

ПОЧЕМУ
ты не можешь
ПОХУДЕТЬ

АЛЕКСАНДР
ДАВЫДОВ

ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ПОХУДЕТЬ

ЗАПУСТИ СНИЖЕНИЕ ВЕСА ЧЕРЕЗ ПСИХИКУ,
ПИТАНИЕ И РАБОТУ С ТЕЛОМ БЕЗ ДИЕТ И СРЫВОВ



МОСКВА

УДК 613
ББК 51.204
Д13

Редакция благодарит за фото автора на обложке
Наталью Андреевну Гладких

Давыдов, Александр Владимирович.

Д13 Почему ты не можешь похудеть : запусти снижение веса через психику, питание и работу с телом без диет и срывов / Александр Давыдов. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с.: ил. — (Правила гармоничного похудения от Александра Давыдова. Авторская методика снижения веса).

ISBN 978-5-04-212069-5

Почему вес возвращается, даже если вы стараетесь есть правильно и заниматься спортом? Возможно, дело не только в питании. Эта книга предлагает посмотреть на снижение веса комплексно: через работу с психикой и эмоциями, питанием, движением и самомассажем. Практики и упражнения помогут лучше понять свое тело, изменить привычки и шаг за шагом похудеть без жестких запретов и изнуряющих тренировок.

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

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-212069-5

© Давыдов А.В., текст, 2025
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Предисловие. Скажи телу «ДА!»

Об авторе и методике снижения веса, которая
действительно дает долгий результат 11

Почему лишний вес — это не только калории.

Пять важных «ДА» комплексного подхода к красоте
и здоровью 15

Ваши 5 «ДА» красоты и здоровья 16

II. «ДА» себе

Психология, с которой все начинается 20

Почему я хочу измениться? Истинные мотивы

и самооценку 21

Определите свою цель — не для галочки, а с душой 22

В чем моя опора: ресурсы, качества и... слабости 23

Практика: письмо или видео себе. 26

Ценность. Быть для себя — значит быть с собой 27

Психологические корни «удобности» и их связь

с лишним весом. 29

Станьте самоуверенными! 31

Последствия нарушения ваших границ 35

Как формируются границы? 36

Как границы связаны с лишним весом. 38

Как начать выстраивать здоровые границы 39

Манипуляции, тонкие и не очень. Как их распознать и

обезопасить себя. 40

Как противостоять манипуляциям 43

Задание 45

Треугольник Карпмана и его роли в вашей жизни	46
Роли в треугольнике	47
Как выйти из треугольника Карпмана и начать жить своей жизнью?	50
Женственность — не в талии: раскройте образ «новой себя»	51
Та, что возрождает	53
Зеркало как точка опоры.	55
11 способов вернуть и накопить женскую энергию.	56
Практика: создать образ «новой себя»	59
Неудобно быть удобной. Волшебное слово «нет»	61
Чувственность и сексуальность	63
Практики, которые помогут развить сексуальность	67
Обиды, сдержанность и тяжесть, которую вы взвалили на себя	69
Как работать с обидой экологично.	72
Обида и обидчивость — не одно и то же	73
Арт-практика «Встреча с мамой»	75
Любовь к себе и здоровые отношения с едой	78
Разница между эгоизмом и здоровой любовью к себе ...	80
Путь к себе: практики исцеления и самопрощения	82
 III. «ДА» питания	
Нутрициология без голоданий.	86
Базовые рекомендации по питанию. Здоровая тарелка	87
Задание	93
Шесть опасных продуктов	94
Рыхлое тело и ловушка кофеина	95
Сладкое, мучное и превращение в «булочку»	96
Алкоголь, большой живот и психосоматика	97
Плотная нижняя часть тела и секрет мяса	98
Творог, отеки и миф о молоке	98
Перекусы: вред или польза?	99
Задание	99

Пищевые соблазны. Учимся различать голод и аппетит . . .	100
Организм без шлаков и токсинов	100
Почему чистка организма так важна?	101
Система ступенчатой очистки	106
Что нужно сделать сейчас	107
Голод и аппетит. В чем разница?	110
Практика «СТОП»	111
Физический и психологический голод	112
Стресс и еда. Шкала голода и сытости	112
Аппетит и его многослойная природа	114
Разница между голодом и аппетитом	115
Навык слышать аппетит	117
Значение еды	120
 IV. «ДА» самоконтролю и работе с эмоциями	
Упражнение на визуализацию	126
Цель ближе, чем кажется	127
Карта личных изменений	128
Как правильно практиковать визуализацию	130
Интеграция визуализации в повседневную жизнь	131
Задание	131
Время поблагодарить себя!	132
Почему благодарность к себе так важна	132
Практика ведения дневника благодарности	134
Ритуалы благодарности телу	135
Благодарность как образ жизни	136
Созидающее мышление	137
Сила фокуса внимания	140
Задание	142
Сила благодарности	143
Созидательная сила благодарности	145
Медитативные практики	146
Медитация глубокой благодарности	147

V. «ДА» движению

Спорт без надрыва, закаливание без стресса.	150
Сила движения	151
Почему ходьба эффективнее интенсивных тренировок для снижения веса	153
Ходьба как инструмент очищения организма.	154
Ходьба в гидрокостюме для максимального эффекта.	156
Как ходить: разминка и правила здоровой ходьбы	158
Разминка перед ходьбой	160
Упражнение «Лодочка»	161
Упражнение на пресс	161
Вис на турнике.	162
Как правильно использовать полотенце для расслабления спины	163
Скандинавская ходьба: для комфорта и эффективности.	164
Сколько нужно ходить и как интегрировать ходьбу в свою повседневную жизнь?	166
Королевская осанка	168
Почему же осанка так важна для стройности?	170
Задание	173
Закаливание без стресса и вреда для организма.	175
VI. «ДА» самомассажу	178
Жир и токсины: как они связаны	179
Как работает расщепление жира и зачем нам это нужно	180
Почему так важно избавляться от лишнего жира?	183
Как правильно разогреть зону массажа	191
Памятка по уходу после массажа	192
Когда стоит обратиться к специалисту	193
График процедур	194
Когда ждать первых результатов.	194

СОДЕРЖАНИЕ

Техника массажа	195
Последовательность массажных процедур и психологическая подготовка	204
Самомассаж: техники и показания.	208
Лечебный массаж	209
Моделирующий массаж.	213
Чистка — важный этап после массажа	215
Как готовиться к разгрузочному дню	216
Массаж спины. Убираем холку	217
Практические рекомендации по технике массажа.	220
Шейно-воротниковый отдел	221
Техника лечебного массажа шейно-воротниковой зоны	223
Плечи. Показания для лечебного массажа.	226
Лечебный массаж плеч	228
Показания для лечебного массажа грудного отдела	231
Лечебный массаж грудного отдела.	234
Массаж рук, ног и бедер	239
Техника массажа икр	240
Моделирующий массаж боков.	245
Массаж рук: плечи и предплечья	249
Моделирующий массаж бедер	252
Моделирующий массаж зоны галифе	255
Массаж поясницы.	257
Показания для лечебного массажа поясницы.	258
Лечебный массаж поясницы	259
Лечебный массаж коленей	264
Техника безопасности и инструкция по выполнению	266



ПРЕДИСЛОВИЕ

СКАЖИ ТЕЛУ «ДА!»

ОБ АВТОРЕ И МЕТОДИКЕ СНИЖЕНИЯ ВЕСА, КОТОРАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДАЕТ ДОЛГИЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Эта книга не о том, как похудеть,
а о том, как перестать жить ради похудения.*

Красота, здоровье и внутренняя гармония — это не три отдельные дороги, а один общий путь, который всегда начинается изнутри. Когда психика спокойна, тело ослаблено, а питание не вызывает чувство вины, лишний вес перестает быть проблемой и становится просто следствием, которое легко корректируется.

Эта книга для тех, кто устал бороться с собой. Для тех, кто пробовал диеты, спорт до изнеможения, «волшебные» добавки и бесконечные обещания быстрых результатов. Для тех, кто хочет наконец услышать свое тело, понять его язык и вернуть контроль — не через запреты, а через осознанность, уважение к себе и физиологически грамотный подход. Вам здесь будет просто, понятно и спокойно. Я покажу, как устроено тело, как стресс превращается в лишние сантиметры, почему психика удерживает вес сильнее, чем еда, и как вернуть себе легкость без изматывающих правил.

Я гарантирую: если вы позволите себе честно пройти этот путь, если дадите телу внимание, а эмоциям — вы-

ход, то увидите результат. Не временный, не «к отпуску», а настоящий, глубинный, меняющий качество жизни. Вы почувствуете, как уходит тяжесть в теле, как возвращается энергия, как отражение в зеркале становится вашим союзником, а не противником. Вы научитесь работать с зажимами, эмоциями, питанием так, чтобы ваше тело наконец перестало сопротивляться и начало вам помогать.

Эта книга — о возвращении к себе. О красоте, которая начинается с легкости. О здоровье, которое строится без боли. О психике, которая умеет отпускать. И если вы готовы наконец перестать бороться, добро пожаловать. Здесь начнутся ваше новое тело и ваша новая жизнь.

Я — Александр Давыдов, эксперт с медицинским образованием, массажист, нутрициолог и специалист по восстановлению здоровья, который уже 24 года работает с психикой, телом и питанием. И за это время я понял одну важную вещь: лишний вес это не только про еду — это всегда про стресс, гормональный фон, ответственность, которую вы тянете на себе годами; про обиды, которые вы не прожили, и про то, как вы в принципе относитесь к себе.

Так родилась моя авторская методика снижения веса, запатентованная, многократно проверенная и подтвержденная более чем 20 000 человек: учениками, клиентами, пациентами. Честно, я никогда не планировал делать ее публичной, но сейчас вокруг меня сформировалось огромное сообщество — больше 1,8 миллиона человек. И это не просто цифры — это ответственность.

Я здесь, чтобы показать вам: можно жить в гармонии с собой без диет, изнурительных тренировок, вечного чувства вины за тарелку еды. Это не про ограничения — это про свободу. Мой подход работает сразу на трех уровнях: психика — тело — питание. Только так можно получить честный, устойчивый, экологичный результат.

У меня три действующих центра коррекции фигуры: в Москве, Самаре и Тольятти. Я знаю все о психосоматике, нутрициологии и диетологии. И первое, с чем я хочу вас познакомить: я против рамок и запретов. Всю жизнь нам объясняют: то «нужно есть меньше», то «нужно есть больше», то «нужно считать калории», то «не надо считать калории». И человек ходит по кругу, пока не срывается снова. Я предлагаю другой путь — экологичный, стабильный, работающий: не «нельзя», не «запрещено», а осознанный выбор, основанный на том, как реагирует ваше тело.

Вы можете буквально по собственной фигуре, плотности тканей, состоянию рук, живота, талии или ног определить, на какие продукты вы реагируете, от чего поправляетесь, а что, наоборот, восстанавливает ваш метаболизм. На страницах этой книги я расскажу, как это сделать. На моих программах люди учатся слушать тело, и оно начинает отвечать спокойствием, энергией, легкостью, снижением веса без боли.

Ко мне приходят с лишним весом, нарушениями ЖКТ, болями в суставах, сахарным диабетом и десятками других диагнозов. Но почти никто — ни один человек — сначала не догадывается, что корень большинства проблем всегда в голове. Когда мы не даем эмоциям выходить, когда подавляем злость, страх, обиду, когда живем не своей жизнью, тело начинает говорить за нас: зажимами, хроническими диагнозами, нарушениями гормонов, набором веса.

Я умею наводить порядок в голове, а затем — работать с последствиями в теле. И это вторая важная часть моей методики. Благодаря правильному массажу, подробную технику которого я привожу в этой книге, можно убрать зажимы, восстановить лимфоток и избавиться от лишнего веса, который накопился из-за стресса и нарушения циркуляции. Чтобы сделать эту работу доступной каждому, я создал собственный инструмент — авторский скребок, разработанный после изучения двух сотен прототипов. Его задача — расщеплять жировые капсулы мягко, эффективно и безопасно, прямо в домашних условиях. Как им работать, я также подробно объясняю в этой книге.

Мои клиенты не просто худеют — они получают навык, который остается с ними на годы. С помощью моей техники самомассажа можно точно работать с проблемной зоной, убирать зажимы, улучшать здоровье, качество жизни, внешний вид и самочувствие.

Помните: каждый лишний килограмм — это дополнительная нагрузка на суставы. Плюс 10 кг веса = плюс 40 кг давления на колени при каждом шаге. Неудивительно, что тело устает, ломается, сигнализирует, но оно благодарно отвечает, если начать работать правильно.

И в этой книге я покажу вам, как это сделать мягко, экологично, без насилия над собой: без голода, стресса, истощающих тренировок. Мы будем работать на всех уровнях: в голове, в теле и в питании. И результат обязательно придет во все сферы вашей жизни, помогая создать вашу новую реальность и тело мечты!

ПОЧЕМУ ЛИШНИЙ ВЕС — ЭТО НЕ ТОЛЬКО КАЛОРИИ. ПЯТЬ ВАЖНЫХ «ДА» КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА К КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЮ

Прежде чем вы откроете первую главу моей книги, я хочу, чтобы вы сделали одну очень важную вещь — перестали обвинять себя. Ваш вес — это не слабость характера, не «нет силы воли», не «не могу взять себя в руки». Ваш вес — это язык, на котором ваше тело говорит с вами о напряжении, накопленных переживаниях, блоках и застойных состояниях, о том, что вы давно перестали слышать себя.

Именно поэтому я создал эту книгу так, как вы держите ее сейчас: не как систему наказаний, запретов, голоданий или изнуряющих тренировок, а как путь возвращения к себе. Путь, который строится не на противопоставлении, а на пяти важных «ДА» — пяти соглашениях с собственным телом, психикой и энергией. Эти пять «ДА» — основа комплексного подхода. Они работают вместе, поддерживают друг друга, выстраивают единую стратегию восстановления. Именно так мы меняем не только тело, но и состояние внутри.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ 5 «ДА» И ПОЧЕМУ ОНИ РАБОТАЮТ ТОЛЬКО ВМЕСТЕ?

Большинство людей пытается похудеть односторонне: кто-то «садится» на питание, кто-то истязает себя в спортзале, кто-то бежит в массажные кабинеты, кто-то читает