

ЕЛЕНА ФЕДОРОВА

Врач, менеджер, тренер. Изменилась сама,
похудев больше чем на 30 кг, и готова поделиться опытом

Agile

ПОХУДЕНИЕ

Практикум по работе
с лишними килограммами

УДК613
ББК 51.204
Ф33

Федорова, Елена Ивановна.

Ф33 Agile-похудение: практикум по работе с лишними килограммами / Елена Федорова. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с.

ISBN 978-5-04-206052-6

Казалось бы, про похудение все и так давно известно: надо меньше есть и больше бегать, меньше калорий употреблять и больше тратить. Как долго вы выдержите такой режим без вреда для здоровья? Как скоро бешеный ритм жизни (переработки, командировки, перекусы на бегу) вытеснит здоровое питание и походы в спортзал? Если вы читаете эту книгу, значит, уже испробовали все на собственном опыте и знаете ответ.

Поэтому Елена Федорова предлагает подойти к процессу похудения как к проекту и использовать современные гибкие методы управления, заимствованные из IT-сферы. Не подстраивать график под краткосрочные жесткие диеты, а органично встроить в ваши будни индивидуальный подход к похудению, комфортную систему питания и тренировок. Agile-метод позволит учесть особенности вашего организма, характера и распорядка дня, а значит — поможет достичь желанной цели и легко принять этот новый образ жизни.

**УДК 613
ББК 51.204**

© Федорова Е.И., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-206052-6

Оглавление



ВВЕДЕНИЕ8

Часть I. ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? 13

ГЛАВА 1. Не в первый раз худеете?
Точно хотите худеть? 15

ГЛАВА 2. Мы одинаковые, но такие разные..... 27

ГЛАВА 3. Итак, что вам понадобится? 38

Часть II. ОСОЗНАЙТЕ МАСШТАБЫ, ПОСТАВЬТЕ ЦЕЛЬ, НАПИШИТЕ ПЛАН 51

ГЛАВА 4. Осознайте масштабы своей
проблемы 53

ГЛАВА 5. Правильные цели для похудения..... 72

Часть III. БУДЬТЕ ГИБКИМИ 89

ГЛАВА 6. Похудение в стиле agile 91

ГЛАВА 7. Постройте свою гибкую систему
похудения..... 116

Часть IV. ДЕЙСТВУЙТЕ! 129

ГЛАВА 8. Четыре правила для вашего
похудения..... 131

ГЛАВА 9. Примеры схем питания 156

**Часть V. ПИТАНИЕ — 90% УСПЕХА
В ПОХУДЕНИИ 185**

ГЛАВА 10. Собственный подход
к питанию 187

ГЛАВА 11. Питание и образ жизни:
семья, дом, готовка 200

Часть VI. ФИЗУХА 215

ГЛАВА 12. Зачем физическая нагрузка
при похудении 217

ГЛАВА 13. Как полюбить спорт?..... 273

**Часть VII. КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС,
УДЕРЖИВАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТ 293**

ГЛАВА 14. Контроль результатов..... 295

ГЛАВА 15. Хозяйке на заметку 304

ГЛАВА 16. Командировки, отпуска
и прочие препятствия..... 318

Часть VIII. ИЗБЕГАЙТЕ ОШИБОК 333

ГЛАВА 17. Возможные препятствия 335

ГЛАВА 18. Сорвались, что делать?..... 356

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ВЫ ВСЕ МОЖЕТЕ! 371

ШПАРГАЛКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ
(ПРИЛОЖЕНИЯ) 374

ВВЕДЕНИЕ



Дорогой читатель, если вы открыли эту книгу, значит, неоднократно задумывались о похудении и почти наверняка пробовали методы, которые не помогли. Возможно, вы даже пришли к выводу, что это просто вам не под силу. И недоумевали, как же так, ведь в других сферах вы достаточно успешны! Я знаю это чувство — оно было со мной много лет. Я перепробовала все популярные схемы похудения. Как минимум эта книга поможет избежать моих ошибок и сразу вычеркнуть неэффективные методы. Я знаю ответ на вопрос, почему у вас не получается. Мы привыкли, что худеть — значит сидеть на жестких диетах и изнурять себя спортом. Худеть — значит отказаться от любимых продуктов, привыкнуть к ноющему чувству голода. И чувству вины за то, что опять сорвался. Бросать, возвращаться к исходной цифре, начинать заново. И так по кругу. Без желаемого результата.

Я уверена, что всем нам не хватает трезвого взгляда на похудение и научного подхода. Об этом моя книга.

Мы — биологические механизмы, строящиеся и работающие на белках, жирах и углеводах. И закон сохранения энергии работает для всех нас. Для похудения необходим небольшой энергетический дефицит, но так, чтобы орга-

низм не заметил этого и не включил защитные механизмы, возвращающие вас в начальный вес. Дайте клеткам то, что им нужно, и они дадут вам то, о чем вы мечтаете. В книге есть информация о физиологии человеческого тела в объеме, необходимом для рационального похудения. Вы будете лучше понимать, что происходит с вашим телом и почему. Медицинское образование помогло мне подготовить эту часть книги, убрать лишнее, передать вам важную информацию в понятной форме.

Мы любим есть. Это нормально. Еда — одно из самых доступных нам удовольствий. Я расскажу, как перестроить свое питание, чтобы полезное было вкусным и разнообразным. Объясню, как вывести из меню «пищевой мусор» и организовать перекусы без вреда здоровью и фигуре. Да, мы научимся читать этикетки. Нет, нам не придется отказываться от покупок в привычных магазинах и искать редкие продукты. Все, что нам нужно, уже есть на полках супермаркетов и в сервисах доставки.

Мы часто думаем, что спорт — это не для нас. Или пытаемся победить вес изнуряющими тренировками. Физические нагрузки — обязательная составляющая. Но важно не навредить. Выбрать вид активности, подходящий именно вам и вписывающийся в ваш образ жизни. Надо учесть и возраст, и состояние здоровья. Когда я начала изучать этот вопрос, поняла, что нужно профессиональное образование, и стала дипломированным тренером. Я поделюсь с вами не только правилами здоровых физических нагрузок, но и секретами мотивации от профессиональных спортсменов.

Мы не умеем правильно оценивать результаты. Часто руки опускаются именно потому, что не хватает навыка увидеть свой прогресс. Этому я посвящаю отдельную главу книги. Разберемся, как ставить разумные цели. Похуде-

ние — длительный процесс, ведь лишний вес вы набирали годами, и физиологически нереально избавиться от него за пару недель. Научитесь смотреть на похудение как на масштабный проект, где есть разные по длительности фазы и промежуточные метрики. Прежде чем весы покажут долгожданную цифру, надо будет много раз сказать спасибо своему телу за небольшие, но очень важные изменения.

Мы — существа социальные. У нас есть график работы, командировки, домашние дела, школа и секции для детей, любовь к путешествиям, хобби, праздничные ужины с семьей и друзьями. Метод похудения работает только тогда, когда он гибко подстраивается под наш ритм, не ограничивая на каждом шагу. Работая в IT-сфере, я познакомилась с современными agile-методологиями управления проектами, с их удобными инструментами планирования и контроля, которые помогут помнить о главном и выстроить индивидуальную систему похудения. Этим проектом вы можете управлять гибко, ставить на паузу, отправляться в путешествия, давать себе отдых от диет и возвращаться с новым меню и новым графиком тренировок.

Если вы мотивированы меняться и думаете, с чего начать, если вы уже пробовали многое, но ничего не получалось, эта книга для вас. Я хорошо вас понимаю, потому что сама прошла тот же путь и знаю, что нужно делать. В книге собраны как знания по физиологии, необходимые для понимания процессов похудения, так и практические инструменты для формирования собственной гибкой системы питания и тренировок. Правила для похудения, примеры схем питания и контроля за прогрессом, простые варианты повышения уровня физической активности и задания для самостоятельной работы помогут похудеть легко и без возвращения килограммов.

Здоровье — наш главный приоритет. Моя книга про осознанный подход к своему телу и про то, как привести себя в желаемую форму, которая подарит вам удовлетворение и хорошее самочувствие. Она о том, как сохранять это состояние на протяжении всей жизни. Но не за счет ограничений, а потому, что вы действительно полюбите свой новый образ жизни и будете с удовольствием его поддерживать.

В какой-то момент, когда после сто тысяч первой диеты я расстроилась, что нет у меня такой силы воли, как у всех этих красивых стройных барышень, зашить рот и выдержать год «ничегонеедения», чтобы скинуть мои копившиеся годами килограммы. Может, стройные люди знают какой-то секрет, который позволяет им без ежедневных сверхусилий и собранной в кулак воли долгие годы держаться в одном и том же весе при условии обилия вкусной и доступной еды вокруг? А если есть секрет, его можно разгадать.

Эту книгу я начинала писать для себя. Совершала ошибки, нащупывала работающие для меня приемы и техники, модифицировала их под себя, а потом в другом источнике видела, что, оказывается, можно пробовать похожий способ, но с «перламутровыми пуговицами»¹... И так примерно во всем, что касается мотивации и питания, физической активности и психологического настроения. По мере написания книги мне открывались все новые знания и разные хитрости и продолжают открываться по сей день: тема оздоровления организма и похудения сложна и многогранна. Я подозреваю, что ее изучение может занять всю вашу жизнь, ведь познавать самого себя можно до бесконечности — это увлекательный процесс. Черновики к книге были полезны многим женщинам и мужчинам, за-

¹ Цитата из к/ф «Бриллиантовая рука» (1968).

путавшимся в теме похудения, которые опробовали мою методику и смогли изменить себя. Я надеюсь, что знания в этой книге заронят зерна веры в себя, и они со временем, может, не сразу, но прорастут мощной уверенностью в возможность изменить себя.

Желаю вам воплотить ваши мечты в жизнь!

**ВАЖНО! Информация в книге не может
заменить рекомендаций вашего лечащего
врача.**

Часть I ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ?




Главное — задать правильный вопрос.
Все дело в вопросах.

Илон Маск

Глава 1

НЕ В ПЕРВЫЙ РАЗ ХУДЕЕТЕ? ТОЧНО ХОТИТЕ ХУДЕТЬ?



Мы сильные, решительные и целеустремленные женщины и мужчины. Мы можем ставить на ноги бизнесы, запускать уникальные проекты и тянуть на себе то, что другим не под силу. Мы можем дарить любовь и хранить тепло семейного очага, строить дома и сажать деревья, растить детей и картошку, делать сто дел одновременно и добиваться поставленных целей. Но иногда кажется, что есть одна мечта, цель, которая нам не под силу, которая никак не дается нам, таким способным, настойчивым, всемогущим. Снизить вес до желаемой цифры, быть стройными и красивыми в своем понимании.