

Наталья Дунаевская

Откровения хирухи



Москва
Издательство АСТ

УДК 615.8
ББК 51.23
Д 83

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Дунаевская, Наталья.

Д83 Откровения жирухи / Н.Г. Дунаевская. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — (Инстаблог).

ISBN 978-5-17-109709-7

Если вы думаете, что я очередная фитоняшка, пропагандирующая нездоровую худобу и сидящая на вечных диетах, то можете оставить эту книгу на полке и больше никогда к ней не возвращаться! Это личная история о том, как из закомплексованной жирухи, я превратилась в девушку, которая изображена на обложке этой книги. Здесь вы не найдете стандартных, избитых советов о том, как из перетянутой ниткой колбаски превратиться в модель с шикарными формами. Наша главная цель — быть здоровой и не пытаться превратиться в идеал с обложки глянца. Эта книга для тех, кто хочет узнать простую формулу, позволяющую оставаться красивой, стройной, жизнерадостной, а самое главное — сытой.

Наталья — жена, мама в декрете, блогер, основательница марафона преображения «Ешь и худей», где через 2 недели вы уже сможете влезть в давно пылившиеся в шкафу джинсы. Вам для этого понадобится всего лишь ЕСТЬ.

УДК 615.8
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-109709-7

© Дунаевская Наталья, текст, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Содержание

От автора	5
Начало пути	7
Разбор популярных диет	14
Как я расцвела и поверила в себя	23
SPA-процедуры	
в домашних условиях	39
Семейная жизнь	49
Немного о мотивации	72
Черная кошка	77
Как я научилась есть, худеть	
и получать удовольствие от жизни	87
Заметки о воде	111
Марафон похудения	117
Худеть или не худеть?	117
Как сделать питание	
частью вашего образа жизни	123
Про голод	139
Кардиотренировки	141
Считаем калории	148
Памятка для худеющих	153
План преображения	155
Программа марафона	160
Эффект плато и разгрузочные дни	254
Заключение	259
Приложение. Таблицы калорийности	262

Эту книгу я посвящаю своему покойному дедушке Николаю Петровичу, которого не стало в момент написания книги. Я хотела сдать-ся, потому что не было сил, но я хочу, чтобы там ты мной гордился и был моим ангелом-храни-телем. Спасибо тебе, мой любимый дедуля, за все, ты навсегда в наших сердцах.

От автора

Эта книга — самое непростое задание, которое мне приходилось выполнить в жизни до сегодняшнего дня. Было много сомнений: смогу ли я, ведь у меня даже образования нет соответствующего? Вообще неуверенность в себе и своих силах преследует меня по пятам, но удивительно, я беру и делаю.

Не судите строго, потому что эта книга написана не фитоняшкой, а самой обыкновенной женой и мамой, подругой и соседкой по подъезду, без пафоса и лжи. Девушкой, которая методом проб и ошибок вывела формулу, позволяющую оставаться красивой, стройной, жизнерадостной, а самое главное, сытой.

Скажу честно, когда я начала писать эту книгу, я просто хотела рассказать вам о том, как я похудела, но она стала чем-то большим, чем просто история одной из похудевших.

В этой книге я бы хотела в первую очередь сказать, что вы уникальны и индивидуальны, не надо примерять на себя тело фитоняшки. Конечно, лишний вес — это в первую очередь не здорово и тяжело для вас. Но в желании похудеть необходимо руководствоваться рациональными принципами, не рискуйте

своим здоровьем и красотой, убивая себя диетами. Своей историей я хочу донести до вас, что худеть можно без дорогущих процедур, ваш режим питания можно адаптировать под всех членов семьи и никто не будет от этого страдать. Моя книга — это ЗОЖ для простых людей, без жестких ограничений, но с головой.

Попробуйте примерить на себя мой марафон похудения, и вы поймете, как это просто — есть и худеть!

Начало пути

Я всегда была довольно активной девочкой, вся моя жизнь проходила в движении. Спасибо моему дедушке — он научил меня плавать. С трех лет я переплывала бурную Кубань. С трех лет! У меня даже в голове это сейчас не укладывается, я же была совсем крохой, но он всегда был за моей спиной и помогал, чтобы я доплыла до берега, я всегда чувствовала его поддержку. Дедушка заменил мне папу, которого у меня не было. Он называл меня своим хвостиком.

Дедушка был военруком, и я всегда и везде была с ним: на военных сборах, зарницах, стрельбах из автомата. Он брал меня на соревнования и всегда стимулировал меня к развитию, я была самой младшей внештатной участницей в его команде юнармейцев. Если соревнования по плаванию — я всегда была в команде, если поездка на стрельбища — я тоже всегда была с ним, потому что не каждая девочка в 12 лет может выбивать 27 из 30 из автомата Калашникова. Чтобы попасть на соревнования, он ставил мне задачи, и я старалась, чтобы не разочаровать дедушку, да и мне нравилось, что он мной гордился, всем говорил, что это его внучка.

Он никогда не давал мне спуска: чтобы быть в команде, надо научиться качать пресс 30 раз за 30 секунд. Каждый день сотни попыток, снова и снова преодолевая боль, я старалась, чтобы не разочаровать его.

И так было не только со спортом. Походы по лесам за грибами, ночные рыбалки — везде я была с дедушкой. Он учил меня водить машину — с 13 лет я ездила по полям за рулем. Да, это противозаконно, и дедушка был весьма строг ко мне: если не тронусь с первого раза, то я выхожу из машины. Мы с ним были всегда и везде. С ним мне казалось, что я очень сильная и все могу.

Мы с ним были
всегда и везде.
С ним мне казалось,
что я очень сильная
и все могу.

Но в возрасте 14–15 лет произошел перелом. Моя мама уехала в Москву, и я осталась с сестрой, дедушкой и дядей. Именно в этот период что-то пошло не так, у меня начались проблемы с весом, я стала неуверенной и закомплексованной.

Я долго занималась баскетболом, хорошо выглядела, не ограничивала себя в питании, но из-за учебы пришлось отказаться от спорта. В этот момент я резко набрала вес. Первое, что мне пришло на ум, — что, скорее всего, это гормональная перестройка. Мои родные и близкие люди успокаивали, что это

подростковый жирок. Так себе успокоение, должна я вам сказать, особенно в подростковый период, когда у тебя и так комплекс на комплексе, а тут еще и лишний вес. Все мои подруги были с парнями, а я с комплексами и лишним весом.

**Все мои подруги были с парнями,
а я с комплексами и лишним весом.**

Хотя хочу сказать, что меня не особо волновало отсутствие парня — было очень тяжело и некомфортно в том жирном теле. Да, возможно, родители могли не дать этим комплексам развиваться, но кто был рядом? Ярко вспоминаю случай из жизни, когда я шла за своей подружкой домой, чтобы пойти гулять. Возле ее подъезда сидела компания парней, а мне неловко было даже мимо них пройти. Я позвонила подруге из таксофона — тогда не было мобильных — и сказала, что я не буду подниматься и подожду ее на углу дома. Я не хотела говорить почему, но ей нужна была правда, и я раскололась, что мне просто стыдно пройти мимо компании парней, так как чувствую себя уродом. Конечно, она не отступала от своего и настаивала, чтобы я выкинула эти глупости из головы и поднялась к ней домой. Я все же пересилила себя и пробежала мимо них.

Вообще надо сказать, что Ира — та самая подруга, которая всегда старалась меня приободрить и занималась подбором жениха для меня. Ой, как вспомню тех женихов! И смех

и грех! Мне даже не хотелось ни с кем встречаться, я смирилась, что я та самая страшненькая подруга. И это убеждение осталось со мной, даже когда я переехала в Москву. У меня появилась новая подруга, конечно же красавица, за которой бегало пол-института, у нее были большие планы на Москву — выйти замуж только за олигарха. Помню, как мы шутили, что она будет мне дарить свои дорогие сумки. В общем, самооценка моя была на нуле и падала все ниже.

После того как я ушла из секции по баскетболу, мое питание было неизменно, я не злоупотребляла сладостями и фастфудом — в нашем провинциальном городке и не было его как такового, — но вес начал предательски расти. В силу возраста я не сделала верных выводов, я не связала набор веса с резким сокращением физической активности, это я сейчас уже знаю и понимаю причины, потому что не раз проанализировала свое питание и нагрузку. Но тогда, в 14 лет, я пошла по неверному и губительному пути, решив перепробовать миллион диет. Моим ежедневным чтением были журналы типа «Похудеть» и «NEW DIET», я ждала новые выпуски, чтобы опробовать очередную диету. Я перепробовала сотню диет, и, знаете, они работали, я худела, чуть ниже я подробно расскажу вам про них. Диеты были самые экстремальные, например, три дня кефир, три дня яблоки, три дня вареная курица. И впервые на такой диете я сбросила килограмм десять, результат был ошеломительный, но в этот период моими спутниками стали слабость, рассеянность, агрессия

и злора, мне хотелось то прыгать на людей от голода, то плакать от бессилия. Позже диеты были уже очень страшные, я могла по три дня пить чай с парой ложек меда за весь день и худела, но при этом теряла сознание от включения света в комнате, например. Так я похудела до 57 кг, это был мой самый низкий вес при росте 175 см, но удержать этот вес было невозможно. Вернувшись к привычному питанию без обжорств, я начала набирать по килограмму в день, процесс нельзя было остановить. Я отчаялась, но морить себя снова голодом не было ни желания, ни сил.

...в этот период моими спутниками стали слабость, рассеянность, агрессия и злора, мне хотелось то прыгать на людей от голода, то плакать от бессилия.

Помню, как я поставила себе цель похудеть к выпускному, чтобы влезть в свое красивое выпускное платье, которое было специально куплено на пару размеров меньше. И вы знаете, я даже выдержала недели полторы на очередной безумной монодиете, но за пару недель до выпускного сорвалась, да так сорвалась, что мое платье трещало на мне по швам. Это был провал! Фотографии с моего выпускного до сих пор хранятся подальше от людских глаз под грифом «совершенно секретно», частично даже улики сожжены.

Хочу заметить, что есть девушки с формами, которые абсолютно не страдают без внимания и очень даже уверены в себе. Возможно, мои проблемы значительно глубже, и просто мама в свое время не сказала мне, что я прекрасна и комплексы мои надуманы. Но рядом не было мамы, я росла с дедушкой, старшей сестрой и дядей. К слову, моя сестра тоже часто сидела на диетах, типа кефир с огурцом и зеленью, я росла, воспринимая ее как пример для подражания, и мне казалось нормой вечно худеть и страдать. Комплексов добавлял родной дядя, который мог меня обидеть или унижить в присутствии друзей. Как думаете, на каком уровне была самооценка у подростка, которого в присутствии друзей родной дядя называл «Наташа, подпольная кличка — свинина»? Моя подруга старалась меня успокоить, утешить, говорила, что он просто шутит, а я рыдала. Это сейчас мне 28 лет, я жена и мама двоих детей, успешный блогер и могу простить и понять, что все эти унижения и оскорбления мог говорить только глубоко несчастный и обиженный жизнью человек. Но это сейчас, а тогда у меня было слишком много навешано комплексов и, чтобы от них избавиться, мне потребовалось время, очень много времени.

Я начинала худеть много-много раз в своей жизни, в основном, конечно, эксперименты приходятся на школьные годы. Помню, как я ждала очередного понедельника, чтобы снова сесть на строгую диету. Каждый раз перед этим я обязательно начинала прощаться с любимыми продуктами. Однажды я купила себе полкило орешков со сгущенкой, шла по улице, ела их и говорила, что завтра начну новую

жизнь. Понедельник, вторник, среда — полет нормальный. Каждый день я бегала в кабинет медсестры и взвешивалась (дома весов не было), килограммы таяли на глазах. Кстати, весов я всегда боялась. Особенно, когда в школе проходила диспансеризация. Представьте, весь класс стоит в очереди на взвешивание и измерение роста, а медсестра, как назло, дублирует твой вес вслух, да как можно громче, чтобы всем было слышно. После таких прилюдных взвешиваний я и решила худеть во что бы то ни стало. Было очень тяжело, я теряла сознание, мучилась от болей в желудке, угрызений совести, если съедала лишнего. На экстремальных диетах очень сильно худела, но держаться больше семи-восьми дней было невозможно. Так, к окончанию одиннадцатого класса перед поступлением в институт я смирилась со своей жирной участью.

Дам совет девочкам-подросткам. Если вы в данный период своей жизни проходите мой путь в погоне за стройным и идеальным телом, изнуряете себя диетами, гробите свою жизнь, не стесняйтесь, поговорите со своей мамой, поделитесь с ней своими проблемами. Мы с мамой никогда не говорили по душам, возможно, из-за этого и большинство приобретенных проблем с самооценкой. Быть может, если бы мама была рядом, все было бы совсем по-другому. Но я все равно ей благодарна, что она уехала в Москву и дала нам возможность учиться тут. Вообще, сейчас большая часть моей жизни протекает в Москве: я получила тут образование, вышла замуж, родила детей, так что все, что происходит в нашей жизни, идет нам только на пользу. Да, бывают

сложные моменты, но все, что не закончилось гробовой крышкой, вполне поправимо, так что не теряйте время зря, не бойтесь менять свою жизнь, если она вам не нравится, не находитесь рядом с людьми, которые навязывают вам комплексы и обижают вас.

Разбор популярных диет

А теперь, как и обещала, расскажу о диетах.

На самом деле, если мы с вами начнем разговор о диетах, я не буду твердить, как большинство диетологов, что чудесного способа похудеть нет. Я вам скажу, что большинство строгих диет действительно работает, но вместе с килограммами вы не только теряете волосы, ногти, которые бесконечно ломаются, но и приобретаете ряд заболеваний желудочно-кишечного тракта и серое, хмурое, унылое лицо, жизнь не радует, потому что постоянные спутники диет — апатия и раздражительность. Вес качается как маятник, вы сбрасываете 5 килограмм и по завершению диеты набираете 8–10, степень вашего отчаяния растет, потому что и вес, и настроение нестабильны. И тут напрашивается логичный вопрос: а зачем тогда так жить? Ну, вот вроде похудела, но удержать вес, конечно же, после строгих диет невозможно. Зачем себя снова мучить, искать очередную новомодную диету, когда можно просто прийти в состояние комфорта и душевного равновесия, не изнуряя себя голодовками и не лишая себя радости жизни?

Давайте рассмотрим некоторые виды диет и их побочные эффекты.

Диеты с пониженной энергетической ценностью

Суть таких диет в резком сокращении энергетической ценности рациона. Как правило, калорийность при подобном питании не превышает 600–800 калорий в сутки, что крайне опасно и негативно сказывается на состоянии организма человека в целом. В большинстве случаев питание ниже 1200 калорий воспринимается нашим организмом как состояние голода. Переносить такие диеты очень тяжело даже на протяжении одной-двух недель, поэтому нужна сильная мотивация. Подобные эксперименты лучше проводить под контролем врачей. Кроме того, при таком питании необходимо восполнять витамины, минеральные вещества и жирные кислоты за счет употребления поливитаминов и БАДов.

Согласитесь, что, соблюдая такую диету, полноценно существовать нельзя, потому что в большинстве случаев мы с вами обычные мамы, жены, рабочие лошадки, которые должны питаться, получать энергию для дальнейших свершений, а при подобном питании остается только лежать и не шевелиться.

При соблюдении низкокалорийных диет появляются следующие побочные эффекты:

- слабость, утомляемость, снижение активности и работоспособности;
- частые головокружения и предобморочные состояния;