

УДК 613.2.03

ББК 51.230

Т32

Переводчик Роза Пискотина

Темплар Р.

Т32 Правила снижения веса: Как худеть, не чувствуя себя несчастным / Ричард Темплар ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 213 с.

ISBN 978-5-91671-077-9

Эта книга не о диете. В ней собраны правила, помогающие сделать эффективной любую диету и сбрасывать вес без жертв и страданий. Конечно, Ричард Темплар не изобрел волшебного средства, позволяющего питаться пирожными с кремом и жареной картошкой, не набирая вес. Разумеется, вам придется употреблять меньше калорий, но вся хитрость в том, чтобы найти способы делать это с радостью. Автор нашел их. Он обобщил приемы, которые помогли ему самому и многим другим людям добиться желаемого веса и поддерживать форму, не чувствуя себя несчастными.

Секрет успешной диеты — у вас в голове, а не в желудке.

УДК 613.2.03

ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Richard Templar, 2010

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2010

Издано по лицензии Pearson Education Limited

ISBN 978-5-91671-077-9 (рус.)

ISBN 978-0-273-72554-1 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Знайте, что вы едите	14
Знайте, что вам следует есть	16
Это образ мыслей	18
Вам надо захотеть снизить вес	20
Поймите, зачем вы едите	22
Ешьте только тогда, когда голодны	24
Спрашивайте себя зачем	26
Меняйте ваши привычки	28
Ставьте цели	30
Ведите дневник	32
Думайте позитивно	34
Выпрямитесь	36
Используйте позитивные утверждения	38
Ешьте только на людях	40
Не ешьте бездумно	42
Не слушайте голос пончиков	44
Не верьте мифам	46
Определите пусковой механизм	48
Определите пусковой механизм (еще раз)	50
Вознаграждайте себя	52
Целых полтарелки	54

Сделайте вид, что пачка закончилась	56
Знакомьтесь с семьей	58
Не слушайте ваших родителей	60
Будьте готовы к колебаниям веса	62
Живите в кредит, а не в долг	64
Подумайте о ваших привычных представлениях	66
Попробуйте частичную диету	68
Используйте чужой опыт	70
Не ешьте меньше, ешьте по-другому	72
Если вы собираетесь взять вторую порцию, не берите первую	74
Купите тарелки поменьше	76
Не доедайте до конца	78
Если вы не можете противостоять искушениям, избегайте их	80
Считайте до десяти	82
Делайте покупки на сытый желудок	84
Ешьте, когда хотите...	86
...но будьте осторожны	88
Всегда кладите пищу на тарелку	90
Не покупайте продукты, которые не любите	92
Проверяйте, в чем действительно много калорий	94
Держите дома здоровую еду	96
Не покупайте нездоровые снеки	98
Устраивайте ритуалы	100
Стоп!	102
Используйте продукты с более насыщенным вкусом	104
Ешьте менее калорийную пищу	106

Читайте этикетки с умом	108
Гриль вместо сковородки	110
Кладите на тарелку необходимое количество овощей	112
Овощи в первую очередь	114
Откажитесь от картошки	116
Никогда не ешьте порцию больше вашего кулака	118
Руки прочь от остатков еды на детских тарелках	120
Найдите, чем занять руки	122
Отвлекайте себя	124
Перекусывайте, когда готовите	126
Больше пейте	128
Меньше пейте	130
Избегайте диетических напитков	132
Берите еду на работу	134
Имейте с собой страховой запас	136
Взвешивайтесь	138
Выключайте телевизор	140
Больше спите	142
Не морите себя голодом	144
Съешьте что-нибудь заранее	146
Ешьте медленнее	148
Делайте паузы между блюдами	150
Ешьте чайной ложкой	152
Ешьте больше волокон	154
Пейте вашу еду	156
Ешьте понемногу и часто	158

Следите за размером порции	160
Всегда проверяйте, что написано на упаковке	162
Делите сыр на несколько частей	164
Делите еду для перекусов на части	166
Идентифицируйте 100 калорий	168
Найдите кратчайший путь	170
Покажите торту два пальца	172
Уменьшайте порции сэндов	174
Не пытайтесь соответствовать	176
Ешьте меньше, делайте больше	178
Определите, сколько калорий вы сжигаете	180
Откажитесь от автобуса	182
Ходите быстрее	184
Приобретите шагомер	186
Сделайте повседневную жизнь более интенсивной	188
Осторожнее с вечеринками	190
Перед выходом поешьте	192
Скажите «нет» канаве	194
Будьте последним за столом	196
Заправка с краю	198
Оставьте что-нибудь на тарелке	200
Разделите пудинг на всех	202
Отрепетируйте слово «нет»	204
Готовьте себе сами	206
Ограничьте алкоголь	208
Не полагайтесь только на себя	210