

Оглавление

| | |
|------------------------------------|----|
| Персональные посвящения | 10 |
| Несколько слов о себе | 11 |
| Что такое обнаженная красота | 12 |
| Введение | 13 |

Часть I *Новый подход к похудению*

| | |
|---|----|
| ГЛАВА 1. МЕЧТЫ И РЕАЛЬНОСТЬ..... | 17 |
| В ожидании чуда..... | 17 |
| Отбросьте иллюзии | 19 |
| Все возможно | 22 |
| Ваш собственный эликсир молодости..... | 26 |
| ГЛАВА 2. КАК ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ, ИЛИ ПОХУДЕТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ | 30 |
| Диеты — бег по кругу | 30 |
| Шесть основных мифов о похудении | 35 |
| ГЛАВА 3. Я УНИКАЛЬНА, ИЛИ НАУКА О СОБСТВЕННОМ ТЕЛЕ | 40 |
| Информация дороже денег | 40 |
| Болезнь — это подарок | 49 |
| Новая медицина — это вы..... | 57 |

Часть II

Есть, двигаться, любить, или Искусство похудения и оздоровления

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 4. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ «ХЛАМА» | 66 |
| «Еда Франкенштейна» | 66 |
| Пара слов о соблазнах | 71 |
| Враг красоты № 1. Кандида и дисбаланс микрофлоры | 72 |
| Враг красоты № 2. Глютен | 78 |
| Враг красоты № 3. Молоко | 89 |
| Враг красоты № 4. «Сахар» | 99 |
| Пять простых шагов к свободе от «еды Франкенштейна» | 105 |
| | |
| ГЛАВА 5. ДОБАВЛЯЕМ НАСТРОЕНИЕ | 108 |
| Безусловная связь: еда = настроение | 108 |
| Что поели, то и получили | 112 |
| Легенды и мифы... но не Древней Греции | 115 |
| Разденьтесь догола, освободитесь от пут, откройтесь мечте | 128 |
| Мой секрет | 131 |
| | |
| ГЛАВА 6. ДОБАВЛЯЕМ ЕДУ, ИЛИ ВАША ТАРЕЛКА – ВАША СУДЬБА | 133 |
| «Женские» крупки — путь к абсолютной женственности | 134 |
| Зелень — природный «фастфуд» | 138 |
| Зеленый суп — ваше зелье красоты | 140 |
| Капустные — любовь навеки | 141 |
| | |
| ГЛАВА 7. ДОБАВЛЯЕМ «СУПЕРеду» | 144 |
| Квашение по-новому | 144 |
| И снова зелень: суперверсия! | 150 |
| Кокосовое масло — райское наслаждение | 156 |

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 8. ДОБАВЛЯЕМ «СУПЕРнапитки» | 159 |
| Зеленый сок: выпиваешь и сияешь | 160 |
| Забудьте о фруктовых соках | 166 |
| Волшебный смузи — «фастфуд» красивой женщины | 168 |
| Идеальное решение «молочного» вопроса | 172 |
| ГЛАВА 9. ДОБАВЛЯЕМ «СУПЕРвитамины» | 175 |
| А бутылочки все-таки нужны | 176 |
| Добавки: казнить нельзя помиловать | 177 |
| Добавка № 1. Вода — современный нектар бессмертия | 179 |
| Добавка № 2. Пробиотик — любовь в большом городе | 188 |
| Добавка № 3. Ферменты — ваш божественный дар | 196 |
| ГЛАВА 10. ДОБАВЛЯЕМ «СУПЕРминералы» | 203 |
| Магний — ваш женский магнетизм | 205 |
| Кремний — ваша гладкая попка | 210 |
| Кальций — ваша женская сила | 215 |
| ГЛАВА 11. РАЗ, ДВА, ТРИ — НАЧИНАЕМ МОЛОДОСТЬ | 219 |
| Витамин D — всегда первый | 221 |
| Витамин «Ж(изнь)» — движение и покой | 231 |
| Витамин «Л(юбовь)» — «клизма» для головы | 245 |
| Мои мантры | 263 |

Часть III

Детокс — искусство блистать!

| | |
|--|-----|
| ГЛАВА 12. ПРОГРАММА «ОБНАЖЕННАЯ КРАСОТА» — ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ДЕТОКСУ | 267 |
| Как быстрее достичь результатов | 269 |
| Достигаем совершенства за 21 день | 271 |
| 21-дневная программа домашнего детокса | 273 |

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 13. СКОРАЯ ПОМОЩЬ КРАСОТЕ | 281 |
| Заключение | 284 |
| Приложение 1. Три анализа, рекомендуемых программой «Обнаженная красота» | 285 |
| Приложение 2. Тест на определение индивидуального типа питания | 287 |
| Приложение 3. Как делать массаж сухой щеткой | 294 |
| Приложение 4. Секреты молодости и здоровья | 295 |
| Алфавитный указатель | 299 |



Я посвящаю эту книгу каждой женщине —
любого возраста и любой комплекции.
Женщине, которая рождена быть красивой всегда.
Потому что красота — это то, что вы и есть на самом деле!



Персональные посвящения

Эту книгу я посвящаю своей маме Любви Евгеньевне, прекраснейшей женщине на свете, и своей изумительной дочке Весне. Я вас очень люблю!

Особое посвящение моему папе, Анатолию Ивановичу, чью силу духа и стремление к победе я ощущаю в себе всегда. А также его внуку Толечке, который родился в момент редактирования этой книги.

Этой книги не было бы на свете, если бы в моей жизни в нужное время не появились:

- ~ Борис Зубков, который в момент грусти и печали подсунил мне книгу о питании, которая перевернула всю мою жизнь;
- ~ Дора Пишара, моя кипрская крестная мама;
- ~ Лиза Джинс, знаменитый эксперт по детоксу. Я потратила последние 350 фунтов стерлингов на личную консультацию, чтобы с вопросов, которые у меня возникли после встречи с ней, начать свой новый путь;
- ~ Таня и Вадим, мои московские друзья, которые остаются со мной и в трудные, и в легкие минуты жизни.

Несколько слов о себе

Я не врач. Не диетолог. Я не училась много лет в медицинском институте. Я не знаю названий болезней и не умею их лечить. Я также не знаю, как бороться с лишним весом и старением.

Но я знаю:

- ~ как стать красивой, здоровой, любимой и счастливой;
- ~ как навсегда стать стройной;
- ~ как помолодеть на глазах и с годами становиться еще красивее.

Я стала такой. А если смогла я — сможете и вы. Все ответы — в этой книге. В добрый путь!

Что такое обнаженная красота

Это *свободная* красота — свободная от навязчивых стереотипов об идеальном теле и женской красоте; свободная от моды и диет.

Это «дикая» красота — первозданная, природная, без ложного чувства стыда, открыто выражающая свои самые сокровенные желания.

Это *гармоничная* красота — свободная от предрассудков и дарящая самой женщине и окружающим ее людям гармонию и счастье.

Обнаженная красота — это *не диета*, не голодание, не ограничения и тому подобная чепуха, оказывающая лишь временный эффект.

Обнаженная красота *не борется* с лишним весом и *не лечит* болезни.

Обнаженная красота — это постепенный, шаг за шагом, переход к новому образу жизни, который «открывает» рот, а не «закрывает» его. Это возвращение к утраченной женской сущности. Это осознание причин почти всех своих недомоганий и неудач.

Когда вы даете организму все необходимое, лишний вес исчезает автоматически, а болезни уходят сами. Без жесткой дисциплины, волевых усилий и лекарств.

Потому что вы — возможно, впервые в жизни, — начинаете чувствовать себя Женщиной. Женщиной на все 100 % — независимо от стрелки весов в ванной комнате, количества денег или наличия рядом мужчины вашей мечты.

И это просто. Нет, это **очень просто!**

Большинство знакомых удивляются, как я умудряюсь оставаться стройной (при том, что я никогда не ограничиваю себя в еде), молодой (в свои 44 года я выгляжу на 35) и радостной (несмотря ни на что). На это у меня есть лишь один ответ: потому что я — Женщина. Всегда с большой буквы. Без перерывов и выходных.

Введение

*Каждый кусочек — как взмах кисточки.
Каждый глоток — как новый цвет палитры.
Каждая еда — как облако, как дерево, как цветок —
как часть прекрасной картины, которой ты становишься.*

Дэвид Вольф

Далай-лама сказал удивительные слова: «Мир спасет женщина». Я глубоко верю, что именно женщина — духовно развитая, самодостаточная, уважающая себя и сумевшая найти путь к своему сердцу, — способна создать вокруг себя мир, полный гармонии, красоты и чувства глубокого удовлетворения жизнью.

Блестящая красотой женщина... Женщина, сумевшая взрастить такую любовь к себе, что каждый, кто находится рядом, словно купается в ее лучах... Вот она, красота — внутренняя, настоящая, обнаженная, свободная от стереотипов, моды, предрассудков, навязчивых суждений, глупых правил. Красота, идущая изнутри, покоряющая сердца, открывающая любые двери и возможности... Все твое — бери!

Что же делает женщину такой? Воспитание? Образование? Богатство? Любовь мужчин?

Нет.

Только любовь к себе. Это самый сексуальный и самый завораживающий аромат!

Семь лет поисков, проб и ошибок, чтобы, наконец, понять: **всегда оставаться молодой, стройной и здоровой — очень просто!**

Эта книга о вас и для вас! Благодаря ей вы откроете в себе совершенно новые высоты здоровья и красоты. Прочтя ее, вы узнаете о себе нечто такое, о чем даже не подозревали.

Для этого вам вовсе не придется отказываться от маленьких радостей и вставлять на путь суровых ограничений. К тому же невозможно все время вести себя безупречно: идеал потому и является идеалом, что достичь его никому не под силу. Да и нужно ли? Ведь идеальной быть скучно. И вовсе не обязательно ограничивать себя во всем, становиться вегетарианкой, сыроедкой, сидеть на строгих диетах, медитировать целыми днями или ездить в Тибет, «дабы очищать тело и душу». Совершенно не нужно худеть, худеть, худеть — и так до бесконечности. Вы можете получить душевное

равновесие, умиротворение, любовь уже сегодня, сейчас! Счастье постоянно рядом с вами, его источник — внутри вас. Пришло время понять это и начать действовать.

Избавьтесь от мыслей и убеждений, навязанных извне. Поверьте в себя. Вы заслужили здоровое, стройное тело. Оно есть. Оно никуда не исчезало — просто ненадолго спряталось. И эта книга — ключик, который приведет вас к новому телу и новой радости.

*Каждый день вы можете чувствовать себя
целеустремленными и активными!*



Каждую минуту вы можете ощущать счастье всем сердцем!

А самое интересное — вы можете получить все, о чем мечтаете!

Хотите большую любовь? Нет проблем. Хотите работу мечты? Она ваша. Дело в том, что, когда вы излучаете здоровье и чистоту, ваша уникальная красота раскрывается по-настоящему и привлекает возможности, о которых вы и не мечтали.

Читая книгу, страница за страницей, вы то и дело будете ловить себя на мысли: «Ага, так оно и есть», «Я всегда это знала, но почему-то забыла», «Как легко и просто!». Не удивляйтесь этому, ведь я не изобретаю ничего нового. Все знания даны нам с рождения. Просто в суете жизни мы забываем о них. Книга лишь покажет вам путь к источнику силы, скрытой в вашем теле и душе.

Жизнь слишком коротка, чтобы вы могли позволить себе быть толстой и больной. На своем пятом десятке я люблю жизнь больше, чем когда-либо ранее. Мудрость, сексуальность, обаяние и ощущение внутренней гармонии, которые я раскрыла в себе, сейчас гораздо слаще, чем 20 лет назад. Я сама создаю для себя мгновения счастья и любви.

Как именно? Все ответы найдутся в книге.

Часть I



*Новый подход
к похудению*



*Красота должна быть съедобной
или не быть вовсе.*

Сальвадор Дали

Мечты и реальность

Диеты, подсчет калорий, вегетарианство, таблетки для похудения, сыроедение, саунобертывания, масла и массажи от целлюлита, сыворотки против морщин, опять диеты, утомительные тренировки в спортзале, бесконечные тренировки и семинары, сокетерапия, аюрведа, «сидение» на кефире и гречке, инъекции гормона роста, теломеры, ресвератрол, кислородная терапия, омолаживающие кремы, голодание, уколы «красоты» и снова диеты... Ух сколько уже сделано! И сколько еще предстоит сделать!

Мы живем на пике своих возможностей, сил, желаний. Работаем много, спим мало. Выкладываемся для других, забывая о себе. Ругаем себя и впадаем в депрессию. Стесняемся любить себя от всей души и по-настоящему. Мы, конечно, следим за собой. Делаем все правильно: потеем в спортзале, сидим на диетах, очищаем организм как умеем, читаем много книг... и в глубине души надеемся, что обязательно наступит момент, когда жизнь изменится к лучшему, лишний вес уйдет, а здоровье снова станет хорошим.

В ожидании чуда

Как и большинство других женщин, мы трудимся все больше и больше, но все меньше и меньше наслаждаемся жизнью. Истощение от постоянного стресса и хронической усталости стало нормой для женщины независимо от ее возраста, профессии и финансового положения.

А в мире сегодня правит бал наука «современного питания». Ежедневно мы слышим в новостях об очередном «волшебном» открытии в области похудения и оздоровления, о пользе либо вреде того или иного продукта питания. Книжки о диетах становятся бестселлерами во всем мире. И каждая новая диета (программа, система) обещает чудо: быстрое похудение и неувядаемую молодость.

Но чуда не происходит.

Почему?

Почему быть здоровой, стройной и счастливой стало так сложно и дорого? Почему чем больше вы пытаетесь найти правду, тем больше запутываетесь? Почему вы делаете все возможное, чтобы обрести здоровье и стройность, а результата нет? Почему, потратив деньги на бесчисленные упаковки витаминов и других БАД, сдав огромное количество анализов и пройдя бесконечные обследования в самых лучших клиниках мира, вы все равно понимаете, что старость и болезни не за горами?

Так почему же вы:

- ~ продолжаете чувствовать себя обессиленной, недооцененной дома и на работе, ощущаете нехватку любви или вообще не знаете, что такое любовь;
- ~ не можете расслабиться в кругу подруг, в обществе близкого мужчины, даже просто наедине с собой;
- ~ слишком устали, чтобы вести жизнь, о которой мечтали, и все больше времени уделяете счастью экранных героинь или героев книжных романов;
- ~ потеряли доверие к себе и веру в себя, в результате чего страдаете не только вы, но и мир, лишенный вашей уникальной красоты и силы;
- ~ не можете находиться рядом с красивыми женщинами, остро ощущаете, что они привлекательнее и сексуальнее вас (и почему при одном лишь взгляде на эту тощую девицу с искусственной грудью вы испытываете непреодолимое желание спрятать свое тело под пляжным полотенцем?);
- ~ не находите внутри себя гармонию: сколько ни заглядываете себе в душу, а там только надоедливые грустные мысли и страхи, неуверенность в будущем;
- ~ стараетесь остаться незамеченной, прячете свою красоту под одеждой, набрасываетесь на еду, которая вам не нужна, вечно остаетесь недовольны своим отражением в зеркале;
- ~ в конце концов, просто потеряли ту ниточку, которая связывает вас с настоящей женской красотой и силой?

И почему ваше магическое зеркало — ваше тело — постоянно напоминает о себе:

- ~ выпадением волос;
- ~ нарушением сна;
- ~ переменаами настроения;
- ~ лишними килограммами;
- ~ усталостью;
- ~ целлюлитом;
- ~ отеками;
- ~ сухой кожей;



- ~ запорами;
- ~ гормональным дисбалансом;
- ~ _____ (впишите свой вариант)?

Если вы задаетесь всеми перечисленными вопросами, то знайте: эта книга для вас.

Это не очередное описание новой диеты. И не рассказ о последних научных прорывах в области похудения. И не сборник «волшебных» диетических рецептов. И не инструкция по применению ужасно дорогих (а значит, наверняка действенных!) способов и средств оздоровления.

«Обнаженная красота» — не диета. Это — ваше решение.

Решение простое и очевидное, которое находится на расстоянии вытянутой руки.

 *Здоровье и красота не приходят к вам извне и никуда не уходят — они всегда есть внутри вас. Все, что вам надо сделать, — воспользоваться резервами, заложенными природой, чтобы разбудить и показать миру ваше природное величие.* 

Вы — сильная, магнетическая, сексуальная женщина! Женщина, которая носит прекрасную одежду на прекрасном теле. Женщина, которая заставляет всех смотреть на себя и восхищаться собой (и не потому, что у нее богатый муж или успешный бизнес).

Я покажу вам дорогу к настоящей себе. Шаг за шагом я научу вас, что, как и зачем есть и пить, о чем думать. Объясню, как обеспечить себе отличное пищеварение, хорошее настроение и вернуть плоский живот. Докажу, что так называемые здоровые продукты зачастую оказываются совсем не такими: они добавляют вам килограммов и забирают вашу красоту.

Отбросьте иллюзии

Похудеть навсегда и оставаться стройной всю жизнь очень сложно. Взять власть над своим здоровьем невозможно. Чтобы быть красивой и молодой, требуется много времени и денег. Мы стареем и ничего не можем с этим сделать. Все это прописные истины, не правда ли?

А что, если не правда? Что, если это одна из иллюзий, навязанных нам бесчисленными «специалистами» по похудению? Или корпорациями, производящими продукты питания? Или медициной, в которую мы свято верим? Или индустрией