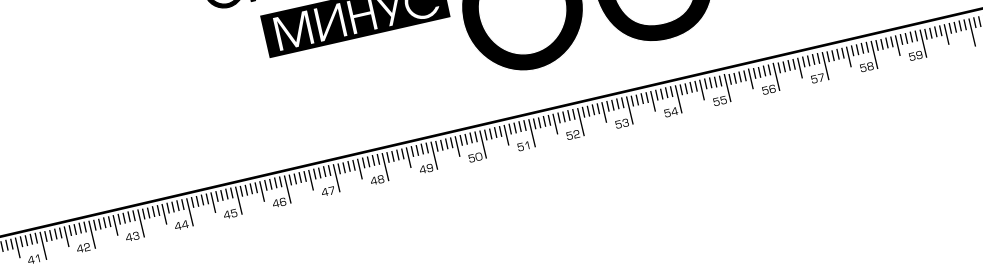


СИСТЕМА
МИНУС 60



Екатерина Мириманова
3 миллиона похудевших

СИСТЕМА
МИНУС 60

Революция



Москва 2016 ↻

УДК 613
ББК 51.230
М 63

Мириманова Е. В.

М 63 Система минус 60. Революция / Мириманова Е. В. —
М. : Издательство «Э», 2016. — 320 с.

ISBN 978-5-699-63319-7

Эта книга — долгожданное событие для всех последователей системы «Минус 60», самой популярной системы похудения в России за последние пять лет, которую оценили уже более трех миллионов похудевших. Это не обычное «дополненное и обновленное» издание главной книги о системе. Екатерина Мириманова, автор системы, похудевшая с ее помощью на 60 килограммов и до сих пор сохраняющая великолепную форму, полностью переписала свою первую книгу с учетом опыта этих прошедших пяти лет. Она учла самые актуальные вопросы, которые задают ей читатели и посетители ее сайта, и проанализировала типичные ошибки, которые совершают худеющие. Существенно переработала психологическую часть, включив свои новые наработки, обновила комплекс упражнений, абсолютно по-другому представила главу о питании. Теперь перейти на систему «Минус 60» и худеть по ней стало просто и удобно, как никогда. Основные правила и списки продуктов можно вырезать и всегда носить с собой (или повесить на видном месте). И, конечно, в книге есть новые success stories («истории успеха») тех, кому система помогла обрести фигуру их мечты. Как поможет и вам.

**УДК 613
ББК 51.230**

ISBN 978-5-699-63319-7

© Мириманова Е. В., текст, 2013
© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2016

ВВЕДЕНИЕ

Я очень рада тому, что эта книга попала в руки именно к вам, так как знаю, что все в этой жизни происходит в идеальной временной и пространственной последовательности. То есть, если вы ее открыли, значит, для вас наступил тот самый «момент перемен». Не знаю, как она оказалась у вас. Может, вы бродили по магазину в отчаянии, потому что уже в сотый раз ищите способ похудеть и не находите его. Может, потому, что вам подарила ее подруга или родственница. Может, вы услышали про систему на каком-то форуме или прочитали о ней в журнале.

В любом случае я не сомневаюсь, что теперь ваши неудачные попытки сбросить вес закончатся.

Откуда такая уверенность? Дело в том, что система «Минус 60» — это не просто перестройка рациона или увеличение двигательной активности, о которой твердят повсеместно. Это нечто большее — абсолютно новый взгляд на жизнь, своеобразная философия.

Система действительно работает. Раньше я могла подтвердить данный факт только своим примером:

СИСТЕМА
МИНУС

60

Революция

- ✓ похудев на 60 кг достаточное количество лет назад;
- ✓ продолжая удерживать себя в хорошей форме и по сей день;
- ✓ перевернув всю свою жизнь на 180 градусов, заставив ее идти по совершенно новому сценарию.

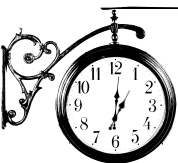
Сегодня вы можете увериться в том, что система работает, на опыте миллионов ее последователей, которые каждый день покупают мои книги, приходят на онлайн-семинары, или даже просто прочли мою историю в Интернете и задумались о том, что, вероятно, они могли бы совершить в своей жизни нечто подобное.

Я надеюсь, что, дочитав эту книгу до конца, вы тоже вступите на тропу перемен, которая обязательно выведет вас к новым высотам, о существовании которых вы, быть может, не догадывались. Ну и конечно, я не сомневаюсь, что с помощью системы «Минус 60» вы обретете фигуру мечты в самое ближайшее время.

*Желаю вам удачи,
искренне ваша,
Екатерина Мирманова*



ГЛАВА 1



«Как все началось»

Начну сначала. Нет, слава богу, не сам процесс похудения. Всего лишь расскажу свою историю для тех, кто ее не знает. Причем на этот раз она будет не только про мое похудение, но и про жизнь в целом. Потому что я очень хочу поделиться с вами своими секретами. Устраивайтесь поудобнее.

Это история самой обыкновенной девочки, родившейся в спальном районе Москвы в 1982 году. У меня была ничем не выдающаяся семья. Папа — редактор книг шахматной литературы, мама — лингвист, переводчик и преподаватель. С детства, как и многие обыкновенные девочки, я постоянно боролась с полнотой. Скажем так, когда была совсем маленькая, с ней больше боролись мои родители. А я восставала против этого всеми силами своей маленькой души. Не наедалась на

ужин — шла к бабушке, которая, по счастливому стечению обстоятельств, жила этажом выше, и «докармливалась» разными вкусностями. Потом просила ее ничего не говорить родителям и дома клянчила еще еду. Добавьте сюда нейродермит, практически на все продукты меня «обсыпало». Отсюда постоянное желание съесть что-нибудь запретное, ведь я обожала сладкое, но его мне не разрешали.

В общем, не самое радостное детство, что и говорить. Добавьте сюда взрощенное родителями желание работать с молодых ногтей. Уже в семь лет я помогала папе с написанием книг, благо, что общее развитие не подвело. В тринадцать заявила родителям, что начинаю трудиться в рекламном агентстве. Выглядела я старше своих лет, паспорт клиенты у меня не спрашивали ни по телефону, ни при встрече.

Тогда-то я и влюбилась в первый раз... В своего начальника, старше меня на десять лет. Естественно, он воспринимал меня как маленькую девочку. Но я решила во что бы то ни стало покорить его сердце. Подстрекаемая мамой, начала усиленно худеть. Голодовки по неделе, иногда

по две. В перерывах еда по минимуму. Уже через год выглядела идеально, но на руководителя это так и не произвело впечатления, к моему жуткому расстройству. Тогда я захотела стать общепризнанной красавицей и нашла подработку моделью. Приходилось продолжать регулярно голодать, в противном случае вес сразу начинал ползти вверх. День мой получался очень длинным. Просыпалась в 6 утра, ехала на другой конец Москвы в колледж, до двух находилась там, потом снова через весь город — на работу, по дороге заезжала на примерки и фотосессии, заканчивала работу в 8–9 вечера, домой приползала к десяти.

Уже к 16 годам я была главным менеджером по рекламе небольшой конторы с собственными визитками и даже мобильным телефоном (тогда их почти ни у кого не было)! Собиралась поступать на отделение маркетинга в университет, продолжать работать моделью и сделать карьеру в этом бизнесе.

*Но эти планы мои изменила
жизнь.*

Сначала заболел папа. Мой папа, который всегда был самым здоровым человеком на свете, в жизни не употреблявший таблеток, вдруг слег. Диагноз рак прозвучал как гром среди ясного неба. Несмотря на то что он был крайне авторитарным человеком, я его очень любила. И никак не хотела верить в реальность происходящего. Отец никогда не был кормильцем семьи, но после его болезни мы с мамой ощутили, что работать придется еще больше. Мама с утра до ночи преподавала на курсах, я стала раньше уходить из колледжа, чтобы успевать пообщаться с большим количеством клиентов. Все хозяйство тоже легло на мои плечи. Папе становилось все хуже. Видя, что я близка к нервному срыву, мама отправила меня на пару недель в Болгарию. Там я немного абстрагировалась от жестокой реальности. И познакомилась с молодым человеком, в которого благополучно влюбилась, второй раз в жизни. Он был старше меня на пять лет, из очень интеллигентной семьи, старший сын у давно и безнадежно разведенной мамы, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вполне логично, что казавшееся мне поначалу волшебной сказкой превратилось в настоящий ужасник.

Первые месяцы у нас с ним все было прекрасно. Однако моему папе становилось все хуже. В середине октября папы не стало. Что я тогда пережила, не хочется пересказывать. Мой молодой человек сначала неуклюже пытался помочь, а потом стал ссылаться на постоянную занятость, чтобы оттянуть момент нашей встречи. Мама очень переживала смерть мужа и была абсолютно потеряна, ибо смысл своей жизни видела только в семье. Я пыталась ей помочь, как могла, однако и у меня почва все сильнее уходила из-под ног.

Именно тогда я снова стала поправляться, потому что голодать больше не могла. Во-первых, началась жуткая дистония, я могла потерять сознание посередине примерки у дизайнера. Во-вторых, появились проблемы с желудком. Антациды стали моими лучшими друзьями. После приема любой пицци болел живот. К новому году с летних 50 кг я добралась почти до 60. Но было не до веса.

Путь отвлечь маму нашелся сам собой. Я отправила за нее объявления в одну газету, публиковавшую раздел «Знакомства с иностранцами». Буквально через пару месяцев с моей легкой руки она уехала в Испанию, пообещав, что мы будем

жить вместе. Но этому не суждено было сбыться. Не хочу сейчас проводить анализ, почему так произошло, я достаточно говорила об этом в своей книге «Мужчина и женщина», но переживала я безумно.



Мне было 17 лет, у меня имелась семья, любимый, морская свинка, а потом все в одночасье рухнуло, даже питомец неожиданно умер через месяц после отъезда мамы.

Я чувствовала себя неуютно одна в квартире, плохо спала. Пыталась пуститься во все тяжкие, но быстро поняла, что это не мое. Мне было ужасно одиноко. Порой боялась сойти с ума, много плакала. С деньгами ситуация складывалась не самым лучшим образом, ибо мама сказала, что я должна устраивать свою жизнь сама. Совмещать устройство жизни с учебой в колледже до трех часов дня получалось плохо. Поэтому первые месяцы приходилось как-то перебиваться. Порой покупала батон хлеба, резала его на сухарики, сушила в духовке и делила на семь дней, подсчитывая, сколько могу съесть в день.

У родственников просить помощи не хотела, хотя уверена, они бы помогли. Но я считала, что смогу справиться сама.

И тогда я поняла, что нужно идти другим путем, и решила построить свою жизнь с нуля. Купила множество книг по эзотерике, начала работать над своим прошлым, и понемногу все стало вставать на свои места. Бросила нестабильные работы менеджера и модели и стала преподавать английский. Денежная ситуация заметно улучшилась. Только вот вес продолжал расти. Через год я достигла отметки 70 кг. Тогда-то и начались мои отношения с будущим мужем. Знакомы мы были давно, когда-то работали вместе. Но раньше я не воспринимала его всерьез. А тут как-то все вместе сложилось. В общем, через полгода мы решили пожениться.

Спокойная размеренная жизнь, попытки забеременеть, увеличение веса до 75 кг. Потом гормональное лечение — и еще плюс пять. Затем беременность, сложная, с угрозой и токсикозом, под конец которой тяжело давалось каждое движение, даже подъем с кровати. Естественно, про

физические упражнения было даже страшно подумать. В итоге перед родами — 112 кг, сразу после — 89 кг. И вот тут-то началось самое интересное. Вместо того чтобы начать худеть, ведь, говорят, что именно этим занимаются все недавно родившие, я поправлялась с катастрофической скоростью.



Самое ужасное, на тот момент я настолько мало задумывалась о своей фигуре, что даже не замечала происходящего.

Здесь нужно сделать небольшое лирическое отступление. Я всегда считала, что послеродовая депрессия — это что-то из области фантастики. Она бывает у некоторых недовольных жизнью женщин, засидевшихся с детьми дома. К такому типу себя отнести никак не могла. Через две недели после родов уже возобновила работу на дому (каждый день на пару часов приходила няня), старалась побольше двигаться, много гуляла, отношения с мужем были равными, и вообще я чувствовала себя счастливой, ведь наконец-то у нас родилась дочка, о появлении которой я так мечтала. Все как будто складывалось так, как мне

хотелось. Но в глубине души скребли кошки. Тогда не понимала почему. Сейчас осознаю, что это было следствием гормональной перестройки, которая никого из нас не обходит стороной.



Ведь уровень некоторых гормонов во время беременности повышается в тысячу раз, соответственно, сразу после — стремительно падает. Даже на критические дни у женщин бывает нервная реакция, что уж говорить про такие глобальные скачки!

В общем, у меня началась самая настоящая послеродовая депрессия. Ребенок почти не спал ночами, я чувствовала себя изможденной, несмотря на попытки мужа помочь мне. А тут еще началась осень, с которой я ассоциировала самые трудные моменты в моей жизни. Бродила с коляской по улицам и помню, как меня охватывало какое-то отчаяние: «Неужели моя жизнь всегда будет такой: работа, ребенок, дом?! Я ведь всегда думала, что у меня есть какое-то высшее предназначение».

Ела с каждым днем все больше. Знаете, когда люди говорят мне или окружающим: «Ты виновата в том, что разожралась!» — мне всегда хочется сказать в ответ что-нибудь нелицеприятное. Ни одни