

**ВАСИЛИЙ
СМОЛЬНЫЙ**

ЛЕГКО

ПЕРВАЯ В МИРЕ ИНТЕРАКТИВНАЯ

КНИГА-ТРЕНИНГ

**ИЗБАВЬСЯ
ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА
БЕЗ ТРЕНИРОВОК
И ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 615.874
ББК 51.230
С51

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
BEMPhoto31, Vectorgoods studio, govindamadhava108,
Calvinda Risky Adiputra / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Смольный, Василий Сергеевич.

С51 Легко. Избавься от лишнего веса без тренировок и подсчета калорий : книга-тренинг / Василий Смольный. – Москва : Эксмо, 2024. – 288 с. – (Бешеный жожник).

ISBN 978-5-04-199443-3

Почему мы выбираем тот или иной вредный продукт и что пытаемся «заесть» с его помощью? Какие мифы, созданные вокруг сладкого, поддерживают тягу к сахару? Почему важно быть в контакте со своим телом и что такое настоящий голод? Василий Смольный, эксперт в области снижения веса, известный блогер и популяризатор здорового образа жизни, автор бестселлеров «ППдляТП», «ППдляТП2», помогает разобраться в этих и многих других вопросах касательно употребления сахара. Его авторская «Система EASY» позволяет без иллюзий взглянуть на вредную еду, к которой мы так привыкли, чтобы выбраться из сахарной зависимости и благодаря этому снизить вес, улучшить самочувствие, поднять самооценку, стать энергичнее и поправить здоровье. Она основана на психологических методиках из когнитивно-поведенческой терапии и помогает разобраться с установками и заблуждениями, которые искажают и дестабилизируют пищевое поведение. С ее помощью вы сможете с легкостью сократить сладкое и мучное в рационе, потому что перестанете испытывать потребность в такой еде и сформируете новый, более здоровый взгляд на свое питание.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-199443-3

© Смольный В.С., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
ЧАСТЬ 1	10
Знакомство	13
А так можно?	14
Добро пожаловать в «Систему EASY»	15
Что такое сахар?	22
Для чего ты здесь?	28
Синдром отмены	29
Так давай откроем это	35
Как понять, что у тебя зависимость?	36
А был ли контроль?	37
Механизм зависимости	40
Эмоциональный голод	43
Что объединяет все зависимости?	50
Почему мы вообще себя ограничиваем?	51
Иногда и чуть-чуть	57
Все легко, если знать как	61
Проще – лучше?	63
Ешь сколько хочешь	66

Обман на поверхности	69
Что же это за сахар такой, поработивший всех людей?	71
Главный гормон	73
Давай поговорим об иллюзиях	77
Мы сами выбираем то, что едим?	78
А вкусно ли то, что я люблю?	80
Общество чистых тарелок	84
Но мы привыкаем	87
В чем цель?	88

ЧАСТЬ 2	94
Ну что, пора?	97
Как насчет того, чтобы перестать думать о еде?	98
Почему диеты не работают?	101
Непредвзятость – твой друг	103
Давай поговорим о времени	105
А был ли выбор?	109
Давай поговорим о твоём самочувствии	112
Давай поговорим о событиях	115
Давай поговорим о самом желании	117
А пока что давай обсудим вкус	121
Давай поговорим про цены на еду	122
Идеальная модель потребления	125
Давай поговорим еще об одном не очень приятном, но важном природном механизме – тошноте	133
Самый популярный консервант	135
Давай снова поговорим о вкусе!	138
Давай поговорим об истине	141
Давай поговорим о любимой еде	147
О физической форме	148
Тренировки не помогают?	149
Питание	152

Давай обсудим, почему мы едим	153
Знаешь ли ты, что такое настоящий голод?	155
Давай поговорим об идеальной еде!	158
ЧАСТЬ 3	160
Звезды решают?	163
Давай поговорим об окружении	167
А что дальше?	169
Давай поговорим об уверенности	172
Тяни-толкай	177
У тебя на самом деле есть сила воли?	181
«Петухи» и «цыплята»	183
ЧАСТЬ 4	186
Зависимые личности	189
Эмоциональный голод	193
Истинные потребности	196
Первостепенная еда	201
О свободе выбора и иллюзии разнообразия	204
Про чувство голода	206
Нужен ли тренер бегемоту?	213
О деньгах	219
Жизнь без иллюзии удовольствия	220
Виновен или не виновен?	221
ЧАСТЬ 5	224
Замена или ложный сахар (псевдосахар)	227
Давай поговорим о свободе	231
Но как не ощущать себя обделенным?	234
Природа знает	240
Энергия	242
Ты все знаешь	243

Гликемическая нагрузка	244
Что будет дальше?	246
Про алкоголь	247
Про концентраты	248
Про второстепенную еду	249
Про голод	250
Перерывы	251
Галя, отмена!	253
Особые рекомендации	256
Когда я пойму, что меня вылечили?	257
«А мы уже приехали? А теперь? А сейчас?»	260
Когда можно начать испытывать удовольствие от свободы?	261
Повод для гордости	265
Он ничего не дает	266
Ритуал	268
Последний удар	269
Последний ритуал	272
Клятва	274
Итак, твое прощальное угощение	276
P. S.	282
Указатель	283

ПРЕДИСЛОВИЕ



«Система EASY» — это уникальная по своей эффективности книга-тренинг, включающая массу дополнительных материалов и интерактивных процессов. Она позволяет легко — буквально На ИЗИ — избавиться от лишнего веса, помогая сформировать новое, корректное и, самое главное, устойчивое пищевое поведение. Минус два килограмма в неделю — это среднестатистический результат стабильного снижения веса наших клиентов после прохождения видеокурса и прочтения данной книги. И это без тренировок и подсчета калорий!

«Система EASY» избавляет от самой распространенной и неосознаваемой зависимости современного человека — сахарной. При использовании «Системы EASY» люди не испытывают страданий и мук отвыкания. В основе «Системы» лежат психологические методики из когнитивно-поведенческой терапии, позволяющие проработать все осознанные и неосознаваемые убеждения и установки в отношении вредной еды и сахара, а также помогающие избавить человека от страха лишения (депривации), который является сильнейшим крючком любых (как химических: наркотики, алкоголь, никотин, сахар, — так и поведенческих форм зависимостей: переедание, игромания, шопоголизм и т. д.).





Убеждения в отношении сахара, мучного и прочей мусорной еды формируются под влиянием рекламы и ближайшего окружения (традиции, семейные ролевые модели и т. д.). В «Системе EASY» собраны и проработаны абсолютно все существующие установки человека относительно сахара и мучного. Результатом прочтения данной книги и прохождения нашего видеокурса является формирование нового устойчивого пищевого поведения. И как итог — снижение веса, избавление от проблем с инсулинорезистентностью, избавление от акне, улучшение сна, менструального цикла у женщин, улучшение самочувствия, снижение тревожности и повышение самооценки.

После прочтения данной книги либо просмотра видеокурса у людей снижается потребность в переедании и эмоциональном заедании проблем и стрессов. Еда перестает быть антистрессом и лекарством от скуки и начинает выполнять в жизни человека свою истинную функцию — питать и насыщать тело энергией и полезными веществами.

Одним из позитивных побочных эффектов метода является устранение либо ослабление симптомов РПП. Многие клиенты отмечают, что «Система EASY» позволяет вернуть утраченный контакт с телом, возвращая интуитивные «базовые настройки» в отношении еды. Также у многих улучшается ситуация с принятием себя и образа своего тела.

Ввиду того, что «Система EASY» избавляет людей от стремления употреблять сахар и крахмалистую пищу, она становится, по сути, эффективным методом немедикаментозной борьбы с диабетом второго типа и аутоиммунным тиреоидитом, позволяя с высокой эффективностью противостоять заболеваниям. Опыт наших клиентов с инсулинорезистентностью и диабетом второго типа это подтверждает. Однако эти данные не заменяют предварительную консультацию с лечащим врачом, что мы всегда рекомендуем делать.

Глубина и устойчивость результата обеспечиваются эффективной психотерапевтической методикой и целым рядом вовлекающих интерактивных процессов, в том числе медитаций, сонстройки и групповой динамики с другими участниками процесса в закрытых группах в соцсетях.

Спойлер: доступ к ним ты совсем скоро получишь.

«Система EASY» позволяет без шоковой терапии избавить людей от навязчивой тяги к употреблению вредного сахара и мусорной еды, а также эффективно преодолевать внутреннее сопротивление и страхи на пути к отказу от нее. Она помогает избавиться от глубинных и вредных установок в отношении еды, связанных в том числе с детскими переживаниями или травмирующим опытом.

Метод позволяет нивелировать влияние окружения на процесс избавления от старых пищевых привычек, отсекая возможность оказаться вновь в ведре с крабами¹.

«Система EASY» эффективно борется с навязчивыми и неконтролируемыми сценариями поведения в отношении сладостей и мучного. И самое главное – является уникальным по своей простоте и эффективности методом борьбы с лишним весом, без тренировок и контроля калорий. Через бережное отношение к себе и быстрое изменение пищевого поведения.

¹ Теория ведра с крабами – эгоистичное поведение человека без рассмотрения долгосрочных последствий, проявление нетерпимости к успехам других людей. – *Прим. ред.*







Это история Эльмиры. Ей 34 года, и она никогда не страдала проблемами с лишним весом до самой своей первой беременности. Тогда у нее произошел резкий набор веса, но фитнес-марафоны помогли на время вернуться в форму. И следующие несколько лет она провела на строгом подсчете калорий и записывании всего съеденного.

Далее – вторая беременность. Вес Эльмиры перевалил за 100 кг. В зеркале появилась грустная оплывшая женщина, глубоко за 40, которой тяжело дышать и ходить, у которой болят колени и спина и на которой не сходится ни одна одежда.

Эльмира вновь принимается за подсчет калорий, но это помогло ей избавиться лишь от 5 кг за целых 2 месяца.

Однажды ей попала реклама нового проекта по снижению веса – «Система EASY», в котором работа ведется с пищевыми привычками, ведущими к набору веса.

Проект обещал отвес аж на 2–3 кг в неделю без тренировок и подсчета калорий. А это явно было больше, чем ей получилось сбросить самой. Она приняла участие в одном из потоков тренинга по «Системе EASY», и жизнь ее изменилась.

За 2,5 месяца Эльмира избавилась от 19 кг лишнего веса. А также от боли в коленях и спине. Стала лучше выглядеть ее кожа, появилось много энергии, снова вернулся юношеский заряд бодрости и мотивации. Наладился сон, снизилась тревожность, появилась легкость в душе и теле.