



ТЕОРИЯ БОЛЬШОГО СРЫВА

Галина
Турецкая

КАК ПОХУДЕТЬ
БЕЗ ДИЕТ,
ТРЕНАЖЕРОВ
И ДОЖОРОВ

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.92
ББК 88.52
Т87

Турецкая, Галина Витальевна.

Т87

Теория большого срыва : как похудеть без диет, тренажеров и дожоров / Галина Турецкая. — Москва : Эксмо, 2020. — 136 с. : ил.— (За здоровым телом с Галиной Турецкой).

ISBN 978-5-04-115410-3

Галина Турецкая — кандидат психологических наук и член Профессиональной Психотерапевтической Лиги — поможет вам разобраться в причинах переедания и лишних килограммов. Более 20 000 человек благодаря мощным психологическим практикам смогли побороть пищевые расстройства и снизить вес без диет и тренажеров. Попробуйте изменить вашу жизнь прямо сейчас, ведь она слишком прекрасна, чтобы тратить ее на диеты и срывы!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-115410-3

© Турецкая Г.В., текст, 2020
© Шурдукова Н.В., иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Как играть в эту книгу

Глава 1. Тело техники , или Как была создана

Прививка от лишнего веса

Как я влюбилась в лишний вес

Личное 9 Мая

Что было потом

Почему мы ищем волшебную таблетку
и что ее заменит

Сверим часы

8

10

13

13

15

18

20

24



Глава 2. По матрешкам!

Вы на диете? Съешьте шоколад

Почему диеты провоцируют срыв

Я срываюсь, следовательно, я существую

Кто подталкивает к холодильнику?

Сверим часы

25

29

35

42

46

51

Глава 3. Еда как привычка

Тест. Зависите ли вы от еды

Зачем нужна голова

Съесть или не съесть? Вот в чем вопрос!

Еда и удовольствие

Почему и когда еда становится эмоциональной подпиткой?

Сверим часы

52

54

59

61

67

73

77

Глава 4. Как похудеть матрешке

Шкала голода

«Левые» техники снижения аппетита

Наше дело «правое» – срыв будет разбит!

79

80

84

87

О чем визжит свинья	92
5-шаговая технология преодоления срыва	97
Шаг 1. Признать, что надвигается срыв	97
Шаг 2. Оседлать волну: плывем налево	99
Шаг 3. Оседлать волну: плывем прямо	101
Шаг 4. Оседлать волну: плывем направо	103
Шаг 5. Выход из срыва	105
Сверим часы	108
Глава 5. Профилактика срывов от трех матрешек	109
Профилактика срывов от 1-й матрешки (тело)	109
Профилактика срывов от 2-й матрешки (сознание)	110
Профилактика срывов от 3-й матрешки (подсознание)	115
Сверим часы	125
Вместо послесловия	128



ВВЕДЕНИЕ

Худеть или не худеть – вот в чем вопрос! Его задают себе миллионы худеющих – мужчины и женщины, подростки и взрослые! И если вы из их числа, то вам не нужно представлять Его Величество Срыв. Им заканчивается 95% самых решительных попыток снизить вес.

Именно поэтому, даже вооружившись необходимыми знаниями о белках-жирах-углеводах, калорийности и режиме питания, мы все еще не победили ожирение – №1 в списке глобальных проблем человечества. К слову, второе место в этом рейтинге занимает голод.

Диеты не помогают худеть, как и изнурительный фитнес! Причины переедания, тяги к сладкому, пищевых срывов и силы притяжения к дивану кроются гораздо глубже.

Из этой книги вы узнаете:

- ✓ как снижать вес комфортно, безопасно и навсегда
- ✓ 4 причины лишних килограммов, о которых вы еще не слышали
- ✓ 25 психологических упражнений, чтобы победить срыв

Эта книга от эксперта-психолога, автора методики «Прививка от лишнего веса» не про диеты, физкультуру и способы мотивации для худеющих.

Книга-игра по избавлению от лишних килограммов откроет вам причины переедания и лишнего веса. Выполнив

все практические задания, вы заметите, что вас перестало тянуть на сладкое и жирное, вы наедаетесь гораздо меньшими порциями и при этом экономите на несъеденной лишней еде.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: ВЫ МОЖЕТЕ НЕДОСЧИТАТЬСЯ ПАРЫ-ТРОЙКИ КИЛОГРАММОВ, ПРИЧЕМ БЕЗ ДИЕТ, ФИЗКУЛЬТУРЫ И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ. ПОДУМАЙТЕ ХОРОШЕНЬКО — ВДРУГ ОНИ ВАМ ДЛЯ ЧЕГО-ТО НУЖНЫ!

Книга написана в формате игры. Выполняя задания, вы накапливаете игровые баллы. Призом, конечно же, станут ваши новые отношения с едой и постройневшая талия. Каждый балл равен 10 рублям. Накопленный «капитал» вы сможете с пользой потратить в «Магазине стройности» и даже получить бонус – практику, с которой началась легендарная «Прививка от лишнего веса» – единственная на сегодня психологическая программа снижения веса без диет и тренажеров, клинически протестированная лучшими диетологами страны.

**Готовы сыграть на лишние килограммы?
Поставьте их на кон и вперед — играйте в эту книгу!**





Как играть в эту книгу

Приветствую, дорогой друг!

Давайте сразу договоримся: лишний вес – это то, что вы сами считаете лишним, а не показатели индекса массы тела или мнение окружающих. Совсем скоро вы поймете, что лишние килограммы – не на талии, а в голове.

И для простоты восприятия в эту книгу я предлагаю вам **ИГРАТЬ**.

А именно: выполняйте задания в каждой главе и набирайте баллы.

Играйте «на интерес»! Регистрируйтесь в нашем пространстве стройности — проекте **«Прививка от лишнего веса»**. Упражняясь, вы будете накапливать баллы на товары из **«Магазина стройности»** — психологические практики, квесты, игры и много всего интересного.



Чтобы перейти в проект «Прививка от лишнего веса», про-
сканируйте код ниже или перейдите по ссылке

Итак, правила игры вы уже знаете.

За несколько страниц до старта игры давайте определим,
какую задачу вы хотите решить с помощью этой книги.

В одном из романов фантаста Станислава Лема есть вы-
держка из бортового журнала космолета: «...такой-то день
такого-то года полета. Столько-то детей родилось, столь-
ко-то взрослых умерло. Потеряли бумажку, где была запи-
сана цель путешествия»¹.

Чтобы вы свою «бумажку» не потеряли, важно сформули-
ровать, что самое ценное вы хотите получить от прочтения
книги. К какому результату вы стремитесь? Это и будет пер-
вым маленьким заданием для вас.

¹ Имеется в виду цикл научно-фантастических рассказов Станислава
Лема «Звездные дневники Ийона Тихого».