



СЕРГЕЙ ОБЛОЖКО

МОЗГ ПРОТИВ ПОХУДЕНИЯ

**ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ РАССТАТЬСЯ
С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ?**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 613.99
ББК 57.14
О-18

Обложко, Сергей Михайлович.

О-18 Мозг против похудения. Почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами? / Сергей Обложко. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-181960-6

Сергей Обложко — врач-психотерапевт, диетолог и специалист по снижению веса — расскажет о препятствиях, которые таятся на пути к стройности. Тех, что обманывают наш мозг и становятся причиной срывов и набора лишних килограммов, несмотря на диетические ухищрения. В борьбе с психологическими врагами похудения вы увидите, как щеки уходят, глаза становятся выразительней. Одежда болтается, штаны приходится придерживать на ходу.

Сергей Обложко научит, как хакнуть мозг и поверить в собственную беспощадную красоту! Только справившись с психологическими врагами похудения, возможно обрести стройность.

Это не просто книга о снижении веса. Это доверие и поддержка. Забота и дисциплина. Вместе с Сергеем Обложко вы смеетесь и идете утром на весы с надеждой. Учитесь справляться с тягой и договариваться с собой. Эта книга заряжена энергией стройности!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.99
ББК 57.14

ISBN 978-5-04-181960-6

© Обложко С., 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

Предисловие.....	11
С понедельника — на диету. Как правильно подготовиться к снижению веса?	14
Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя.....	15
«Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют	16
Все сдавайтесь — это похудение!	20
Мантра, от которой толстеют.....	28
Почему правильное питание (ПП) не помогает?	31
Что же делать? Какую диету лучше выбрать для похудения?	35
Почему люди переедают? Почему никак не удается окончательно победить эту вредную привычку?	41
Запреты.....	45
Почему наш мозг говорит нам, что переедание — это хорошо?.....	54
Как справляться с тягой к еде?	59
Какие продукты приводят к лишнему весу?	65
Что делать, если уже обожрался?	73
Люди толстеют не из-за продуктов,	

люди толстеют из-за привычек. Как создать новые, стройные привычки?	79
Как узнать, что пирожные захватили мозг?	80
Вечерний жор, бессмысленный и беспощадный. Как перестать быть «жрицей ночи»	84
Можно ли так наесться, чтобы потом не хотеть? Растянутый желудок: правда или миф?	89
Почему спорт не помогает худеть? Зачем же он тогда нужен?	95
Сколько нужно спать, чтобы не хотеть есть?	98
Бывают ли таблетки от усталости?	102
Почему в конце зимы бывает особенно грустно?	104
Что делать, если тянет поесть «на нервах»? Как перестать заедать стресс?	105
Трудно ли быть женщиной?	108
Семейные традиции	109
Отношения — это сложно, или Как похудеть мужа против его воли?	116
Правда ли, что счастье женщины — лысые подруги?	117
Ловушки для худеющих	119
«Здоровое питание»	119
Скидка	120
Как не переесть, когда душа просит праздника?	121
Как сбрасывать вес и при этом ходить в гости, кафе и рестораны.	123
Пятница-развратница.	124
Что же выпить для похудения в пятницу вечером?	126
Как питаться в поездке?	127
Начинаем процесс с... прямо сейчас!	130

Первый этап. Весы	130
Второй этап. Индекс массы тела	133
Третий этап. Окружность талии	133
Четвертый этап. Фактор риска	134
Пятый этап. Намечаем цель.	135
Шестой этап. Дневник питания.	136
Седьмой этап. Для продвинутых	137
Восьмой этап. Уровень повышенной сложности.	140
Техники, лайфхаки и способы борьбы с перееданием	141
Как убрать живот?	142
Как же сделать так, чтобы в некоторых местах жир ушел, а в других, наоборот, добавился?	143
Как отдельный купальник побеждает тягу к еде?	144
Худеть — не значит голодать! Как правильно наесться	146
Факторы, усиливающие сытость.	
Принцип метаболического питания	146
Как ускорить метаболические процессы?	148
FAQ по продуктам: основы питания, проверенные десятками тысяч похудевших	151
Как питаться для снижения веса?	151
Сколько нужно пить воды, чтобы похудеть?	153
Как соль помогает худеть?	155
Вкусный завтрак — главная еда для похудения.	156
Как похудеть на супах?	157
Крупы и всеми любимые макароны	160
Сколько селедки можно при похудении?	163
Почему от котлет толстеют?	164
Как жарить правильно?	167

Какой хлеб помогает худеть?	168
Какие сыры лучше есть при похудении?	169
Можно ли похудеть на оливье?	171
Овощи: польза или вред.	172
Почему от огурцов толстеют?	175
Закуски	179
Нужно ли делать перекусы?	180
Напитки: польза и подводные камни в виде лишних килограммов	181
Какие горячие напитки помогают худеть?	182
Варенье для похудения.	187
Что есть в последний прием пищи?	188
Стройная и пьяная: как алкоголь может помочь похудеть?	189
БАДы: пить или не пить?	190
Продукты, которые чистят «заднюю карму»	193
Как похудеть, если соблюдаешь пост?	194
Опасные продукты для вашего ребенка	195
Проверенные рецепты блюд, которые можно есть безнаказанно	197
Завтраки	197
Салаты	198
Горячее.	200
Напитки	203
Полезные перекусы — замена чипсам и попкорну	204
Десерты	208
Как худеть на сладком. Десерты, которые хорошо влияют на судьбу и улучшают «заднюю карму»	211

Я умираю без сладкого! Что делать?	213
Какое мороженое помогает худеть?	216
Сколько меда можно в день?	217
Как правильно есть фрукты, чтобы не сорваться?	219
Как есть яблоки и не набирать вес?	224
Пять причин съесть хурму	225
Мандарины	226
Почему обязательно надо есть малину?	227
Арбузная диета	228
Если вы все-таки нечаянно поскользнулись, упали лицом в торт и некоторое время не поднимали головы.	230
Как быстро вернуть себе человеческое достоинство	230
Стройность — это легко! Слушайте доктора	237
Таблицы	239
Алфавитный указатель	

Предисловие

Я веду беспощадную пропаганду стройности и здорового образа жизни. После курирования программ по снижению веса агитация за правильную тарелку — мое второе любимое занятие. Это занимает некоторое время и требует изобретательности, и так как фронт работ достаточно обширный, мне приходится часто летать на самолетах. Так часто, что, когда я захожу в салон, на лицах стюардесс быстро гаснут улыбки, и они испуганно восклицают: «Сергей Михайлович, это опять вы? Опять будете пропагандировать?»

Я всегда летаю в экономклассе. Если мне удастся пристрастить к правильному питанию хотя бы одного соседнего пассажира, расходы на здравоохранение снизятся настолько, что я оправдаю свой билет в оба конца.

Зачем я это делаю? У меня есть мечта. Я представляю, как, например, какая-то умная и красивая женщина сидит в одиночестве перед телевизором. Вдруг она чувствует неясное томление в душе, небольшое замешательство, секундную борьбу мотивов... и рука ее решительно скользит вниз. К тазику с чем-то вкусным и сладким.

Но за секунду до катастрофы и морального падения на экране телевизора появляюсь я. В белых одеждах. Взгляд у меня усталый и добрый, но грим безупречен. И вежливо так, но убедительно говорю: «Не делай этого, не ухудшай заднюю карму!» Смотрю на нее строго и мягко, и ее рука останавливается.

Она, конечно же, сначала обижается и даже расстраивается. Но потом понимает, что это забота. Она не догадывается, что я спал в самолете и потратил свой единственный выходной на запись короткого эпизода. Но она чувствует, что мне не все равно. Я никогда не видел ее лично, но этот эпизод я записывал именно для нее. Я хотел рассказать ей, что стройность — это гораздо проще, чем кажется. Показать ей простые действия, которые помогут сбросить лишний вес и сохранить результат. Поддержать ее в хороших начинаниях и показать дорогу в тот мир, где она в отдельном купальнике уверенно заходит в воду и слышит за спиной сухой звук падающих мужских тел.

И эту книгу я пишу лично для вас! Не торопитесь сдаваться! Да, добро все равно побеждает! Проблема в том, что иногда оно побеждает без нас. И это ужасно и несправедливо. Давайте не дадим добру побеждать без нас. Давайте ему немного поможем. Моя мечта заключается в том, чтобы каждый знал, как можно помочь добру победить в его конкретной жизни.

И пусть даже я не смогу объяснить ей, как стать счастливее. Но я абсолютно уверен в том, что ей гораздо приятнее будет прожить эту жизнь стройной. Очень многое в этой жизни проще, если она стройная. Искать счастья. Разводиться и выходить замуж. Увольняться и устраиваться на работу проще, если она стройная. Надевать облегчающую одежду или плакать от отчаяния проще, если при этом поглаживать себя по талии.

И поэтому я поведаю вам, как можно изменить свою жизнь к лучшему!

О чем бы я хотел вам рассказать в этой книге, если бы можно было выйти за рамки диетологии?

О том, как поверить в то, что у вас получится стать стройными, когда вы в слезах и полведра мороженого уже съедено?

О том, как не чувствовать себя одинокой и быть услышанной в доме, где полно народу?

Что делать, если вы полны противоречий, когда вы в облегающих джинсах смотрите на пирожные?

О том, как важно прощать и отпускать, и не копить тяжесть в себе — про слабительные?

О том, что правильно проинструктированный муж — это не только опора в трудный момент, но и уже половина похудения?

Да. Обо всем этом и даже больше!

С понедельника — на диету. Как правильно подготовиться к снижению веса?

Что делать если хочется похудеть, но душа просит праздника? Почему так несправедлив мир? Худеешь-худеешь, бьешься как рыба об лед и упорно идешь к цели. А потом, чу, — северный ветер принес запах беляшей... и все пропало. Природа как будто смеется над нами: чтобы сбросить пять килограммов, нужен месяц, а чтобы набрать — одни веселые и самозабвенные выходные. Идти так трудно, а поскользнуться так легко.

Дело в том, что люди совершают одну философскую ошибку. Они относятся к снижению веса как к временно-му страданию, которое нужно перетерпеть. Вспомните, как люди встречают день окончания диеты. Застольем. Заслуженным и беспощадным. И круг замыкается. Безысходность и тоска. Круассан и капучино. Торт и жирная котлета. Как я проела это лето?

***Снижение веса — это прежде всего
определенные поступки и привычки.***

У меня нет задачи посадить человека на диету, чтобы, отсидев, возможно, даже условно-досрочно освободившись за хорошее поведение, он пустился во все тяжкие.

Диеты парадоксально влияют на человека. Когда положительный эффект диеты заканчивается и возвращаются поте-

рянные килограммы, человек впадает в панику, затем у него возникает чувство вины, неприятия своего тела. Начинается новая, «более продвинутая» диета — все повторяется, и возникает замкнутый цикл диет, раскручивающийся по спирали. Что может помочь разорвать этот замкнутый круг?

Раз и навсегда откажитесь от диет! Примите единственное верное решение: питаться правильно, вкусно и сытно всю свою жизнь, а не только 2–3 недели в году. Только так вы сможете похудеть и навсегда сохранить результат.

Эта книга поможет вам в этом: правильные рекомендации + рецепты вкусных и полезных блюд изменят вашу жизнь навсегда.

Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя

Вы наверняка знаете, что масса скелета у женщин в среднем составляет 6–8 килограммов и для целей анализа состава тела определяется по охвату запястья в сантиметрах.

Но иногда наутро, после того как женщина «немножечко себе позволила», кость может резко расширяться. Килограмма на два.

***У спортсменов масса скелета в среднем выше,
чем у людей с избыточным весом.***

Мне очень нравится наблюдать за тем, как наш собственный мозг уговаривает нас на те или иные поступки. Как он объясняет нам, что ничего не получится. И пусть все останется как есть.

- ▼ У тебя широкая кость.
- ▼ Ты не такая как все, ты особенная.
- ▼ У тебя очень редкий жир. Голубой. Он практически не поддается.

- ▼ Ты уже все перепробовала и срывалась. А если не срывалась, то потом наедала все назад.
- ▼ Зачем эти бессмысленные усилия? Расслабься и прими. Что-нибудь вкусное. Тебе сразу станет хорошо.
- ▼ Вдруг завтра конец света, а ты не наелась? Завтра такого не будет.
- ▼ Завтра будем худеть. Сегодня чуть-чуть себя побалуем пирожным, а завтра — на фитнес.
- ▼ Ты устала и заслужила... откуси маленький кусочек.

Заведите страничку в блокноте и записывайте туда мысли, запускающие переедание. Записывать мысли, толкающие к перееданию, — это очень мощная антиаппетитная техника. В следующий раз, когда такая мысль возникнет, вы улыбнетесь и не поддадитесь соблазну. Потому что улыбка побеждает змея-искусителя и сужает кость.

«Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют

Друзья, хватит начинать худеть! Ну сколько можно начинать начинать худеть? Это какая-то бесконечная история.

Очень часто проблема заключается в том, что женщина постоянно начинает худеть: с первого января, с понедельника, с завтрашнего дня. Она уже и зеркало сужающее купила. И она уже и в сужающем себе не нравится!

Не надо начинать худеть. Наведите порядок в своей жизни, заводите «стройные» привычки. Завтра — это ускользящее понятие, потому что когда мы переехали в завтра, то завтра плавно переезжает в послезавтра. Это замкнутый круг.

Стройное завтра — как коммунизм: все время где-то впереди. Поэтому закройте холодильник и откройте свои души для проповеди стройности и здорового образа жизни. Еда может быть вкусной, сытной и при этом полезной для фигуры. Отодвигайте все калорийное, все противоестественное — жирное, сладкое. Особенно мысли.

Мужчина как-то пришел худеть в программу. Спрашиваю:

— Что вас привело?

— Моя жена у вас раньше худела. Она похудела и мне заявила: «Не могу смотреть на все жирное, в том числе и на тебя!» Решил, что и мне надо быстренько сбрасывать вес.

Друзья мои, давайте избавимся от всего жирного! Переходите на нашу сторону!

***Хватит начинать худеть. Если вы постоянно начинаете худеть, значит, вы что-то делаете не так.
Снижение веса — это не про «начинаем худеть».***

Сама мысль, что вы начинаете худеть, подразумевает, что рано или поздно вы закончите худеть! И скорее рано, чем поздно. Если человек с утра начинает худеть, то очень часто к вечеру заканчивает.

И как только человек чувствует себя похудевшим, то сразу в голову приходит мысль — надо бы как бы немножечко перекусить. Ну, право, сколько можно худеть, можно и немножечко подкрепиться! Вот уже имеем право. Немножечко заслужили, потому что чувствуем — похудели хорошо!

Друзья, «начинаем худеть» — это в корне неправильная формулировка.

Не начинайте с первого числа. Не начинайте с понедельника. Не начинайте худеть, а наведите порядок в своей жизни, заведите стройные привычки.

Когда вы начинаете наводить порядок в своей жизни, то формируете новые привычки. Например, учитесь разби-