

Введение

Я всегда знал, какой путь правильный. Я всегда это точно знал, но никогда по нему не шел. Знаете почему? Потому что это было слишком трудно...

Из фильма «Запах женщины»

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, проблема избыточного веса знакома вам не понаслышке. Огромное количество людей во всем мире постоянно следят за своим весом, и многие из них находятся в непрерывной борьбе с лишними килограммами. **Толстыми не рождаются, о возвращении к стройности мечтают все.**

Если спросить у них, знают ли они, как сбросить вес, ответ очевиден: конечно, знают. Каждый из них может поделиться своими рецептами диет или комплексом физических упражнений, которые дали наиболее эффективный результат; многие с гордостью расскажут о том, как когда-то им удалось сбросить все или почти все лишние килограммы. А потом, вздохнув, признаются, что спустя какое-то время они снова начали набирать вес, при этом зачастую килограммов прибавляется больше, чем удалось сбросить.

И снова начинается неравная борьба то ли с собой, то ли со своим телом, которая сопровождается резкими ограничениями в питании вплоть до полного голодания, изнурительными физическими нагрузками и другими изощренными способами самоистязания и самонаказания за то, что «не надо было разжедаться».

А в душе, кроме обиды и жалости к себе («За что мне такое наказание? Другие ведь больше моего едят, но, как говорится, не в коня корм... Я же не могу себя ограничивать всю жизнь...»), раздражения или отвращения к своему отражению в зеркале, поселяется страх. Ведь в их жизни все это уже было и, скорее всего, не раз: результат, достигнутый такой тяжелой ценой, не удалось сохранить. В самых неприятных случаях вместе со страхом приходит отчаяние, и опускаются руки, вес пускается «на самотек». Последствия этого весьма предсказуемы...

Но все равно, рано или поздно, как будто очнувшись от забытья, такой человек понимает: нужно снижать вес. И снова «пытка» ограничениями в еде, занятия до умопомрачения на тренажерах, обида и жалость к себе и холодящий душу страх, что все это окажется напрасным.

Почему же так происходит? Почему многим удается добиться хорошего результата в снижении веса, но редко у кого выходит сохранить нужный вес на всю жизнь? Неужели нельзя противостоять «заеданию» стрессов или искушению едой? Возможно ли снизить вес без самоистязания и постоянного ощущения голода? И как закрепить достигнутый результат, чтобы сброшенные килограммы не вернулись?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этой книге, в которой собраны наиболее эффективные практические рекомендации и методики, обобщающие мой двенадцатилетний опыт работы с пациентами, страдающими избыточным весом. Я с удовольствием поделюсь с вами теми медицинскими, психологическими и диетологическими знаниями, которые уже помогли более чем двум тысячам человек

сбросить вес и освободиться от лишней тяжести в теле и на душе.

Пусть эта книга станет для вас *профессиональным навигатором на пути к фигуре своей мечты*, который своевременно предупредит вас об опасных участках дороги, подстерегающих препятствиях и ограничивающих убеждениях. Пусть ваша встреча с собой превратится в увлекательное приключение. Ну а мне остается только пожелать вам счастливого пути!

С уважением и благодарностью,
Влада Титова