

Правильнее всего худеть по Борменталю. Это самая правильная диета, ничего правильнее этого нет вообще. Сотрудники «Борменталья» — молодцы, в клинике мне сказали, что мне можно все есть, но только немножечко!

*Елена Ваенга*

Испробовала много всяких диет, вес уходил, но потом все возвращалось на круги своя. Благодаря программе «Доктор Борменталь» вес ушел (минус 27 кг) и стоит на одном месте уже год, ем все, но понемногу. Всем спасибо, верьте в себя и не ленились — и все получится...

*Галина, Челябинск*

Прочла курс похудения два года назад, четко следовала всем инструкциям, рекомендациям и похудела на 25 кг! Вот уже два года держу вес. Но изменилась не только фигура, но и я сама, мое мировосприятие, стала увереннее! Хочу снова начать работать по программе... видимо, привыкла к новому весу. Очень благодарна сотрудникам клиники! Успехов и процветания!

*Людмила, Саратов*

Приятно восхищает, как в программе психология тесно переплетена с диетологией. Именно это я долго искала. Вкусно кормить себя = любить себя. Не бояться еды = колдовать на стройность. Прощать себя за переедание = принимать себя такой, какая есть. Это похоже на магию — менять свое питание и через это менять себя, свою жизнь, свое отношение к себе и другим людям.

*Ольга, Самара*

Мне понравился стиль изложения. Нет нравоучительного тона, которым грешат многие книги про здоровый образ жизни. Нет банальностей, которыми напичканы книги про похудение. Нет невыполнимых рекомендаций, которые раздражают в пособиях о том, как стать здоровой. А есть живой язык, юмор и оригинальная интересная система преобразования своего тела и своей души.

*Ирина, Казань*

Сначала я думала, что эта книга — очередная «обещалка». Но оказалось, что это очень проработанная психологическая программа. Спасибо автору, что дал мне взглянуть «в себя». Когда прочла книгу, поняла, что именно этого мне и не хватало, чтобы стать стройной. Я поняла причину всех предыдущих неудач с диетами, и результат не заставил себя ждать: желанные минус 10 кг, и они не возвращаются.

*Татьяна, Курск*

Советую книгу всем, кто хочет вести здоровый образ жизни и быть счастливым. Действует, и очень здорово. Вес снижается медленно, но верно. И самое главное, что есть можно все. В книге рассказывается, как соблюдать меру, а когда хочется сверх меры — помогают советы: считаешь, и желание съесть лишний кусок пропадает. Очень эффективная методика.

*Виктор, Уфа*

Я и моя подруга сбросили вес именно благодаря этой книге! Я — 15 кг, она — более чем 20! Автор абсолютно прав — важна не диета, а твои мотивы, побуждения, стимулы. Книга просто настраивает на стройность, кажется, что прочитать ее и не сбросить вес ну просто невозможно. Я открывала книгу день за днем, и каждый день автор как будто угадывал, что у меня на душе, и давал нужный совет. Тут чувствуется многолетний опыт работы с такими, как я, которые не могут усидеть на диете больше трех дней. Ценность этой книги для меня огромна. Потому что я не только стала стройной, я изменилась и многое изменила вокруг себя. Вместе с лишними килограммами исчезли и многие проблемы.

*Ирина, Москва*

*Борменталь. Кудейте правильно и надолго*

---

Александр Кондрашов

ДОКТОР БОРМЕНТАЛЬ

100 и 1 шаг к вашей  
СТРОЙНОСТИ

*Просто, эффективно, доступно*



ПРАЙМ  
Ψ

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.874

ББК 51.230

К64

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Кондрашов, Александр**

К64 Доктор Борменталь. 100 и 1 шаг к вашей стройности. Просто, эффективно, доступно/Александр Кондрашов. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 348,[1] с. : ил. — (Борменталь. Худейте правильно и надолго).

ISBN 978-5-17-084048-9

«...Можно месяц совсем не есть, можно не есть после шести, можно не есть мясо с картошкой, отказаться от булочек, шоколада, соли, больше пить, есть только красное или, наоборот, только зеленое. Одним словом, способов измучить себя диетами множество. Но ни одна из них не поможет прекрасно выглядеть и через месяц, и через 10 лет!..» Это слова автора этой книги — опытного психотерапевта, сотрудника известной на всю Россию клиники снижения веса «Доктор Борменталь».

К стройной фигуре на много лет есть другой путь! Без мучений и ненависти к себе и холодильнику! И автор этот путь знает и не раз уже провел по нему тех, кто мечтал о стройности. Он заранее предупредит о препятствиях, удержит от срывов, объяснит причины неудач и снабдит фирменными секретами, которые помогут вам дойти до финиша. В ваших руках не только уникальная методика, но и помощь и поддержка, без которой не обойтись человеку, решившему стать стройным.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

---



ВСТУПЛЕНИЕ. ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ..... 9

## ЧАСТЬ 1 ПРО ЕДУ

МИР СТРОЙНЫХ — СТРАНА ЕЖЕДНЕВНЫХ ЧУДЕС ..... 14

    Что мы не возьмем с собой в путешествие в мир Стройных ..... 14

    Кто встретит нас на пути в Мир Стройных ..... 17

### **ДЕНЬ 1. КОГДА МНЕ ПОРА НАЧАТЬ ХУДЕТЬ?**

**ДНО — ЛУЧШИЙ ТРАМПЛИН!** ..... 32

    Что я должен сделать сегодня ..... 43

**ДЕНЬ 2. ПОЧЕМУ У МЕНЯ ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС** ..... 47

    Поединок: Магия ответственности против Пана Переedayло ..... 47

    Что я должен сделать сегодня ..... 67

### **ДЕНЬ 3. ВЫБИРАЕМ ПЛАН ПИТАНИЯ: РАЗВИЛКА НА ДОРОГЕ**

**В МИР СТРОЙНЫХ** ..... 69

    Мир Диет. Есть ли правильная? ..... 71

    Что я должен сделать сегодня ..... 83

### **ДЕНЬ 4. ВЫБИРАЕМ СРОК И УРОВЕНЬ ЖЕСТКОСТИ ФАЗЫ**

**АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ** ..... 84

    Что я должен сделать сегодня ..... 94

<b>ДЕНЬ 5. КАК СЧИТАТЬ. КАК ИСКЛЮЧАТЬ</b> .....	95
Счетчик-учетчик калорий .....	95
А если я не считаю, а исключаю .....	109
Что я должен сделать сегодня .....	112
<b>ДЕНЬ 6. ЗАСТОЛЬНАЯ КОМПАНИЯ. ЦАРЬ-ГОЛОД</b> .....	116
Слышите ли вы Голод? .....	117
Что я должен сделать сегодня .....	125
<b>ДЕНЬ 7. ЗАСТОЛЬНАЯ КОМПАНИЯ. КАМЕРГЕР-АППЕТИТ</b> .....	127
Стройные люди питаются вкусно .....	128
Стройные люди делают из приема пищи трапезу, а из трапезы праздник .....	130
Стройные люди общаются с едой .....	131
Что я должен сделать сегодня .....	136
<b>ДЕНЬ 8. ЗАСТОЛЬНАЯ КОМПАНИЯ. ПРИНЦЕССА-СТРОЙНОСТЬ</b> ....	138
Ваш выбор — выгодная пища .....	140
Основные принципы питания стройного человека .....	145
Что я должен сделать сегодня .....	146
<b>ДЕНЬ 9. ИНСТИНКТ СТРОЙНОСТИ. ОТЛИЧИЕ ГОЛОДА ОТ АППЕТИТА. КОГДА ЕСТЬ (А КОГДА НЕ ЕСТЬ)?</b> .....	147
От Мудрого Голода до Разборчивого Аппетита один шаг .....	147
Что я должен сделать сегодня .....	157

## **ЧАСТЬ 2 ПРО ПЕРЕЕДАНИЕ**

<b>ДЕНЬ 20. АППЕТИТ. ЖИТЬ ВМЕСТЕ В ГОРЕ И РАДОСТИ ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС</b> .....	163
Казнить или помиловать?! .....	163

Что я должен сделать сегодня?.....	169
<b>ДЕНЬ 25. МЕЖДУ АППЕТИТОМ И ПЕРЕЕДАНИЕМ.</b>	
ТАКАЯ НЕПОНЯТНАЯ СИЛА ВОЛИ .....	175
Кто она, эта Воля?.....	175
Что я должен сделать сегодня .....	179
<b>ДЕНЬ 30. МЕЖДУ АППЕТИТОМ И ПЕРЕЕДАНИЕМ.</b>	
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В АД.....	187
Где проходит граница госпожи Бессилы? .....	187
Бессилие перед болезнью .....	190
Что я должен сделать сегодня .....	202
<b>ДЕНЬ 35. Я ХОЧУ НЕ ЕСТЬ .....</b>	203
Что я должен сделать сегодня .....	210
<b>ДЕНЬ 40. ЕДА НЕ ПОМОГАЕТ. А ЕСТЬ ЛИ УТЕШЕНИЕ НА ДНЕ</b>	
<b>ТАРЕЛКИ? .....</b>	212
Что я должен сделать сегодня .....	220
<b>ДЕНЬ 45. Я ОБЖОРА. ....</b>	224
За что мы любим Обжору .....	227
Что я должен сделать сегодня .....	230

## ЧАСТЬ 3 ПРО ЖИЗНЬ

<b>ДЕНЬ 50. СДАЙТЕСЬ И СТАНЬТЕ СТРОЙНЫМ.....</b>	242
Самоконтроль тоже устает.....	243
Что я должен сделать сегодня .....	248
<b>ДЕНЬ 55. В ЧЕМ СЧАСТЬЕ, БРАТ?.....</b>	251
Что я должен делать сегодня.....	255

<b>ДЕНЬ 60. ПЕРЕЖИВАЙ, А НЕ ПЕРЕЖЕВЫВАЙ</b> .....	258
Магия четвертого туннеля .....	258
Что я должен сделать сегодня .....	265
<b>ДЕНЬ 65. ПРОПАВШАЯ ДУША</b> .....	269
Что я должен сделать сегодня .....	285
<b>ДЕНЬ 70. СТРОЙНЫЙ Я</b> .....	288
Запускаем механизм Стройности .....	289
Что я должен сделать сегодня .....	293
<b>ДЕНЬ 75. Я В БУДУЩЕМ</b> .....	294
Цель и движение к цели .....	294
Что я должен сделать сегодня .....	301
<b>ДЕНЬ 80. СРЫВЫ</b> .....	304
План по срыву .....	304
Программа анти-срыв. Закрепление программы выздоровления .....	308
Памятка по предотвращению стресса .....	315
Что я должен сделать сегодня .....	316
<b>ДЕНЬ 90. СКОЛЬКО МНЕ НАДО ВЕСИТЬ</b> .....	318
Примите свой темп снижения веса .....	318
Когда остановиться? .....	324
Что я должен сделать сегодня .....	329
<b>ДЕНЬ 100. БОГ</b> .....	335
Я верю .....	335
СДАЙСЯ и Попроси. О непереедании .....	338
Что я должен сделать сегодня .....	339



# Вступление.

## Давайте познакомимся

---

Кто вы, дорогой читатель? Или, что еще вероятнее, дорогая читательница? Вы хотите хорошо выглядеть и, что главное, хорошо себя чувствовать: стать стройнее, бодрее, увереннее в себе, не отводить глаза от зеркала, с удовольствием покупать обновки, ловить восхищенные взгляды, смело появляться на пляже в купальнике.

Вы не раз уже испытывали собственную силу воли, садились на всевозможные диеты, изматывали себя в спортзале, а может быть — очень надеюсь, что это не так, — принимали так называемые «средства для похудения», то одни, то другие. Вы наверняка ругали себя за срывы и неудачи, страдали от приступов переедания и горевали до слез, глядя на весы и в зеркало.

Почему я говорю об этом в прошедшем времени? Потому что теперь, когда мы познакомились, все это останется для вас в прошлом. Конечно, не сразу. Как говорится, Москва не сразу строилась. Но постепенно вы забудете о былых огорчениях, вызванных избыточным весом, и изменитесь к лучшему, начнете нравиться себе и гордиться собой. Да и зеркало будет показывать вам замечательно приятный обновленный портрет: посвежевший, стройневший, спокойный, уверенный в себе.

Я с вами!

Меня зовут Александр Кондрашов. 10 лет назад меня, еще студента Томского медицинского университета, мой учитель по психотерапии пригласил посмотреть на работу группы психокоррекции избыточного веса.

— Куда нужно подойти? — спросил я.

— Все проходит в центре «Доктор Борменталь».



Помню, это название тогда показалось мне каким-то сказочным. Я пришел. И влюбился. Влюбился в психотерапию, в центр «Доктор Борменталь», потому что видел результаты своего труда. Влюбился в программу психокоррекции избыточного веса, потому что мог творить, придумывать, создавать новые идеи с каждым пришедшим ко мне человеком, каждый день, в каждой новой ситуации. Я остался в «Борментале». Прошло 10 лет. Написано две книги о снижении веса, проведено более 3000 часов рядом с теми, кто снижает вес, придуманы десятки новых техник, подходов, приемов. Но каждый день я продолжаю удивляться, насколько интересным, многогранным, глубоким может быть человек!

Новая книга, которую вы держите в руках, посвящена вам, уважаемый читатель, в знак признательности за то, что вы позволяете мне открывать все новые и новые грани самой интересной работы на свете.



А от других книг о борьбе с избыточным весом она отличается вот чем: на протяжении книги я буду с вами, буду помогать, поддерживать, иногда утешать и давать советы. Хотя мы с вами и не общаемся лично, но считайте, что вы пришли на прием к персональному психологу-психотерапевту. В ходе многолетней обширной практики, у меня накопилось такое количество историй, ситуаций, что могу с уверенностью сказать — большинство подводных камней на пути к стройности мне известны. Я смогу заранее ответить на вопросы, которые у вас могут возникнуть.

Мы проведем вместе с вами 100 дней. Каждый день мы будем разбираться в эмоциях и мыслях, которые вас одолевают, и устранять все возможные препятствия. Я буду рассказывать для вас истории, похожие на вашу, чтобы вы поняли закономерность происходящего. Вы не будете одиноки. Потому что



уже тысячи людей прошли по такому же пути. И достигли цели. Благодаря примерам вы сэкономите время, силы и нервы. Да и, кто бы что ни говорил, учиться на чужих ошибках всегда проще и безопаснее, чем на своих. Не обязательно самому наступать на грабли, если в теории знаешь, чем они грозят.

## Стройнеем в охотку, или главные принципы книги

Эта книга предназначена для тех, кому не помогают диеты. Книга построена таким образом, что путь к стройности вы преодолеете плавно, что называется «в охотку», без срывов и скатываний в депрессию, а главное — без ощущения насилия над собой. И это очень важно!

Раз вы уже не единожды начинали диету и срывались, вам хорошо знакомо это тягостное и мучительное ощущение «через не могу». Вполне естественно, что вы не выдерживали. Не корите себя за это.

### Никаких категорических запретов!

На страницах этой книги вас не подкарауливают никакие категоричные требования. Никто не будет кричать в ухо «теперь или никогда, вставай, Обломов!» И резких рывков вам делать не понадобится. Здесь учтены особенности человеческой психики, которая не выносит одергиваний и «повышенного тона».

### К цели добровольно маленькими шагами

Методика, которую я вам предлагаю, позволяет идти к цели маленькими шагами. Каждый из этапов прост и, что самое главное, вы его проходите добровольно, с интересом и целеустремленностью. Построена методика на свойствах человеческой психики. Мы нуждаемся в поддержке и не выносим слово «нельзя». Поэтому запреты на что-то вредное не работают, поэтому они бессмысленны, и я ими не пользуюсь. Если запретить какую-то пищу, например, плюшки, то сладкий запретный плод будет манить к себе, а психика обидится на приказ — и произойдет срыв. Мы пойдем иным путем. Я объясню вам, как перестроить сознание, а дальше вы уже сами, по



своей воле, замените вредную вкусность на полезную, потому что перед вами откроется большой выбор вариантов. Вы одержите победу самостоятельно!

### Я держу вас за руку

В этой книге я веду вас, читатели, за руку. Мы вместе пройдем самый сложный период, подготавливающий психику к переменам. Потом, когда вы придете в боевую готовность, то начнете осваивать простые небольшие шаги и упражнения, которые помогут изменить привычки в питании. Все задания будут предельно конкретными и очень интересными. Правда, вам понадобится вести дневник наблюдений и достижений.

Книга разбита на дни. Идеально, если вы будете идти за мной, соблюдая такой же порядок. В первые десять дней — открывайте книгу каждый день и читайте, что вам нужно сделать именно в этот день. Затем обращайтесь к ней раз в пять, раз в десять дней. Не забегайте вперед, не торопитесь — и вы получите помощь именно тогда, когда она будет вам нужна.

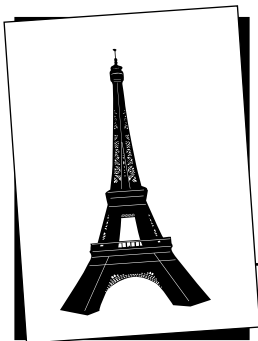


Часть 1

---

# Про еду





## Мир стройных — Страна Ежедневных Чудес

---

Бывает ли у вас такое ощущение, что где-то совсем рядом, в некой параллельной вселенной, существует счастливый мир — мир стройных людей? Вы его отлично видите, потому что обитатели его с довольными и радостными улыбками проходят в двух шагах от вас. Вы чувствуете его ароматы, слышите его звуки, но вот попасть в этот счастливый мир никак не можете, будто он заколдован таинственными чарами, и вам, с вашим избыточным весом, туда путь закрыт. Обидно? Знакомое ощущение? Уверен, что да. Вы бы многое отдали, чтобы тоже стать одним из обитателей этого мира стройных. Ведь там каждый день происходят чудеса, там все время удается получить что-то такое, чего вам хочется, но так остро не хватает: счастье, любовь, успех в обществе и на работе, уважение и восхищение окружающих — семьи, друзей, коллег. И вы уверены: если стать стройнее, все это появится. Распрямятся плечи, заблестят глаза, люди станут относиться к вам иначе, да и вы себя полюбите. Только бы развеять колдовские чары!

### ЧТО МЫ НЕ ВОЗЬМЕМ С СОБОЙ В ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР СТРОЙНЫХ

Вам очень хочется проникнуть в Мир Стройных. Давайте вместе снарядимся, соберем все необходимое и отправимся туда в экспедицию. Чтобы она прошла удачно, я заранее расскажу вам, что ждет вас в пути и по прибытии, какие преграды потребуются преодолеть, с какими чудесами и чудовищами вы столкнетесь и каким оружием их победить. Но это чуть позже. А пока...

Прежде чем мы с вами начнем сборы в экспедицию в Мир Стройных, необходимо сделать два предупреждения.



## Предупреждение первое. Говорим «Нет» всяким подозрительным бутылочкам, чаям и пластырям!

Прежде чем мы двинемся дальше в путь к Миру Стройных, я должен сделать важное предупреждение. Дорогие читатели, пожалуйста, не пытайтесь сопровождать работу по этой книге с приемом каких бы то ни было пилюль и микстур, которые сулят вам похудение. Да и вообще лучше никогда не имейте с ними дело. А если имели раньше, то никогда больше не возвращайтесь к ним. Во-первых, запомните: **БЕЗВРЕДНЫХ лекарственных средств и БАДов не существует**. Что бы там ни пела сладкоголосая реклама, все эти средства совершают насилие над вашим организмом, нарушают, а не отлаживают обменные процессы; если они и дают эффект, то ценой большого вреда, да и ненадолго.

Во-вторых, такие средства — это все равно что печка, на которой разъезжал небезызвестный Емеля из русской народной сказки. Многие люди уверены, что эти средства все сделают за них, и продолжают наворачивать тортики на ночь. Но мать-природа не терпит халявщиков и халявы. Она сурова к тем, кто заедает тортики таблетками для похудения и к тем, кто рассчитывает сбросить излишки, полеживая на диване в обнимку с малоподвижным образом жизни. В общем и целом глотатели лекарств и БАДов от полноты работают со *следствием*, а не с *причиной*. Мы же с вами при помощи этой книги будем работать прежде всего с психологическими первопричинами избыточного веса. Работать сами, не полагаясь на чудо-пилюльки, чудесность которых весьма сомнительна.

