

**НОВЫЙ ВЗГЛЯД  
НА СИСТЕМУ  
15 ЛЕТ  
СПУСЯ**



Екатерина Мириманова

СИСТЕМА  
МИНУС

60

Похудение  
без зайрейтов и срывов



Москва

УДК 613  
ББК 51.204.0  
М63

В оформлении книги использованы фотографии  
*Богданы Опанасик*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Nina Puankova / HYPERLINK «<http://shutterstock.com/>» Shutterstock.com  
Используется по лицензии от HYPERLINK  
«<http://shutterstock.com/>» Shutterstock.com

**Мириманова, Екатерина Валерьевна.**

М63 Система, минус 60. Похудение без запретов и срывов / Екатерина Мириманова. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Модные диеты).

ISBN 978-5-04-163686-9

Екатерина Мириманова — эксперт в области снижения веса, чья система «Минус 60» помогла миллионам людей стать стройнее. 15 лет назад она похудела на 60 килограммов и рассказала о том, как ей это удалось в первой книге. С тех пор она написала более 30 книг, переведенных на разные языки, а также провела сотни семинаров, на которых она лично общалась с худеющими.

Система «Минус 60» — это комплексный подход к снижению веса, включающий в себя питание, психологию, уход за кожей и индивидуальную настройку физической активности. Забудьте о диетах, разгрузочных днях и подсчете калорий. Больше не нужно часами страдать в спортзале. После прочтения книги вам обязательно захочется начать худеть, даже, если вы срывались неоднократно!

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

**УДК 613  
ББК 51.204.0**

© Мириманова Е. В., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-163686-9

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	11
<b>Глава 1. Моя история взлетов и падений . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>Глава 2. Психология – главный секрет похудения . . . . .</b>	<b>27</b>
Упражнение «Будущая я» . . . . .	36
«Доброе утро, принцесса!» . . . . .	46
<b>Глава 3. Питание по системе «Минус 60» . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>Глава 4. Красота изнутри . . . . .</b>	<b>63</b>
Масло вечерней примулы . . . . .	67
Коэнзим Q <sub>10</sub> . . . . .	68
Витамин С . . . . .	68
Витамин D . . . . .	68
Железо . . . . .	69
Магний В <sub>6</sub> . . . . .	69
Коллаген и гиалуроновая кислота . . . . .	70
Пробиотики . . . . .	70
Кверцетин с бромелайном . . . . .	71
Красный дрожжевой рис . . . . .	71
Омега-3 . . . . .	72
Мелатонин . . . . .	72

<b>Глава 5. Обязательно ли делать физические упражнения?</b> . . . . .	74
Упражнение «Расставляю приоритеты» . . . . .	80
Упражнение «Мои интересы» . . . . .	80
Комплексы упражнений для разных уровней подготовки . . . . .	93
Комплекс упражнений для начинающих . . . . .	93
1. «Кошка»: отжимания с прогибом спины . . . . .	93
2. Махи ногами в положении на четвереньках. . . . .	94
3. Махи из положения стоя (боковые). . . . .	95
4. Махи из положения стоя (вперед-назад). . . . .	95
5. Поднятие корпуса из положения лежа . . . . .	96
6. Поднятие ног из положения лежа . . . . .	97
7. Махи в сторону из положения лежа . . . . .	98
8. «Прыжки-ножницы» . . . . .	98
9. Наклоны стоя . . . . .	99
10. «Волна». . . . .	100
11. Восьмерка ягодичами . . . . .	101
12. Махи ногами из положения лежа на спине . . . . .	102
13. «Мостик» . . . . .	103
Комплекс упражнений для тех, кто имеет некоторую подготовку . . . . .	104
1. Укрепляем руки . . . . .	104
2. «Качаясь на ветру». . . . .	104
3. «Растяжка» . . . . .	105
4. «Боевая стойка» . . . . .	106
5. Синхронные махи . . . . .	106

## СОДЕРЖАНИЕ

6. Балансирующие махи . . . . .	107
7. «Двойной удар» . . . . .	108
8. Приседания с выпадом . . . . .	108
9. «Замри!» . . . . .	109
10. «Цапля» . . . . .	110
Комплекс упражнений для хорошо подготовленных . . . . .	110
1. «Табуретка» . . . . .	111
2. «Барьер» . . . . .	111
3. Махи ногой сидя . . . . .	112
4. Приседания на одной ноге . . . . .	112
5. «Подъемник» . . . . .	112
6. «Поршень» . . . . .	113
7. «Танец» . . . . .	113
8. «Верхний пресс» . . . . .	114
9. «Полет» . . . . .	114
10. «Лыжница» . . . . .	115
<b>Глава 6. Красота снаружи: кожа лица и тела, массаж . . . . .</b>	<b>116</b>
Что вы должны знать про кофейный скраб? . . . . .	120
Что нужно знать про массаж с мумие . . . . .	124
Что нужно знать о массаже? . . . . .	127
Ну и наконец, перейдем к лицу . . . . .	128
<b>Глава 7. Темное время — спады . . . . .</b>	<b>132</b>
Таблица голода . . . . .	155

<b>Глава 8. Жизнь – не боль!</b> . . . . .	160
1. Упражнение «Расслабляем челюсть» . . . . .	167
2. Упражнение «Золотая рыбка» (частичное открытие). . . . .	167
3. Упражнение «Золотая рыбка» (полное открытие). . . . .	168
4. Упражнение «Прячем подбородок» . . . . .	168
5. Упражнение «Соппротивление раскрытию рта». . . . .	168
6. Упражнение «Соппротивление закрытию рта». . . . .	168
7. Упражнение «Язык вверх». . . . .	169
8. Упражнение «Движение челюсти из стороны в сторону». . . . .	169
9. Упражнение «Движение челюсти вперед» . .	169
Упражнения для шеи . . . . .	171
1. Повороты шеи . . . . .	171
2. Наклоны шеи . . . . .	171
3. Растягиваем основание шеи . . . . .	171
4. «Черепашка» . . . . .	171
5. «Подбородок к солнцу» . . . . .	172
6. Полукруг головой . . . . .	172
7. Круги плечами. . . . .	172
8. Плечи к ушам . . . . .	172
9. Толкаем голову вбок. . . . .	172
10. Толкаем голову назад . . . . .	173
11. Толкаем голову вниз . . . . .	173
12. «Подушка». . . . .	173

## СОДЕРЖАНИЕ

Несколько упражнений, которые помогают разработать диафрагму . . . . .	176
1. «Широкие объятия» . . . . .	176
2. Полунаклон вперед с упором на стену . . . . .	176
3. Скручивание . . . . .	176
Комплекс упражнений для развития тазового дна и диафрагмы . . . . .	177
1. «Станок» . . . . .	177
2. Приседания на коленях . . . . .	178
3. Зигзаг бедрами . . . . .	178
4. Зигзаг плечами . . . . .	178
5. Наклоны с колен . . . . .	179
6. «Табуретка» . . . . .	179
7. «Пробуждение» . . . . .	180
8. «Молоток» . . . . .	180
9. «Локоть – колено» . . . . .	181
10. «Стенка» . . . . .	181
<b>Глава 9. Кризисный момент . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Глава 10. Отзывы похудевших . . . . .</b>	<b>198</b>
<b>Заключение и благодарности . . . . .</b>	<b>222</b>
<b>Приложения.</b>	
<b>Правила питания, чтобы гарантированно похудеть . . . . .</b>	<b>225</b>
Завтрак . . . . .	226
Между завтраком и обедом . . . . .	227

Обед . . . . .	228
Обед. Вариант 1 . . . . .	228
Обед. Вариант 2 . . . . .	230
Обед в вопросах и ответах . . . . .	232
От обеда до ужина . . . . .	236
Ужин . . . . .	237
Способ приготовления . . . . .	237
Что и с чем можно сочетать? . . . . .	237
Что можно есть? . . . . .	237
Ужин. 1-й вариант. «Фрукты и молочка» . . . . .	238
Ужин. 2-й вариант. «Фрукты и овощи» . . . . .	239
Ужин. 3-й вариант. «Фрукты и крупы» . . . . .	240
Ужин. 4-й вариант. «Овощи и молочка» . . . . .	241
Ужин. 5-й вариант. «Овощи и крупы» . . . . .	242
Ужин. 6-й вариант. «Мясные и рыбные продукты» . . . . .	243
Ужин. 7-й вариант. «Молочка, сыр и криспы» . . . . .	244
После ужина . . . . .	246
Ужин в вопросах и ответах . . . . .	247
Предметный указатель . . . . .	251

# ВВЕДЕНИЕ



Если бы я хотела написать диссертацию по похудению, я бы с легкостью это сделала, но научный трактат не входил в мои планы по ряду причин.

Во-первых, большинству неинтересно читать длинные и нудные отступления, написанные непонятным языком.

Во-вторых, научность книги никак не влияет ни на похудение, ни на оздоровление. Увы.

В-третьих, системе «Минус 60» не нужны долгие объяснения. Достаточно опробовать ее один раз, чтобы понять, что система работает.

**В прошлом году системе исполнилось 15 лет, на ней построили более 5 млн человек. Думаю, это лучшее доказательство, что система работает.**

В-четвертых, в попытках найти ключики для лечения фибромиалгии, я проанализировала огромное количество информации и обнаружила, что в медицине очень много неизученного. На протяжении десятилетий одни исследования опровергают другие, потом снова их подтверждают, и так происходит до бесконечности. Как в моем любимом анекдоте: «Как доказать, что у таракана органы слуха находятся в лапках? Берем таракана, кладем его на дощечку, хлопаем в ладоши, таракан

## ВВЕДЕНИЕ

ползет. Берем того же таракана, отрываем ему лапки, хлопаем в ладоши, таракан не ползет. Следовательно, органы слуха у таракана находятся в ногах».

Современная медицина базируется исключительно на том, что известно сегодня. Через несколько лет откроют существование того, о чем сейчас никто не знает, или осознают важность вещей, которым сейчас не придают значения, например восточные практики, значение осанки, симметрии тела и блуждающего нерва.

В-пятых, систему одобряют медики самых разных специализаций. Какие бы проблемы со здоровьем вас ни беспокоили, смело используйте «Минус 60» – после консультации с лечащим врачом. Ее советуют даже гинекологи во время беременности и кормления грудью. Она идеальна для женщин, вошедших в менопаузу.

В-шестых, рассказав о том, что я страдаю от фибромиалгии, я начала получать сотни писем с просьбой поделиться моими способами борьбы с хроническими болями и усталостью. Для этого я добавила в книгу специальную главу с рекомендациями и упражнениями.

Но самое главное – мне хотелось написать книгу, которую мне самой бы захотелось прочитать, а читаю я действительно много... Это еще одна моя страсть, помимо кулинарии. Да-да, я специалист по похудению, который очень любит готовить. Это была одна из причин, почему я придумала систему, – очень не хоте-

лось всю оставшуюся жизнь питаться вареным рисом и капустой.

Заинтриговала? Ну что ж, надеюсь, я смогу удержать ваше внимание от начала и до конца книги.

Давайте знакомиться. Меня зовут Екатерина Мириманова. Почти 15 лет назад я похудела на 60 кг...

# ГЛАВА 1

Моя история взлетов  
и падений

