

Отличная умная книга!
Написано умно, грамотно и не нудно. В этой книге есть методы и инструкции, как все-таки не оказаться среди толстяков и не есть все, что близко лежит. Тут не только учат калории считать, но и подсказывают, как их набрать поменьше. На меня это действует!

Наталья, Ростов-на-Дону

Я и моя подруга сбросили вес именно благодаря книге! Я — 15 кг, она — более чем 20! На курсы мы не ходили! И на мой взгляд, главное — не способ, благодаря которому ты меньше ешь, а мотивы, побуждения, стимулы... а об этом в книге очень много и хорошо! Ты лучше понимаешь свои желания, находишь собственные причины переедания.

Анна, Санкт-Петербург

Прошла много всяких диет, вес уходил, но потом все возвращалось на круги своя. Благодаря книге вес ушел (минус 27 кг). Вес стоит на одном месте год, ем все, но понемногу, придерживаюсь рекомендаций.

Галина, Челябинск

Книга написана талантливо, читается легко. Поможет и без посещения курсов и тренингов. После прочтения оставляет только самые положительные эмоции, очень много примеров из жизни пациентов клиники «Доктор Борменталь». Многие главы заставляют задуматься и что-то поменять в своем поведении и отношении к еде.

Наталья, Нижний Новгород

Замечательная книга! Очень интересно и полезно прочесть даже после очного прохождения курса по снижению веса по методике «Доктора Борменталья».

Наталья, Пермь

Главное — работа с психологами! Если все прочитать, понять, вникнуть да еще и сделать как надо, а по другому-то не получается.... то результат отличный. А я и многие мои знакомые построили от 10 до 45 кг за год и за полгода. Чуда не ждите — надо менять образ жизни, а с «Борменталем» это можно и не трудно.

Технология «Доктор Борменталь» возвращает обмен веществ к норме, прививает привычку не жрать, а вкусно кушать. Денег уйдет не более, чем на то, что мы поедали раньше. Мне 50 лет, я перенесла очень сложное заболевание, а теперь я здорова. А ем я все — и семгу, и шоколад, и хлеб, и кашу, и мясо, но мало... а главное — я полюбила себя и других заставила себя уважать... Эту книгу нужно купить, чтобы была дома шпаргалка по похудению.

Людмила, Тольятти

Сначала я думала, что эта книга — нечто из рода «Хочешь похудеть на 7 кг в неделю? Тогда худи по кг в день!». Но оказалось, что все на таком глубоком психологическом уровне разобрано. Спасибо автору, что дал мне взглянуть в себя. Здесь о стройности говорится даже как о сопутствующем и само собой разумеющемся результате.

А именно это мне и нужно было. Я поняла причину всех предыдущих неудач с диетами. Надеюсь, что автор продолжит писать такие книги.

Лариса, Ростов-на-Дону

Здоровье, красота, молодость

**Александр
КОНДРАШОВ**



ДОКТОР БОРМЕНТАЛЬ



**8
УРОКОВ
СЖИГАНИЯ
ЖИРА**



ПРАЙМ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.874 *Все права защищены. Никакая часть данной книги*
ББК 51.230 *не может быть воспроизведена в какой бы то*
К64 *ни было форме без письменного разрешения*
 владельцев авторских прав.

Кондрашов, Александр.

К64 Доктор Борменталь. 8 уроков сжигания жира. /
Александр Кондрашов. — Москва : Издательство АСТ,
2015. — 221,[1] с. — (Здоровье. Красота. Молодость).
ISBN 978-5-17-091474-6

Вы хотите, ну очень хотите похудеть, но... не можете! Потому что это скучно, неприятно, тяжело, не хватает силы воли. Потому что, как только вы садитесь на диету, пирожки и булочки начинают преследовать вас даже во сне... Есть человек, который может вам помочь, — специалист клиники «Доктор Борменталь» Александр Кондрашов. Он не будет вас стыдить, заставлять голодать или бегать по утрам, когда все нормальные люди спят. Вместо этого он предложит рецепт стройности, который помог уже тысячам и тысячам людей стать стройными!

Вместе со специалистом самой знаменитой в России клиники борьбы с лишним весом вы поймете, почему можно есть и худеть или во всем себе отказывать и быть толстым! Перед вами интенсивный курс знаменитой системы снижения лишнего веса, который поведает вам, как похудеть просто.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-091474-6

© Кондрашов А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015



Содержание

Почему у вас в руках эта книга	10
Я вас понимаю!	12
А сейчас я приглашаю вас на прием к специалисту по стройности	12
Я на вашей стороне!	13
О чем я попрошу вас	14

БЕСЕДА ПЕРВАЯ.

А НУЖНО ЛИ ВАМ ХУДЕТЬ?

Когда вам нужно начать худеть	15
Задание на ближайшее время	19
Представь себе диету	20
Приближайте дно	20
Что делать нельзя	23

БЕСЕДА ВТОРАЯ.

ПОЧЕМУ У ВАС ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

Виноваты ли гормоны	25
Конституция толстяков и стройняшек	26
Почему вы верите в гормоны, конституцию и таблетки для похудения	27
Вы едите мало и все равно полнеете?	
Вы меня обманываете!	32
У меня есть для вас хорошая новость	33
Задание на ближайшее время	34
Упражнение-практика «Я переедаю»	34
Упражнение-практика «Я вижу»	34
Упражнение «Соринка в чужом глазу»	35

**БЕСЕДА ТРЕТЬЯ.****В ЧЕМ СЕКРЕТ СОВРЕМЕННЫХ СУПЕРДИЕТ
И КАКАЯ ДИЕТА ПРАВИЛЬНАЯ**

Какая же диета вам поможет.....	38
Предлагаю вам импульсную диету.....	43
Задание на ближайшее время.....	44
Упражнение «Моя диета».....	44
«Худею/не худею».....	45

БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ.**ОСВАИВАЕМ СТРАТЕГИЮ ПОХУДЕНИЯ**

Учимся считать калории и составлять список запрещенных продуктов.....	46
Счетчик-учетчик калорий.....	46
Правило: захотел-сосчитал-съел-записал.....	48
Подсчет сложных блюд.....	49
Банк данных.....	52
Ответ на возможные возражения, или Счетчик-Учетчик против диет.....	54
Правила подсчета калорий.....	56
Сколько калорий вам нужно.....	59
Плата за стройность.....	60
А если я не считаю, а исключаю?.....	62
Составляем список десертов.....	62
Выбираем срывные продукты.....	63
Воздержание — это практика поддержания чистоты.....	64
Задание на ближайшее время.....	65
Упражнение «Пищевой дневник».....	65
Банк Данных Калорийности и ваш счет в нем.....	66
Посчитайте коридор калорийности.....	67
«Твердая валюта».....	69



БЕСЕДА ПЯТАЯ. КАК ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ, ИЛИ ЛАЗЕЙКИ В БОРЬБЕ ЗА ИДЕАЛЬНУЮ ФИГУРУ

Мы не будем голодать	71
Слышите ли вы свой голод?	72
Как научиться уважать свой Голод	74
Как не перепутать голод с другими желаниями.	78
Мы разрешаем себе только вкусную еду	85
Ешьте только то, что вкусно!	85
Не запрещайте себе вкусняшки	86
Кушайте красиво.	86
Получайте удовольствие от каждого кусочка.	87
Ешьте медленно	88
Мы будем выбирать продукты, от которых не потолстеешь	89
Какая еда выгодна для вашей стройности.	89
Еда, которую мы считаем полезной, может оказаться балластной	90
Когда можно съесть больше	92
Задание на ближайшее время	94
План питания	94
Выбираем сытную еду	95
Задача «Найдите голод»	95
Упражнение «Я хочу не еды»	100
Упражнение «Я хочу...»	100
Упражнение «Я хочу... „Мишку косолапого“»	100
Шкала вкуса	100
Я достоин самого вкусного	101
Королевский прием	102
Вкусовые добавки и усилители вкуса	102
Король Стройности.	103

**БЕСЕДА ШЕСТАЯ.****ВОЛЯ ИЛИ НЕ ВОЛЯ.****МОЖНО ЛИ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ НЕ ЕСТЬ ЛИШНЕЕ**

Желание есть лишнее останется с вами на всю жизнь! . . .	104
Как обрести волю-матушку	105
Взять на себя ответственность за выбор	107
Когда нужно сдаться	108
Бессилие перед перееданием	112
Где начинается чудо	114
Единственно эффективный способ не переедать — сдаться	117
Вовремя применяем волю и безволие	120
Занятия на ближайшее время	124
Упражнение «Вы способны остановить наводнение?»	124
Упражнение «Как долго и как часто ты мучаешься?»	125
Упражнение «Насколько сильно „больно, мне больно“?»	125
Упражнение «Переживай телом»	127
Упражнение «Я решил... давно»	127
Упражнение «Переедание. Я так решил»	128
Упражнение «Планирование»	131
Упражнение «Сними напряжение решением»	132
Упражнение «Реши и не мучайся в борьбе»	133
Упражнение «Стройнеть. Это мой выбор»	134
Упражнение «Наблюдаю свое бессилие»	135
Упражнение «Я не ем только сейчас»	135

БЕСЕДА СЕДЬМАЯ.**ВЫ СОРВАЛИСЬ? Я ПОМОГУ ВАМ НЕ УПАСТЬ**

План по срыву	137
Останавливаем снижение веса	138
Перестаем вести дневник	138
Прибавляем вес	139
Зачем вам нужен срыв	139



Программа анτισрыв. Закрепление программы выздоровления	142
АнтиСрывной закон №1. Казнить нельзя помиловать	142
АнтиСрывной закон №2. «Там, где двое, — там я».	
Иисус Христос	146
АнтиСрывной закон №3. Все время что-то делать	149
Памятка по предотвращению стресса	151
Задание на ближайшее время	152
Упражнение. «Я решил сорваться»	152
Упражнение «Найди наблюдателей-соратников»	152
Упражнение «Найди свою стаю»	153
Упражнение «Прости»	153
Упражнение «Я продолжаю выздоравливать»	154

БЕСЕДА ВОСЬМАЯ.

ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ДИЕТА И НАЧИНАЕТСЯ ЖИЗНЬ

Примите свой темп снижения веса	155
Мне таким никогда не стать. И не надо	155
Хочу Луну. А почему?	157
Развенчание идеалов	158
Когда остановиться?	161
Высчитываем идеальный вес	162
Почему нет конкретной цифры	163
Нам нравится медленная потеря веса	165
Не нужно лезть на вершину	166
Задание на ближайшее время	168
Дневник моего тела	168
Техника «Схема стройности»	170
Упражнение «Я хороший»	171
Где ваш рай?	171

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Таблица калорийности некоторых продуктов	173
Овощи.....	173
Фрукты.....	175
Бахчевые	176
Ягоды.....	177
Цитрусовые.....	178
Фрукты сушеные.....	178
Овощи сушеные.....	179
Флодоовощные консервы	179
Орехи и семечки	181
Грибы.....	182
Бобовые.....	183
Изделия из муки	183
Крупы.....	185
Кондитерские изделия.....	186
Молочные продукты.....	188
Мясные продукты.....	192
Птица	195
Рыба и морепродукты	196
Масла и жиры	201
Напитки	202
Таблица для тех, кто хочет похудеть	204
Овощи.....	204
Фрукты, ягоды.....	206
Мясные продукты.....	209
Молочные продукты.....	213
Рыба и морепродукты	218





Почему у вас в руках эта книга

Потому что вы заглянули в зеркало и решили, что время пришло и так дальше жить нельзя.

Или потому что не смогли усидеть на очередной диете.

Или потому что вчера опять съели пять булочек и три шоколадки и теперь ругаете себя последними словами.

Может быть, потому что в магазине не нашлось вашего размера одежды и продавщица посоветовала обратиться вас в магазин с чудным названием «Три толстяка».

Или ваша вторая половинка поменяла «зайку» и «котика» на «бегемотика».

А может, вы встретили бывшую любовь или друга детства и по их глазам поняли, что вы ну очень сильно изменились.

Причин так много, и все они разные! Но общее одно: вы хотите, ну очень хотите стать стройным или стройной, но при этом понимаете, что обычные диеты и спортзалы не для вас. Сорветесь, не выдержите, страшно, нет времени, сил, желания что-то делать, мучить себя, заставлять. Вы уже все перепробовали, вы больше не хотите страдать, вы просто хотите стать стройным. Вот и все!



Я вас понимаю!

Меня зовут Александр Кондрашов. Десять лет назад меня, еще студента Томского медицинского университета, мой учитель по психотерапии пригласил посмотреть на работу группы психокоррекции избыточного веса.

— Куда нужно подойти? — спросил я.

— Все проходит в центре «Доктор Борменталь».

Помню, это название тогда показалось мне каким-то сказочным. Я пришел. И влюбился. Влюбился в психотерапию, в центр «Доктор Борменталь», потому что видел результаты своего труда. Влюбился в программу психокоррекции избыточного веса, потому что мог творить, придумывать, создавать новые идеи с каждым пришедшим ко мне человеком, каждый день, в каждой новой ситуации. Я остался в «Борментале». Прошло 10 лет. Написано несколько книг о снижении веса, проведено более 3000 часов рядом с теми, кто снижает вес, придуманы десятки новых техник, подходов, приемов. Но каждый день я продолжаю удивляться, насколько интересным, многогранным, глубоким может быть человек!

А сейчас я приглашаю вас на прием к специалисту по стройности

То есть на прием ко мне. Если вы пока не можете прийти на прием в клинику или посетить наш семинар, возьмите эту книгу, и вы сделаете огромный шаг к стройности.



Поверьте, я знаю, о чем вы хотите спросить, знаю, чего вы боитесь, и что вам мешает.

Но не потому, что я экстрасенс, а потому что уже успел пообщаться с сотнями жаждущих стройности и могу сказать, что вопросы, страхи и сомнения у всех примерно одинаковые.

А еще могу предложить вам рецепт стройности, который помог уже сотням, да что там сотням, тысячам людей измениться. Не только внешне, но и внутренне. Стать стройным, уверенным в себе, счастливым.

Мы будем «встречаться» с вами, например, раз в неделю и беседовать о разных очень важных вещах — о том, откуда берется лишний вес, почему с ним так сложно расстаться, почему возникают срывы и как с ними бороться и о многом, многом другом.

Идеально, если вы не станете забегать вперед, торопиться, читать от начала до конца за один день, а будете регулярно «встречаться» со мной, «беседовать», а затем размышлять и выполнять все, о чем я вас попрошу.

Темы бесед я уже подготовил и расставил в определенном порядке, чтобы вы получили помощь именно тогда, когда она будет вам нужна.

Я на вашей стороне!

Я не буду вас стыдить, оперировать к вашей воле, обвинять в малодушии или тыкать пальцем: «Как ужасно быть таким толстым!»

Я знаю, как вам тяжело сбросить лишний вес, и постараюсь помочь вам. А для этого у меня есть



уникальный инструмент — методика клиники «Доктор Борменталь».

Это не просто диета: не ешь и будешь стройным.

И даже не замысловатая авторская диета: есть только зеленое или только гречку, есть только до шести или после двенадцати. А может, только зеленую гречку ровно в два часа дня. Чего только не придумают!

Система, которую применяют в клинике «Доктор Борменталь», продумана до мелочей. Ее задача — не просто поменять то, что вы кладете себе в рот, а то, как вы это делаете. Поверьте, позанимавшись по этой книге, вы будете есть меньше, но при этом не будете страдать, будете ощущать радость, наслаждаться пищей и стройнеть.

О чем я попрошу вас

Давайте договоримся. Я не буду просить вас отказаться от любимой еды, не заставлю каждое утро бегать по десять километров и отжиматься. Я прошу вас только быть честным! Не прятаться за обычными отговорками, хитростями, а честно отвечать на вопросы, оценивать себя, свой характер и фигуру. И тогда у вас есть шанс изменить очень многое, есть шанс стать стройным навсегда.





Беседа первая.

А нужно ли вам худеть?

КОГДА ВАМ НУЖНО НАЧАТЬ ХУДЕТЬ

В какой момент вы приняли решение, что пора заняться своей фигурой?

Ошибка многих — ориентация на вес. Например, начну, когда стрелка весов перевалит за сотню. То есть в девяносто девять килограммов еще можно наслаждаться плюшками, а в сто уже нельзя?

Нет, ни вес, ни объем талии, ни ажиотаж вокруг новой супер-пупер диеты, ни косые взгляды отправной точкой для решения «Я начинаю бороться с лишним весом» не являются.

А что является?

Идеальная точка отправления в страну Стройных называется «дно». Для того чтобы взлететь и достичь результата, нам нужно опуститься как можно ниже. Тогда и толчок или пинок будет такой силы, что вы в кратчайшие сроки долетите до нужной цели.

Представьте себе следующую сцену.

Приходит ко мне человек, желающий сбросить вес. Спрашиваю его:

— Уважаемый, а у вас проблемы со здоровьем из-за лишнего веса есть?