

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 8 |
| НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! | 11 |
| Как психология поможет Вам похудеть?..... | 11 |
| Существует ли лекарство от лишнего веса? | 12 |
| А сто́ит ли худеть?!..... | 14 |
| Почему худеют лишь немногие? | 17 |
| Сделать первый шаг и перестать откладывать | 19 |
| Начните прямо сейчас! | 22 |
| Задания | 23 |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: | |
| Составляем Программу похудения | 24 |
| День 1. | |
| С чего начать?..... | 24 |
| День 2. | |
| Как быстро можно худеть без вреда для здоровья?..... | 28 |
| День 3. | |
| Где проходит грань между нормальным и повышенным весом? | 31 |
| День 4. | |
| Правильно формулируем цель!..... | 35 |
| День 5. | |
| Подключаем воображение!..... | 39 |
| День 6. | |
| Образ цели..... | 42 |
| День 7. | |
| Составляем персональную Программу похудения и пишем Декларацию | 45 |
| Задания на неделю | 48 |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: | |
| Создаём личную систему питания | 50 |
| День 8. | |
| Помогают ли похудеть диеты?..... | 53 |

| | |
|--|-----|
| День 9. | |
| Голод и аппетит: в чём разница? | 57 |
| День 10. | |
| Как превратить аппетит из врага в друга? | 60 |
| День 11. | |
| Как управлять голодом? | 64 |
| День 12. | |
| Что такое «правильное питание»? | 70 |
| День 13. | |
| Дробное питание | 75 |
| День 14. | |
| Личная система питания | 77 |
| Задания на неделю | 82 |
| ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ: | |
| Добавляем фитнес! | 84 |
| День 15. | |
| Зачем нам нужны физические нагрузки? | 84 |
| День 16. | |
| Что такое «жир» и как правильно его «сжигать»? | 91 |
| День 17. | |
| Как избавиться от жира на животе | 97 |
| День 18. | |
| Как быстро привести тело в порядок? | 100 |
| День 19. | |
| Как преодолеть эффект «плато»? | 102 |
| День 20. | |
| О пользе растяжек | 106 |
| День 21. | |
| Ваше лицо — в Ваших руках! | 109 |
| Задания на неделю | 113 |
| ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ: | |
| Вырабатываем новые привычки! | 114 |
| День 22. | |
| Как отучиться от привычки переедать? | 114 |

| | |
|--|-----|
| День 23. | |
| Почему мы «заедаем» свои проблемы?..... | 121 |
| День 24. | |
| Пищевая (не)зависимость..... | 123 |
| День 25. | |
| «Проделки» пищевой промышленности | 126 |
| День 26. | |
| Как прекратить наедаться на ночь?..... | 128 |
| День 27. | |
| Есть всё, что хочется, и быть стройной — возможно ли это?!..... | 130 |
| День 28. | |
| Привычки стройных женщин: бросьте себе вызов! | 134 |
| Задания на неделю | 136 |

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ:

| | |
|--|------------|
| Справляемся с трудностями! | 138 |
| День 29. | |
| Что такое мотивация? | |
| «Кнут» и «пряник»..... | 138 |
| День 30. | |
| Как правильно мотивировать себя на похудение? | 144 |
| День 31. | |
| Оптимум мотивации | 146 |
| День 32. | |
| Зачем Вам нужен лишний вес? | 150 |
| День 33. | |
| Как самооценка влияет на лишний вес?..... | 153 |
| День 34. | |
| «Срывы»: как быть? | 160 |
| День 35. | |
| Как застраховать себя от «срывов»..... | 162 |
| Задания на неделю | 164 |

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ:

| | |
|--|------------|
| Наводим в жизни порядок..... | 165 |
| День 36. | |
| Где взять энергию? | 165 |
| День 37. | |
| Где взять силу воли? | 171 |
| День 38. | |
| Где взять время? | 173 |
| День 39. | |
| Учимся рано вставать!..... | 178 |
| День 40. | |
| В первую очередь — самое важное! | 179 |
| День 41. | |
| Похудение и полноценный сон | 183 |
| День 42. | |
| Наводим порядок в своей жизни! | 185 |
| Задания на неделю | 191 |

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ:

| | |
|--|------------|
| Преодолеваем стрессы..... | 192 |
| День 43. | |
| Так что же в похудении самое главное?!..... | 192 |
| День 44. | |
| Худеют ли от стресса? | 194 |
| День 45. | |
| Чем опасен стресс при похудении? | 198 |
| День 46. | |
| Ключ к преодолению стресса..... | 200 |
| День 47. | |
| Программа разделения стресса и набора веса..... | 204 |
| День 48. | |
| Саморегуляция | 205 |
| День 49. | |
| Что делать с проблемами?..... | 210 |
| ПОДВОДИМ ИТОГИ | 217 |

День 50.

Вы похудели. Что дальше?

Как сохранить результат навсегда? 217

ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 223

БОНУСЫ ДЛЯ САМЫХ ТЕРПЕЛИВЫХ..... 225

Как «похудеть» с помощью одежды? 225

Памятка для тех, кто худеет 227

Упражнение «Прошёл год...» 229

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ 230

1. Измерения 230

2. Упражнение «Увидеть себя» 231

3. Упражнение

«Преодолеваем тягу к некоторым продуктам» 233

4. Чек-лист (образец) 236

5. Упражнение «Раскрутка вверх» 236

6. Упражнение

«Мотивация положительная и отрицательная» 237

7. Упражнение «Мотивация в логическом квадрате» 237

8. Упражнение «Выгоды лишнего веса» 238

9. Методика «Что я терплю?» 240

10. Памятка «Поднимаем самооценку!» 241

11. Упражнение «Стул хвостовства» 242

12. Упражнение «Собираем свои достижения!» 243

13. Несколько дыхательных

и релаксационных упражнений

по саморегуляции..... 244

14. Упражнение «Восемь сфер» («Колесо жизни»)..... 246

15. Упражнение «Представьте картину!» 250

16. Матрица оценки вариантов 252

17. Образец ведения пищевого Дневника 253

18. Образец ведения Фитнес-дневника..... 254