

Как кушать, писать и килограммы терять?

Перебирая на днях свои бумаги, наткнулась на удивительные записи. Не знаю даже как их правильно назвать. То ли это похудательный дневник, то ли некоторое самоисследование. Предыстория его такова: мне стало известно о программе похудения практически без диеты. Основное требование: записывать, что кушаешь и почему это делаешь. Презабавненько, скажу я вам, получилось. Решила поделиться. Постараюсь сократить и привести лишь самые интересные моменты.

День первый. Проснувшись утром, выпила стакан кипяточка, он говорят, помогает вымыть из организма всяческие ненужности. Натощак полезно. Опаздывала и злилась, поэтому необходимо было что-то съесть. Позавтракала. На работе не могла проснуться, поэтому заварила кофе, без сахара (сахар не употребляю уже лет 5). Кофе, как обычно удаётся выпить только холодным – работы много, забываю про него. Так вот, работаю и вдруг – бац, и напортачила. Разволновалась, и сразу захотелось что-то съесть. Уговаривала себя минут 40, а потом сдалась. Поела всё-таки. В 17 часов опять захотелось кушать, но решила себя обмануть, поэтому заварила опять кофе. Обмануть удалось. Вернулась домой, кушать хотела, но с голода не умирала. Увидела еду. Очень хотелось чего-то цапнуть и съесть. Сдержалась. Поужинала, как полагается. Заварила опять кофе. Понимаю, что могла бы его и не пить. Он стоял передо мной, а я раздумывала. Прошёл примерно час, добралась до него всё же. С интересом ждала ночи – это моё любимое время покушать. В 23 часа появилось непреодолимое (почти) желание поесть. Не верила что проголодалась, скорее это привычка жевать за компьютером. Внутренний голос требовал еды. Попыталась его урезонить, а он хитрил, говорил мне: «Тогда давай покурим». На уловку не попала, потому, что знаю, как только покурю, сразу требования еды возрастут. На время его урезонила, но всё же покурила и захватила с кухни яблочко небольшое. Положила перед собой. Есть не собиралась, но даже не заметила, как рука к нему потянулась. Съела-таки. Сыта.

...

День четвёртый. Проснувшись утром, прямиком направилась к холодильнику, с намерением чего-то цапнуть. Вспомнила про кипяточек. Выпила и поняла, что сыта, ничего не цапнула.

Около 13 часов подумала, что пора что-то съесть. Хотела мяса (я его страсть как люблю), но решила обойтись. Остановилась на тушёных кабачках. Размышляла, класть ли сметану. Решила не класть, но если не будет без неё вкусно, то дала обещание себе, что добавлю. Оказалось, что и без неё было не плохо. Наелась. Мыла тарелку и

шевельнулась мыслишка, не положить ли мне ещё. Вспомнила, что вчера коллеги по работе заметили, что животик поопал и выдержала экзамен. Решила, что эта вкуснятина никуда не денется, и я смогу её позже покушать ещё.

Захотелось кофе. Заварила и утащила с собой в комнату, поближе к дивану. Смотрела кино, а кофе пила ради того, что бы что-то попутно делать. Позже принимала душ и напевала себе дифирамбы о том, как тело я своё люблю и мочалочкой потру, станет оно чистым, стройным и душистым и т.д. Настроение замечательное, отражение в зеркале радует.

В честь такого настроения решила не надевать дома халат, а надеть джинсы и маечку. Халат портит внешний вид.

Вечером зазвонил телефон, разговор не приятный. Сразу захотелось что-то съесть. Заглянула в зеркало – опять пышка. Затосковала по халату. Ела ещё два раза за вечер.

...

День шестой. Утром кипяточек – уже традиция. Через полтора часа завтрак. Кофе заварила, но пить его не очень хотелось.

Перед работой нашлось время кое-что по дому сделать. Да не то что нашлось, а просто захотелось. Не оттого, что надо, а ЗАХОТЕЛОСЬ! Настроение хорошее, бодрое.

На работе соблазнили вкусностями. Отказалась.

Около 14 часов появилось чувство голода. Обедала. Заметила, что если кушать не спеша, то вкуснее получается и для сытости меньше надо.

В 15 часов заварила кофе, в 17 ещё его допивала. Хотелось сладенького. Порадовала себя шоколадкой. Шла с работы домой, и совсем не хотелось никуда спешить.

Прогулялась и подышала воздухом. Ужинала в 21, раньше не получается. Позже, часа через полтора, не удержалась и съела яблоко.

За прошедшие шесть дней кое-что из гардероба пришлось изъять. Стало велико.

Помимо этого, есть ещё плюс – стала меньше курить. Настроение определённо изменилось в лучшую сторону. И ещё... Совершенно стало нечего покупать в магазине.

Всё, что покупаю, оседает в холодильнике, а раньше задерживалось максимум на вечер.

А теперь подведу итоги всего этого процесса. Записей у меня за десять дней, но постаралась выбрать то, что может отобразить картину происходящих перемен. Если вы внимательно читали, то наверняка перемены эти заметили. А именно: потребление кофе и никотина сократилось, кушала я абсолютно всё, что мне хотелось, размер одежды стал на один меньше, настроение и ощущение жизни замечательное. Конечно, сначала я выглядела чудаковато в глазах окружающих, когда постоянно что-то записывала.

Кстати, записывать надо непосредственно перед едой, а не после. Это обязательное условие, тогда мы лучше понимаем, по каким причинам наше подсознание требует еды. Существует теория, что оно требует еды как средства поощрения. И до тех пор, пока мы себя не полюбим, наш организм будет просить замену любви, в виде еды. Именно поэтому я призываю вас обратить на себя замечательного внимание и обязательно полюбить, а заодно и с килограммами расстаться.

Как кушать, писать и килограммы терять

Автор: admin

16.02.2011 19:14 -

Автор - **Татьяна Радионова**

[Источник](#)