задание:	
разнообразьте пищевую корзину!.....	243
Второе задание на дом: учимся читать этикетки	
на упаковках продуктов питания .....	245
Третье задание на дом:	
составляем для себя недельный рацион .....	249
Вариант недельного рациона	
в период «Я не поправляюсь» .....	258
Четвертое задание на дом: составляем	
недельный рацион для всей семьи.....	260
Пятое задание на дом:	
практикуем диафрагмальное дыхание .....	262
<b>Главные мысли главы V .....</b>	<b>272</b>



## **Глава VI. Я ХУДЕЮ**

<b>Когда следует входить в фазу «Я худею» .....</b>	<b>275</b>
Условия перехода .....	276
<b>Как подготовиться к активному похудению .....</b>	<b>277</b>
<b>Фаза «Я худею»:</b>	
<b>что нужно делать, что можно и чего нельзя .....</b>	<b>279</b>
Основные правила образа жизни	
в период активного снижения веса.....	279
Выбор диеты .....	280
Правила применения диет .....	282
Физиотерапевтическая программа «Я худею» .....	283
<b>Диеты для активного снижения веса .....</b>	<b>288</b>
Белковая диета .....	288
Облегченная белковая диета	
(Очень хороша для девушек).....	291
Фруктовая диета (семидневная) .....	293
<b>Как правильно относиться к снижению веса .....</b>	<b>294</b>
<b>Почему нельзя находиться в фазе «Я худею»</b>	
<b>более 10 дней? .....</b>	<b>297</b>
<b>Задание на дом .....</b>	<b>300</b>
Анализируем свое пищевое поведение	
и изучаем «Правила здорового питания».....	300
<b>Главные мысли главы VI .....</b>	<b>302</b>

## **Глава VII. Я СОХРАНЯЮ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС**

<b>Итоги первого этапа нормализации веса.....</b>	<b>304</b>
<b>Особенности второго этапа нормализации веса.....</b>	<b>309</b>
Фаза «Разгрузочный день» .....	310
Как правильно составить	
рацион разгрузочного дня.....	314
Когда проводить разгрузочный день.....	317
Некоторые замечания	
о состоянии здоровья .....	317
Важные предостережения .....	318
<b>Правила «7 с»: Семь спутников стройности .....</b>	<b>320</b>
Смех.....	321
Сон.....	324



---

Сауна .....	327
Секс .....	331
Спорт.....	337
Согласие с собой.....	340
Система питания.....	341
<b>Задание на дом: «Цветик-семицветик» .....</b>	<b>343</b>
<b>Главные мысли главы VII.....</b>	<b>345</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>348</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>355</b>
<b>Приложение 1. Топ-5 самых популярных</b> <b>диет для похудения .....</b>	<b>356</b>
Диеты для снижения веса.....	356
<b>Приложение 2. Чем нам поможет врач? .....</b>	<b>365</b>
<b>Приложение 3. Шаг за шагом — к прощению.....</b>	<b>381</b>
<b>Приложение 4. Экология мыслей и чувств .....</b>	<b>387</b>
<b>Приложение 5. Измените отношение к жизни</b> <b>и к людям!.....</b>	<b>393</b>
<b>Приложение 6. Очищение печени. Слепой тюбаж .....</b>	<b>397</b>
<b>Приложение 7. Экспресс-детоксикация</b> <b>организма за 10 дней .....</b>	<b>401</b>



## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ЕЛЕНА САВЧУК



«Библия похудения! Вот как бы я назвала новую книгу известного и авторитетного диетолога Риммы Васильевны Мойсенко. «Обмани свой вес!» — настоящее руководство-помощник для каждой здравомыслящей женщины, которая навсегда хочет обрести фигуру своей мечты. Именно навсегда, потому что сбалансированное питание – это образ жизни.

Лично мне импонирует комплексный и одновременно индивидуальный подход к процессу избавления от лишних килограммов и сохранению достигнутого результата. Все, кто когда либо сидел на диетах, хорошо знают, что сбросить вес не так сложно, гораздо сложнее удержать достигнутый результат.

В этой книге доступным языком излагаются основные принципы правильного питания и адекватных физических нагрузок, в том числе эффективной техники диафрагмального дыхания. Все знания тут же превращаются в практику на примере вариантов подробных планов питания на несколько недель и разгрузочных дней, комплексов гимнастики и дыхательных упражнений для выполнения дома.



Особое значение придается психологическому аспекту похудения. Потому что первый шаг к новой фигуре начинается с признания в любви себе, своему отражению в зеркале.

***Если вы хотите освоить науку похудения и научиться применять свои знания в жизни, каждый день, радуясь и гордясь своими успехами, выражающимися в уменьшении объемов, улучшении здоровья, хорошем самочувствии и настроении, то эта книга для вас!***

Ваша мечта об идеальной фигуре начнет исполняться, как только вы перевернете первую страницу «Обмани свой вес» — проверено!»

*Елена Савчук,  
главный редактор журнала  
«Красота & здоровье»*