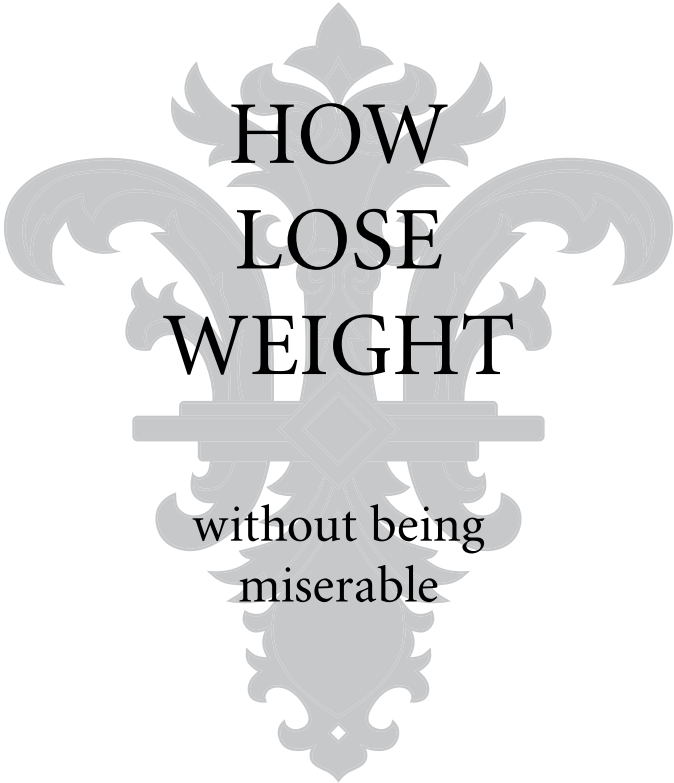


A large, light gray decorative element in the background, resembling a stylized fleur-de-lis or a heraldic crest. It has a central vertical axis with symmetrical, ornate flourishes on either side, including pointed tops and curved, wing-like extensions.

ПРАВИЛА  
СНИЖЕНИЯ  
ВЕСА

Как худеть, не чувствуя себя  
несчастливым

RICHARD TEMPLAR



HOW  
LOSE  
WEIGHT

without being  
miserable

Prentice Hall Life  
is an imprint of

PEARSON

РИЧАРД ТЕМПЛАР



ПРАВИЛА  
СНИЖЕНИЯ  
ВЕСА

Как худеть, не чувствуя себя  
несчастливым

Перевод с английского



Москва  
2010

УДК 613.2.03

ББК 51.230

Т32

Переводчик Роза Пискотина

**Темплар Р.**

Т32 Правила снижения веса: Как худеть, не чувствуя себя несчастным / Ричард Темплар ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 213 с.

ISBN 978-5-91671-077-9

Эта книга не о диете. В ней собраны правила, помогающие сделать эффективной любую диету и сбрасывать вес без жертв и страданий. Конечно, Ричард Темплар не изобрел волшебного средства, позволяющего питаться пирожными с кремом и жареной картошкой, не набирая вес. Разумеется, вам придется употреблять меньше калорий, но вся хитрость в том, чтобы найти способы делать это с радостью. Автор нашел их. Он обобщил приемы, которые помогли ему самому и многим другим людям добиться желаемого веса и поддерживать форму, не чувствуя себя несчастными.

Секрет успешной диеты — у вас в голове, а не в желудке.

УДК 613.2.03

ББК 51.230

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

© Richard Templar, 2010

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2010

Издано по лицензии Pearson Education Limited

ISBN 978-5-91671-077-9 (рус.)

ISBN 978-0-273-72554-1 (англ.)

*Эли, настоящему другу и музе*



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Знайте, что вы едите	14
Знайте, что вам следует есть	16
Это образ мыслей	18
Вам надо захотеть снизить вес	20
Поймите, зачем вы едите	22
Ешьте только тогда, когда голодны	24
Спрашивайте себя зачем	26
Меняйте ваши привычки	28
Ставьте цели	30
Ведите дневник	32
Думайте позитивно	34
Выпрямитесь	36
Используйте позитивные утверждения	38
Ешьте только на людях	40
Не ешьте бездумно	42
Не слушайте голос пончиков	44
Не верьте мифам	46
Определите пусковой механизм	48
Определите пусковой механизм (еще раз)	50
Вознаградите себя	52
Целых полтарелки	54

Сделайте вид, что пачка закончилась	56
Знакомьтесь с семьей	58
Не слушайте ваших родителей	60
Будьте готовы к колебаниям веса	62
Живите в кредит, а не в долг	64
Подумайте о ваших привычных представлениях	66
Попробуйте частичную диету	68
Используйте чужой опыт	70
Не ешьте меньше, ешьте по-другому	72
Если вы собираетесь взять вторую порцию, не берите первую	74
Купите тарелки поменьше	76
Не доедайте до конца	78
Если вы не можете противостоять искушениям, избегайте их	80
Считайте до десяти	82
Делайте покупки на сытый желудок	84
Ешьте, когда хотите...	86
...но будьте осторожны	88
Всегда кладите пищу на тарелку	90
Не покупайте продукты, которые не любите	92
Проверяйте, в чем действительно много калорий	94
Держите дома здоровую еду	96
Не покупайте нездоровые снеки	98
Устраивайте ритуалы	100
Стоп!	102
Используйте продукты с более насыщенным вкусом	104
Ешьте менее калорийную пищу	106



Читайте этикетки с умом	108
Гриль вместо сковородки	110
Кладите на тарелку необходимое количество овощей	112
Овощи в первую очередь	114
Откажитесь от картошки	116
Никогда не ешьте порцию больше вашего кулака	118
Руки прочь от остатков еды на детских тарелках	120
Найдите, чем занять руки	122
Отвлекайте себя	124
Перекусывайте, когда готовите	126
Больше пейте	128
Меньше пейте	130
Избегайте диетических напитков	132
Берите еду на работу	134
Имейте с собой страховой запас	136
Взвешивайтесь	138
Выключайте телевизор	140
Больше спите	142
Не морите себя голодом	144
Съешьте что-нибудь заранее	146
Ешьте медленнее	148
Делайте паузы между блюдами	150
Ешьте чайной ложкой	152
Ешьте больше волокон	154
Пейте вашу еду	156
Ешьте понемногу и часто	158

Следите за размером порции	160
Всегда проверяйте, что написано на упаковке	162
Делите сыр на несколько частей	164
Делите еду для перекусов на части	166
Идентифицируйте 100 калорий	168
Найдите кратчайший путь	170
Покажите торту два пальца	172
Уменьшайте порции сэзков	174
Не пытайтесь соответствовать	176
Ешьте меньше, делайте больше	178
Определите, сколько калорий вы сжигаете	180
Откажитесь от автобуса	182
Ходите быстрее	184
Приобретите шагомер	186
Сделайте повседневную жизнь более интенсивной	188
Осторожнее с вечеринками	190
Перед выходом поешьте	192
Скажите «нет» канаве	194
Будьте последним за столом	196
Заправка с краю	198
Оставьте что-нибудь на тарелке	200
Разделите пудинг на всех	202
Отрепетируйте слово «нет»	204
Готовьте себе сами	206
Ограничьте алкоголь	208
Не полагайтесь только на себя	210

## ВВЕДЕНИЕ

**И**так, вы решили, что пора худеть? Похвально. Собираетесь попробовать какую-то конкретную диету или просто задумались о своем питании? Что ж, и в том и в другом случае самое главное — это усвоить, что секрет успешной диеты — у вас в голове, а не в желудке.

Эта книга не о диете. В ней собраны правила, помогающие сделать более эффективной любую диету. А можно извлечь пользу из книги, и не соблюдая особой диеты.

Вы вольны взять из книги лишь то, что, как вам кажется, подойдет вам, а можно постепенно начать осваивать ее правила, то одно, то другое, пока вы не начнете соблюдать их все. Все они помогут вам сбрасывать вес, не требуя от вас жертв: вы не будете страдать, глядя, как все вокруг вас радостно объедаются тем, что вам нельзя.

Нет, конечно, я не нашел никакого волшебного средства, позволяющего сидеть на диете из пирожных с кремом и жареной пищи, не набирая вес. Разумеется, вам придется употреблять меньше калорий, но вся хитрость в том, чтобы найти способы делать это с радостью.

У меня есть кое-какой опыт. Когда я был молод, я мог есть сколько угодно и оставаться худым, как скелет. Потом в один прекрасный день я посмотрелся в зеркало и не узнал себя, вместо привычного собственного тела появилась другая версия — с явными излишками веса.

В течение трех лет я пробовал то одну, то другую диету, пока мой избыточный вес не начал исчисляться десятками килограммов. Тогда я стал присматриваться к окружающим. Я задумался: отчего стройные люди остаются стройными и чего я не делаю такого, что делают те, кому удалось сбросить вес.

Постепенно я начал понимать, что все мои диеты были сосредоточены на том, что я ем, а стройные люди не просто питались иначе, они *думали* по-другому. Так я обнаружил, что существует другой образ мышления, стоящий за успешным похудением, и вот — надо же! — я освоил стратегии, которые и мне помогли избавиться от лишних килограммов. Теперь, согласно всем медицинским справочникам, я имею здоровый для моего роста вес, и у меня куда больше энергии, чем когда-либо прежде.

Так что в этой книге я собрал все уловки и хитрости, которым научился у своих друзей и коллег, кому удавалось худеть легко и радостно. Да, именно радостно. Это действительно удовольствие — вставать на весы и видеть, что ваш вес стал намного меньше.

Что касается практической стороны, то вам действительно никуда не деться от факта, что необходимо сжигать больше калорий, чем потребляешь. Вся эта болтовня, что диеты с подсчетом калорий не работают, яйца выеденного не стоит. Конечно, они работают (если их придерживаться). Как они могут не работать? С наукой не поспоришь.

Да, ваш организм может начать сжигать меньше калорий, если вы будете считать, что грядет голод, но это незначительное отклонение в цифрах. Нельзя не сжигать калории, когда вы двигаетесь или дышите. Так что по мере чтения вы будете видеть, что хотя в книге нет схем питания и подсчета калорий, — ведь это не книга о диете, как я уже говорил, — в ней множество ссылок на базовое уравнение поступающих/затрачиваемых калорий. Итак, чего вы ждете? У вас есть твердое намерение и решимость, остается лишь подкрепить их необходимой стратегией.

Меня всегда безумно интересуют любые соображения о том, как настраивать себя на похудение, поэтому, если у вас есть идеи или комментарии по поводу этой книги, пишите мне: Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

Удачи!

*Ричард Темплар*





Знайте,  
что вы едите

**П**оверьте, я не выношу тягомотины с подсчетом калорий. Это не для меня. И я не собираюсь нудить об этом на протяжении всей книги, так что не беспокойтесь. И все же должен признать, что столь ненавистные нам лишние килограммы возникают в результате употребления большего количества калорий, чем нам необходимо. Так что стоит для начала усвоить базовое уравнение:

$$3500 \text{ калорий} = \frac{1}{2} \text{ кг жира на теле}$$

Почему я об этом говорю? Ну, отчасти потому, что, если вы хотите сжечь полкило жира, это означает, что вы должны израсходовать 3500 калорий (порядка семи часов бега трусцой или аэробики).

И еще потому, что каждые 3500 ненужных калорий, которые вы потребили, дадут вам полкило прибавки в весе\*. Позвольте мне сказать вам кое-что. Во время рождественских праздников мы прибавляем в весе в среднем два килограмма. Поскольку этот вес набирается в течение где-то четырех недель, получается, что вы ели примерно по 500 лишних калорий в день. Или пара рождественских пирожков.

Все эти сэнки и лишние кусочки тоже делают свое дело, и вы должны знать это, пока расправляетесь с ними. Повторяю: если вам удастся сжигать эти калории, прекрасно. Но я исхожу из того, что, раз вы читаете эту книгу, значит, у вас не всегда это получается.

Итак, по мере вашей работы над книгой просто держите в голове эти цифры — так вы сможете улучшить свою фигуру.

---

\* Если, конечно, вы их немедленно не израсходуете.

(Здесь и по всей книге для удобства российского читателя фунты округленно пересчитаны в килограммы, т.е. фунт (453,59 г) условно принят за  $\frac{1}{2}$  кг. — Прим. пер.)



ЗНАЙТЕ,  
ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ  
ЕСТЬ



**Н**адеюсь, предыдущая информация оказалась для вас полезной. Еще полезнее для вас будет узнать, что именно вы должны стремиться есть. Поэтому здесь приводится рекомендованное количество калорий при нормальном уровне активности и отсутствии таких проблем со здоровьем, которые влияют на вес. После того как мы пройдем этот раздел, я перестану доставать вас калориями, договорились? \* Очевидно, что образ жизни каждого человека, не говоря уже о росте и телосложении, не такой, как у других, так что эти цифры приблизительные:

Мужчина 2500 калорий

Женщина 2000 калорий

Для того чтобы снизить вес примерно на 500 граммов в неделю, вы должны сократить ежедневное потребление калорий на 500 единиц. Следовательно, если вы решили сесть на диету, вам надо стремиться примерно к следующему:

Мужчина 2000 калорий

Женщина 1500 калорий

Это предполагает, что ваши физические нагрузки останутся на прежнем уровне. Конечно, вы можете ускорить потерю веса, если будете тратить дополнительные калории.

Разумеется, вы можете сесть на более интенсивную диету, но обычно не рекомендуется опускаться ниже минимума в 1200 калорий в день для женщин или 1500 калорий для мужчин, если вы не находитесь под наблюдением врачей. Если же вы хотите сесть на очень низкокалорийную диету, лучше проконсультироваться с доктором, так как при такой диете будет очень трудно (хотя и не невозможно) получать все необходимые питательные вещества.

---

\* Ну, почти.


*Это образ  
мыслей*



**П**роблема с диетами в том, что вы тратите кучу времени на мысли о еде. Когда мне можно поесть в следующий раз? Смогу ли я обойтись одной штучкой печенья? Сколько калорий у меня еще осталось сегодня? На самом деле вся хитрость снижения веса состоит в том, чтобы не думать о пище вовсе, кроме как во время еды.

Но, конечно, легче сказать, чем сделать. Главное, надо усвоить, что это состояние сознания, к которому необходимо стремиться. Если вам это удалось — в добрый час! Чем чаще вы будете испытывать это состояние, тем легче будете достигать его. Многие предложения этой книги помогут вам, но в конце концов вы должны найти в вашей голове пространство, которое будет делать это за вас. Это похоже на медитацию.

Думайте примерно так. Если вы не альпинист, вас не одолевают мысли о горах, на которые вы не карабкаетесь, правда? Поэтому вам надо научиться не думать о еде, точно так же, как вы не думаете о множестве вещей, которые вы не делаете сегодня, — о плавании, об игре в домино или о глажении белья под водой. Не думайте о пище, не смотрите на нее, не делайте ничего, что связано с едой, иначе как в «соответствующее» время. Когда вы наконец обнаружите это самое место «непереедания» в голове, вы поймете, о чем я говорю.



Вам надо  
захотеть  
СНИЗИТЬ вес

**Н**есколько раз я пытался бросить курить, но мне это не удавалось. Беда была в том, что в глубине души я не хотел бросать. Я просто хотел захотеть — чувствовал, что должен захотеть. Однажды, когда я курил, у меня случилось прозрение. Неожиданно я понял, что действительно не хочу больше зависеть от этой привычки. Я затушил недокуренную сигарету и с тех пор больше не курил. На этот раз я знал, что все получится, так как раньше я всегда говорил себе: «Все, последняя сигарета, и после этого я брошу» или «Бросаю курить с 1 января».

То же самое и с намерением похудеть или контролировать вес. Это не получится, пока вы не захотите прямо сейчас. Если этого не происходит, значит, у вас нет достаточной мотивации. Планы сесть на диету когда-нибудь в будущем говорят о том, что пока еще вы не готовы.

Мораль всего сказанного такова: прежде чем затевать что-то, нужен мотив. Я не могу подсказать вам, где его найти, поскольку для каждого это индивидуально. Может быть, он в отражении вашего обнаженного тела в зеркале, или в джинсах, которые стали слишком тесны, или в вопросе ребенка, отчего вы такой толстый, или в вашей мечте о пляжном отдыхе во время предстоящего отпуска. Для некоторых людей имеет значение все перечисленное, для других — что-то другое. Если вы пока еще не нашли мотив, ищите, прежде чем начинать тратить деньги на салат-латук и низкокалорийное печенье.



ПОЙМИТЕ,  
ЗАЧЕМ ВЫ ЕДИТЕ

**К**азалось бы, это очевидно. Вы голодны. Но если ваш вес превышает норму, значит, это не единственная причина. Если бы вы ели только для того, чтобы утолить голод, вы никогда бы не ели больше, чем вам необходимо. Итак, что еще заставляет вас есть?

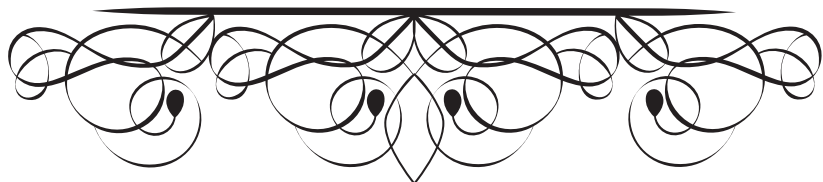
Есть множество других причин, заставляющих человека есть. Вот несколько. Возможно, вы едите оттого, что:

- скучаете;
- расстроены;
- испытываете одиночество;
- привыкли есть в это время;
- раздражены;
- недовольны собой;
- отстаиваете свою независимость;
- заполняете эмоциональную брешь.

По большей части это негативные ощущения, и еда, кажется, способна помочь — и в самое ближайшее время, только вот чуть в более отдаленной перспективе лишние килограммы лишь ухудшат ваше состояние. Переедание — не физическая, а психологическая проблема, и для того, чтобы справиться с ней, вам надо понять ее истоки. Возможны несколько причин, по которым вы едите, когда не голодны, либо в разное время могут быть разные причины. Пока вы не уясните их для себя, вам не удастся снижать вес, не чувствуя себя глубоко несчастными.



ЕШЬТЕ ТОЛЬКО  
ТОГДА,  
КОГДА ГОЛОДНЫ





**К**ак явствует из последнего пункта, вам нужно взять себе за правило не есть, если вы не голодны. Когда вы голодны, у вас ноет желудок, может кружиться голова, вы чувствуете тошноту или усталость. Вы знаете, что давно не ели и вообще сегодня ели немного.

Научитесь разбираться, действительно вы голодны или нет. Если у вас нет этих симптомов, не ешьте. Знаю, что для многих из нас это легче сказать, чем сделать, но это важная цель, и по крайней мере, если вы едите, когда не голодны, вы должны знать, что вы делаете.



СПРАШИВАЙТЕ  
СЕБЯ  
ЗАЧЕМ

**Т**еперь, когда вы тянетесь за сэнком, добавкой или за хрустящим картофелем, вы должны отдавать себе отчет, действительно ли вами движет голод? Или что-то еще?

Заведите привычку спрашивать себя, зачем вы едите, всякий раз, когда отправляете пищу себе в рот. Иногда ответом будет — голод, но часто — что-то другое. Это прекрасная возможность добраться до сути вопроса, почему вы едите больше, чем необходимо.

Мы уже установили, что существует масса всевозможных причин для еды, когда вы не голодны. Так какая из них движет вами? Существует ли модель, которую вы можете выявить? Ваш аппетит разгорается, когда вы скучаете? Когда подходите к телефону поговорить с вашей тещей? Когда ваш партнер унижает вас? Когда нервничаете из-за презентации на работе? Вы устраиваете себе ненужные приемы пищи в определенное время дня? Вы неизменно сопровождаете утренний кофе парой печений?

Можете считать это своего рода исследованием. Каждый раз, когда вы, настроитесь поесть, спросите себя зачем. И ответы выстроятся перед вами в картину, когда и почему вы переедаете. И это будут ваши боеприпасы для сражения с проблемой.

A decorative floral emblem in a light gray color, centered on the page. It features a central flower-like shape with multiple layers of petals and leaves, creating a symmetrical, ornate design.

МЕНЯЙТЕ  
ВАШИ  
ПРИВЫЧКИ

**Т**руднее всего поменять те модели питания, которые вошли в привычку. Например, непременно покупать плитку шоколада на бензозаправке. Или всегда макать печенье в утренний кофе. Да, я знаю, что это очень вкусно, но есть ведь и другие способы наслаждаться жизнью.

Первое, что вы можете сделать в этой ситуации, — это прикинуть, как все эти калории складывались год за годом и во что это вылилось. Например, одно несладкое печенье содержит 70 калорий (конечно, число варьирует в зависимости от марки — эта цифра относится к моему любимому сорту). Если вы едите по два печенья каждый день, то в год получается 730 штук, или 51 100 калорий, что составляет 7 килограммов лишнего веса. Это может послужить мотивом отказаться от такой привычки.

Самый простой способ избавиться от вредной привычки — избегать действия, которое ее провоцирует. Найдите заправочную станцию, где вы можете платить возле бензонасоса, не заходя в магазин. Если вы не можете отказаться от печенья за утренним кофе, не пейте кофе. Если у вас на работе по пятницам принято есть пирожные, скажите «нет», придумайте что угодно.

Иногда бывает достаточно сделать это несколько раз, чтобы разрушить привычку, а иногда понадобится следить за этим постоянно. Выбор за вами. Если вы сломаете стереотип, то уже перестанет иметь значение, как вы платите за бензин.