

АЛЕКСЕЙ  
КОЛОМНИКОВ



*Кто лишний:*

**ВЕС ИЛИ БЕС?**

# ЧУВСТВУЙ ВКУС ЖИЗНИ, ЭТО ВАЖНО!

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Довольный клиент — высшее счастье торговца. Торговца товарами, услугами, опытом или знаниями. Причем торговать можно не только за деньги, но и за душевную благодать или эйфорию создателя. Сегодня то время, когда мир принимает только шедевры, потому что другой подход, подход, где есть корысть или слабое качество — изжил себя. Постараюсь и я...

Итак, друг, я обладаю информацией, которую готов передать тебе. Но, лишь в том случае, если она тебе действительно нужна. Поскольку я хочу сделать тебя счастливым, а не знающим, то нужно зайти со всех сторон. Поехали.

## УСПЕХ В САМОМ НАЧАЛЕ?

*О «лишнем весе»*

Если какой-то подход к решению проблемы идет вкупе с любовью, непременно, это победоносный подход, даже если какие-то мелочи упущены. Любовь способна творить чудеса, и я это докажу.

Для первого опыта понадобится зеркало и способность бесстрастно смотреть на себя со стороны. Начинаем.

Посмотри на себя в зеркале и утвердительно заяви себе, действительно ли в тебе есть лишний вес и ты не так хорош?

*Извлеки из своей души (ума тоже) все занозы — идеалы, которые ты узнал когда-то на стороне. Нормы, стандарты, взгляды о том, каким должен быть человек для того, чтобы его любили.*

Если ты действительно способен к бесстрастным суждениям, есть вероятность, что на этом этапе всецело отпадет необходимость в том, чтобы начинать «оптимизировать» свой вес. И ты поймешь, что лучше заняться чем-то другим, как-то по-другому использовать своё время, ведь ситуация не орет во всё горло: похудей или умри!

Смотри. Например, я — худощавого телосложения. Да, я умею сравнивать себя с другими, порой, даже другие сравнивают меня с собой, но такого рода умение — скорее недостаток, чем обретение.

Находясь в состоянии любви, в хорошем настроении, я подойду к зеркалу и увижу там желанного и невероятно привлекательного юношу. И, пусть на тот момент все говорят, что мне недостает килограммов до нормы, они как нудные мухи и не более.

Да, найдутся те, кто позавидуют мне. Найдутся те, которые скажут: старик, ты — идеал, и не нужно ничего менять. Будет и другая группа, которая сочтет меня дистрофиком или неприемлемо тощим.

И в твоём случае будет два или три лагеря мнений.

Если присутствует умеренная полнота, скажем, как у Будды, тогда, о чем речь?

*Ты прекрасен как мишка, хорош в своём естестве. Но, если после прочитанного, так и думаешь, что всё-таки хорошо бы и поменьше, тогда это **твой путь**.*

## НАПУТСТВИЕ

Итак, будет больно. Синоним фразы: **будет непривычно**. Будут дискомфорт и сопутствующее желание опустить руки. Вступать в борьбу с привычками — всё равно что вступать в борьбу с самим собой.

Для достижения долгосрочных целей человеку нужно одно: желание и умение учиться. А это тяга к знаниям, жажда экспериментов и страсть осваивать новые горизонты. Если есть такое — победа не за горами.

Результаты будут появляться не сразу, возможно, *стратегию достижения цели* придется корректировать — реальность всегда сложнее теории; человеческий индивидуализм непостижим и уникален.

Но, если идти и одновременно **опираться на своё состояние, на чувства**, это будет той опорой и путеводной звездой для того, чтобы окончательно превратить информацию в *личное знание*.

Хоть путника ждут трудности и пугающая неизвестность, всё же, если он преодолеет этих врагов — отказ от старого будет всецело и щедро одарен радостью обретения нового. Преодоление и страсть к победам — заложено в человеческой сути. И еще: самоуважение дорогого стоит!

## ХУДЕТЬ ИЛИ ОПТИМИЗИРОВАТЬ?

Худо там, где не любят. Худо там, где критические недоработки. Слово худеть всецело не подходит для того, чтобы утвердить свое *намерение понизить вес*.

Опять же — понизить вес. Откуда ты, человек, знаешь оптимальное соотношение жира и мышц именно для своего тела? Предлагаю оставить весь математический труд *своей природе*, а называть процесс другим названием: **оптимизация себя**.

С другой стороны, худеть значит терять. Терять и ограничивать. Не правда ли неутешительные ожидания? Проговори эти слова (худеть, отказываться, терять) снова и снова, ощути, это совсем не то состояние, в котором бы ты хотел жить.

А вот: *обретать, изменяться к лучшему, вкушать, расти, исследовать, играть и получать*. Всё это синонимично слову «оптимизация». *Вот с таким настроем далеко уйдешь!*

Да, у тебя останется полнота, но другая — **полнота жизни**.

## КОГДА ЭТО ПРОБЛЕМА

Проблема избыточной массы тела для человека никогда не была бы так актуальна, если бы ни её потенциальная опасность для организма. Жировая ткань тела выполняет определенного рода функции, она жизненно необходима, но её количество регламентируется индивидуальными особенностями того или иного организма.

Подводя итог, можно сказать: жир в человеческом теле сосуществует в равновесии с другими системно-функциональными объектами. А выход из равновесия всегда чреват возникающими *расстройствами*, которые в продолжительном течении рассматриваются как болезни.

Таким образом, видно, что лишний вес может быть как причиной различных заболеваний, так и причиной низкого качества жизни. Под сниженным качеством жизни стоит понимать некоторые ограничения на деятельность человека в мире, так и психологические составляющие: низкую самооценку, плохое настроение.

Лишний вес — весьма пространное понятие, но его можно определить таким образом, что сам человек, в конечном счете, утверждает: общее самочувствие неудовлетворительное, потому стоит принять меры для решения этой проблемы.

Готовый к изменениям человек обращается за консультацией к специалисту, но, зачастую, не все люди, оказывающие услуги по консультированию в данной области, обладают комплексным и системным видением этой проблемы.

Опираясь на разного рода опыт людей, становится ясным, что не всякий подход к снижению веса может привести к стабильным во времени результатам. Сами методы, нацеленные на снижение веса, зачастую являют собой техники аскез или самоограничений, которые попутно снижают качество жизни человека.

В итоге клиент оказывается в «петле»: для того, чтобы повысить качество жизни, «похудеть», ему приходится также ограничивать себя во многом, что также является действиями по ухудшению условий жизни.

Первопричиной феномена лишнего веса можно считать не только несоответствие связки **потребление — расход**, не только определенные продукты питания, но и психическое состояние клиента.

Стало быть, причины неудач многих людей в контексте данной проблемы — отсутствие **правильной стратегии**, комплексной программы. Потому и подготовка консультанта или специалиста должна иметь соответствующий уровень. Этот уровень должен включать не только базовые знания из диетологии, но и основы психологии.



## ПРАВИЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ

Она может быть изложена серией последовательных этапов.

### Этап 1: *Психологический*

Этот этап важен не менее чем подбор *программы питания*. Еда — источник удовольствия, прием еды вызывает серию реакций биохимического плана; потому модель питания неразрывно связана с состоянием психики: эмоциями, мыслями, установками. Лишить человека удовольствия — значит лишить его части мира.

Большинством людей курс по снижению веса рассматривается как раз как потеря, ущемление себя, как нечто тяжелое и подвластное избранному. Заглядывая вперед, человек испытывает тяжесть, неприятные эмоции и видит образ сложного пути. Потому психологическая работа — основа стабильности и управляемости процессом.

Психологический этап можно разделить на две основные части: мотивация к выздоровлению и особенности продвижения по пути.

### **Мотивация**

Правильный образ победы — полпути в длинном шествии к успеху. Здесь, посредством уточняющих вопросов, нужно выявить базу ценностной сферы. «Что мне даст результат — снижение веса до определенной планки, и какова ценность этого результата в моей жизни».

Важно создать диссонанс между текущим состоянием и будущим. Это производится следующим образом: жизнь условно разделяется на две части. Первая часть — жизнь с лишним весом и теми пищевыми привычками, которые привели туда. И вторая — жизнь с правильными пищевыми привычками, которые поддерживают стабильность результата, в итоге приводят к **новому качеству жизни**, категории которой: здоровье, счастье, самоуважение.

## **Образ сладкой победы**

У каждого человека **свои цели**. Цели, которые резонируют только с его существом. Греют, наставляют, ободряют и ведут, а еще — наполняют силой. Такие цели или цель называют *мотивацией*.

Кому-то — это образ точёной и подтянутой фигуры в зеркале, кому-то — освобождение от недовольства или ноющей боли.

Факт остается фактом: мотивацию нужно найти самостоятельно, разыскать на «складе заветной мечты», попросить «взаймы» у души. И «повесить» эту мотивацию как талисман на груди. В моменты уныния и грусти, бессилия и одиночества, вспомнить её, родимую, и идти, идти!

## **Правильное отношение**

Второй момент касается правильного отношения к процессу. Нужно настраиваться на длительный процесс, понимать, что трудности в любом случае будут, ведь это — изменение привычек. Осознавать возникающие эмоции, мысли, и создавать правильное отношение к ним.

В общем, психологический этап — немалая часть работы; к нему придется возвращаться в случае прерывания спланированного процесса или рецидива старых моделей поведения.

## **Ох уж эти потребности**

Как ведет себя человек, который выживает? Он накидывается на еду как последний раз в жизни, он ест столько, чтобы на случай внезапного дефицита хватило наперед.

*Психическое состояние* человека, кто живет в режиме выживания, весьма плачевно. Его нутро выдает симфонию отчаяния, страха и ожидания нападения, предвкушение потерь. И заполненный до краев холодильник не утешит его.

Тема психологических потребностей исчерпывающе описана на просторах интернета и во многих книгах по практической психологии. Нового здесь ничего не скажешь. Но есть нюансы, которые хочу озвучить.

У каждого человека есть своё *состояние*. Условно говоря, это то, как он себя чувствует. Это состояние транслируется на мир вокруг, потому, помимо самочувствия, оно влияет на наше восприятие себя и окружения.

Состояние как постоянно звучащий аккорд, у психически здоровых людей оно стабильно. Женщины в некоторой мере исключение.

Так вот, это состояние есть почва для всех начинаний, опора поступков. На ней всходят ростки нашей деятельности, в том числе и мыслительной. Состояние как водоем для рыб. Факт того, какое у тебя состояние, будет влиять на то, какие «рыбы» будут обитать в этой «воде».

7 базовых потребностей, последовательных ступеней вверх, есть 7 *переключателей состояния*. От состояния «я выживаю» до состояния «я — творец». Восхождение на ступень выше, каждый шаг вверх на новый уровень дает поощрение — улучшение состояния.

Человек, тот, кто выживает — нуждается в еде и крове. Тот, кто обрел кров и защищен на время — также нуждается в еде, но чуть

более спокоен, чем первый. У человека, который дружит с другими людьми, шансов на еду больше, потому он менее обеспокоен наполненностью холодильника.

Современный мир диктует человеку несколько иные правила, идущие вразрез с *природным предназначением*. Недостаток двигательной активности, неограниченные возможности питания, пища сомнительного качества — всё это становится причиной распространенного среди людей феномена лишнего веса.

Можно сказать, что **переход на правильное питание есть переход от выживания к полноценной жизни**. *В некоторой степени — это даже духовная практика. К примеру, ты знаешь, что лишняя порция размажет тебя по пространству тяжести и лени, украдет твою истинную радость, дав взамен ложное удовлетворение в моменте.*

Что сделаешь ты? Поддашься искушению и будешь страдать потом? Или преодолеешь животный зов, чтобы получить победу на длинной дистанции?

## Этап 2: *Пищевой аспект*

Когда психологический этап завершен и условно проработан, можно приступать к планированию процесса — созданию *программы* по снижению веса.

Нужно определить: свой физиологический типаж, образ жизни, наличие/отсутствие каких-либо противопоказаний (индивидуальных особенностей, хронических заболеваний). Вся эта информация будет учитываться для создания программы коррекции питания.

Ввиду различных **особенностей телосложения**, содержание программы будет разниться многим, в то же время, будут прослеживаться некоторые *общие закономерности*.

Как правило, если ожирение не связано с нарушениями гормонального фона, с проблемами лишнего веса часто сталкиваются люди крепкого телосложения и те, у кого есть склонность к накоплению жира.

Опираясь на физиологию пищеварительной системы, можно выработать некоторый общий подход к составлению стратегии. Помимо, стоит опираться на фундаментальные законы химии (биохимии). Каковы же эти принципы?

По сути, если не брать в качестве доминирующей основы — увеличение физической активности, то главный принцип будет: **усиление скорости обмена веществ**.

## Усиление метаболизма

Если представить организм условным биохимическим реактором, можно вывести следующие параллели: за сутки организм вырабатывает определенное количество «реагентов», веществ, функция которых переваривать пищу и усваивать ценные компоненты. *Сверх меры* эти вещества вырабатываться не могут, если жизнь человека не сопряжена с критическими нагрузками.

То есть, только определенное количество пищи может быть переварено в оптимальном режиме, без нагрузок на железы внутренней секреции и соответствующие органы.

Итак, первый аспект — это ограничение по количеству функциональных физиологических жидкостей, участвующих в пищеварении. *Соответствующий подход — постепенное уменьшение порций за один прием пищи.*

Второй аспект связан с ограниченным действием или специфичностью каждого функционального вещества, расщепляющего только один тип нутриентов. Чем более сложной по составу является смесь пищевого комка, тем большая нагрузка падает на весь цикл пищеварения. *Вытекающая отсюда концепция — концепция раздельного питания.*

Концепция раздельного питания реализуется в том, что блюда составлены с максимальной простотой: минимальный набор компонентов близкой природы.

Третий аспект лежит в плоскости подвижного равновесия, где объект равновесия — глубина извлечения питательных веществ из пищи. Это реализуется *концепцией увеличения числа приемов пищи* в течении дня.

Рычагом влияния на метаболизм является также **природа пищевых продуктов**, способ их обработки, этому стоит уделить особое внимание, составив памятку по продуктам, прием которых стоит либо исключить, либо минимизировать.

## **Анализ состояния кишечника**

Отдельная тема, но по своей сути родственна усилению метаболизма. Время пребывания пищевого комка после первичной переработки (в желудке) в кишечнике, состояние стенок кишечника — всё это будет влиять на своевременный отвод отходов жизнедеятельности, *здоровое состояние микрофлоры* и быстроту усвоения целевых веществ.

Чистка кишечника путем промывания может рекомендоваться в качестве мер по увеличению эффективности процесса, но большее внимание стоит уделить подходу «не засоряй кишечник!» и сопутствующим привычкам.

Эти привычки касаются осознанного контроля за количеством поступающей жидкости, в особенности, воды (качество), а также внедрением на постоянной основе продуктов, богатых клетчаткой.

На первых порах в качестве источника клетчатки можно рекомендовать либо отруби, либо готовый изолированный продукт — клетчатку растительную. Постоянное поступление клетчатки извне создаст благоприятные условия для правильного функционирования кишечника, частично, повлияет на общий объем потребляемой пищи. Помимо, посредством адсорбции на частицах клетчатки, будет наблюдаться эффект очищения от токсинов и разного рода вредных веществ.

## **Работа с пищевыми привычками**

Главная трудность, с которыми сталкиваются люди, чей запрос — избавиться от лишнего веса, это борьба с деструктивными пищевыми привычками. Опять же, большая часть работы коренится в психологической сфере, в том числе, волевым факторе.

Велика вероятность, что вы будете реагировать тревогой и бунтом против новых приобретений. Правильное понимание сути нововведений на этом этапе, беспристрастная трактовка состояний — есть половина успеха.

Конечно же, вводить новые привычки стоит с прямым и постоянным указанием на выигрыш от правильных действий.

*Другая трудность заключается в том, что те части нервной системы, которые отвечают за вкусовую идентификацию, оглушены либо избытком еды с насыщенным вкусом, либо пищевыми продуктами, содержащими искусственные ароматизаторы или усилители вкуса.*

Временной фактор и сопутствующая психологическая поддержка на этом этапе будут ключевыми действиями. Спустя время, система обоняния станет чувствительной как прежде, что так же позволит насыщаться меньшими объемами пищи, то же касается и удовольствия от приема еды.



## **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Психологически человеку сложно воспринимать факт того, что ему придется себя ограничивать, особенно в удовольствиях. С другой стороны, все-таки стоит задача — уменьшить потребление высококалорийной еды, чтобы разгрузить пищеварительный тракт, усилить метаболизм и задействовать в катаболизме внутренние источники энергии — жировую ткань.

Уменьшение общего числа потребляемых калорий удобно производить косвенным образом: частично заменять компоненты рациона либо продуктами с меньшей калорийностью, либо теми, которые выводятся из организма без как такового участия в пищеварении.

Конечно же, стоит отметить факт, что стоит минимизировать употребление продуктов, в которых соотношения веществ отличны от природных. Таким образом, стоит придерживаться принципа естественного питания, в тоже время исключить ряд продуктов или заменить их.

### **Клетчатка**

Введение клетчатки возможно несколькими способами. Добавление в дневное меню салатов из овощей, фруктовых десертов; в мясных и рыбных блюдах в качестве гарнира — вареные крупы и овощи, приготовленные на пару.

Другой способ заключается в непосредственном «разбавлении» пищи клетчаткой. Доступны для массового использования два вида продуктов: клетчатка, клетчатка с примесями и злаковые отруби. В некоторой мере клетчатка и отруби — два эквивалентных продукта; функциональная клетчатка с примесями может содержать компоненты, которые ускоряют обмен веществ.

Разбавление пищи производят непосредственно, добавляя клетчатку в том или ином виде в соки, воду, каши, супы, кисломолочные продукты.

## Сладкие сухофрукты

Разом исключить те же сладости кондитерского происхождения, имеющие в своем составе быстрые углеводы, достаточно сложно. Их каждодневное употребление приводит как психологической зависимости, так и физической. Сладкие продукты способны вызывать изменение в биохимии головного мозга, что сводится к залповому выделению в синаптическую щель веществ — нейромедиаторов, которые отвечают за переживание радости и прочие эмоции, так или иначе связанные с состоянием удовлетворенности.

В качестве альтернативной замены сладостей выступают различные сухофрукты. Введение в рацион сухофруктов может служить нескольким целям:

- полноценная вкусовая замена белому сахару, причем некоторые сухофрукты, содержащие в большом количестве фруктозу и глюкозу (финики, инжир) на вкус ощущаются слаще, чем аналогичные по весу продукты на основе сахарозы;
- угнетение аппетита с целью увеличения временной паузы между основными приемами пищи, отвлечение от старых привычек;

## **НАПОСЛЕДОК**

Оптимальный подход вырабатывается в опоре на практику. Какие-то рекомендации можно менять, какие-то опускать. Действовать нужно без насилия над собой. **Группой единомышленников идти легче.**

В утере старых методов генерации радости важно обрести новые способы повышать настроение.

Иногда стоит предварительно почистить свой внутренний мир с помощью инструментов духовного пути.

*Помните! Чтобы не получилось – нужно постараться!*