

МАРИЯ ТАФЪЕ

**ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ!
МИНУС 58 КГ**

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92

ББК 88.52

T23

Тафье, Мария.

T23 Худеем вместе! Минус 58 кг / Мария Тафье. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 272 с. : ил. — (Лидер Рунета).

ISBN 978-5-17-154896-4

Думаете, что вы уже никогда не сможете похудеть, что все уже перепробовали и ничего не помогает? Порочный круг диет и срывов сводит вас с ума? Но секрет похудения прост, и он помог уже тысячам людей сбросить десятки килограммов! Так что рано отчаиваться, все в ваших руках. Корень всех зол не в еде, наоборот, это наш верный друг и помощник, который, как рыцарь на белом коне, спасет нас из лап кровожадного и ужасного дракона по имени Лишний вес. Многие прибегают к жестким ограничениям в питании, изнуряют себя тренировками, но в итоге после стольких усилий набирают вес обратно. Долой этот сизифов труд! В книге я собрала только то, что действительно работает, что помогло мне самой и наладило не только внешнее, но и внутреннее состояние. Моя методика проста и понятна каждому. Присоединяйтесь! Вы обретете гармонию с собой и своей фигурой и наконец заживете так, как вы хотели!

УДК 159.92

ББК 88.52

*Посвящается моему мужу и родителям, которые поддерживали меня на всем протяжении моего пути.
Сыну, который стал наградой за вложенные усилия.
Подписчикам, которые вдохновили меня на эту книгу.*





От автора

Привет, меня зовут Маша Тафье, я похудела более чем на 50 кг, сейчас мне 42 года. Я очень хочу, чтобы эта книга стала для тебя не просто историей еще одной похудевшей девушки, а путеводителем из точки А в точку Б. От большого веса к тому, о котором ты мечтаешь. Неважно, сколько килограммов в тебе сейчас и сколько ты хочешь скинуть — 5 или 80. Неважно, сколько раз ты пыталась худеть до этого. И неважно сколько раз у тебя получалось или не получалось. Новый день — новая глава.

Вряд ли кто-то сможет обойти меня по количеству попыток похудеть. Потому что я начала в 12 лет и пыталась худеть бесчисленное количество раз. Но в итоге к 35 годам я достигла веса 115 кг. Виной тому были гормональные заболевания и расстройство пищевого поведения, которое я заработала в попытках похудеть.

В 35 лет я не могла забеременеть, страдала от гипертонии, повышенного сахара и сильных болей в спине, однажды меня приняли за маму моей подруги, с которой мы были ровесницами. Как-то в доме сломался лифт, я думала, что умру, поднимаясь на девятый этаж.

Я не собиралась в очередной раз худеть, потому что была убеждена — возможны только два пути: быть вечно голодной и стройной либо есть все, что хочешь, и быть полной. Я смирилась и выбрала для себя второй вариант. Тем более, к тому моменту я вышла замуж и нравилась мужу такой, какая есть. Но врач, у которой я лечилась по поводу бесплодия, сказала, что нужно сбросить хотя бы 15 кг. Или шансов нет. Не подумайте, что мотивация появилась мгновенно, а аппетит сразу же пропал. Ничего подобного, я впала в депрессию и сказала себе: «При таких условиях не быть мне матерью никогда».





Кое-как, без особой веры в успех, я начала снова. Во время этого пути я узнала о похудении то, что никогда не знала раньше. Я поняла, что до этого момента не худела вовсе — мои колебания веса были лишь хроническим течением нервной булимии, которая характеризуется периодами диет и срывов. Я начала по-настоящему избавляться от лишнего веса и, главное, причин его набора.

Сначала я потеряла 15 кг, затем — 30, а через полтора года было уже минус 45 кг! Вес уходил сам, когда я исправила все ошибки в питании.

Я узнала, что можно есть и худеть. Следом за мной похудел муж. А затем мы стали счастливыми родителями. Сейчас мне 42 года, нашему ребенку четыре. После родов был период, когда я сильно поправилась. Но затем вновь похудела, еще сильнее, чем прежде.

В данный момент мой вес 62 кг. Я прошла обучение и получила специальность нутрициолога, это помогло мне разобраться во всех биохимических процессах, происходящих в нашем организме при наборе веса и похудении.

Я подскажу вам, какие обследования и анализы нужно сдать, чтобы не тратить лишних денег, но увидеть причину набора веса. Подскажу, как скорректировать все возможные проблемы. Как сделать похудение легким и комфортным.

Сейчас я осваиваю еще одну профессию — психолог когнитивно-поведенческой терапии. Это направление психологии, которое совершило настоящий прорыв в лечении расстройств пищевого поведения. Я расскажу вам, что лежит в основе переедания, почему нас так тянет на сладкое, почему хочется наесться вечером. И куда девается наша сила воли в такие моменты. Эта информация даст вам самый главный ключик к победе над лишним весом.

Информация, которой я делюсь, помогла уже тысячам женщин и мужчин. Каждый день мне пишут о том, что похудели на 10, 20, 30 кг с помощью моих советов.





Рекорд — 67 кг! Рассказывают, что новые знания перевернули их представления о похудении и их жизнь. Оказалось, что эта простая методика отлично работает.

Я открою вам еще одну тайну, — читая эту книгу, вы сможете не только похудеть, но и изменить свою жизнь. Ведь мой способ — это похудение с помощью обретения внутренней гармонии. Да, нам в этом помогут изменение биохимии крови, особая система питания и употребления воды, движение. Но главным все же будет обретение внутреннего баланса и гармонии. А это состояние откроет в вас новый источник энергии для достижения любых целей.

Я научу вас новому, философскому взгляду на мир. Начнем прямо сейчас. В основе переедания лежит что? Тревога! Как избавиться от тревоги с помощью всего двух слов? Рассказываю. К каждому тревожащему факту прибавляй два слова — «зато» и «по крайней мере». Например: «Меня уволили с работы». Грустно? Да! Обидно? Да. Сладкого хочется? Само собой.

«Меня уволили с работы, зато выплусь наконец-то, по крайней мере не буду видеть каждый день эту мымру Катерину Матвеевну». Вы улыбнулись! А — улыбка это эндорфины, а там, где есть эндорфины, нет тревоги. Да и реальность немного изменилась, правда? Оставайтесь в ней.

А еще наш аппетит — это не что иное как, наши неудовлетворенные потребности. Чем их больше, тем сильнее аппетит. Какие потребности? Хотите, прямо сейчас узнаем, чего хочет ваше тело и что именно ему заменяет еда? Тогда возьмите листок бумаги и продолжите фразу «когда я похудею, я...». Дайте волю своей фантазии. Что будет, когда вы достигнете веса своей мечты? Знаете, что я откладывала «до лучших времен»?

- Поеду на море.
- Заведу страничку в соцсети.
- Пойду на встречу одноклассников.
- Куплю новую красивую одежду.





- Куплю себе дорогое белье.
- Постригусь и покрашу волосы.
- Буду ходить в бассейн.
- Устроюсь на новую работу.
- Буду ходить на массаж и к косметологу.

Вот и готов список того, чего не хватает нашему телу. Не хватает прямо сегодня. Именно это оно и компенсирует едой. Пришло время воплотить желания в жизнь.

Книга состоит из трех частей. Первая — это главы обо мне, мотивации, причинах набора веса, питании, ошибках в похудении, психологии похудения. Они выстроены так, чтобы не походить на научный трактат, а подталкивать ваш мозг на работу в нужном направлении. Что-то будет отзываться в вас, что-то нет, с чем-то захочется поспорить. Это нормально. Просто расслабьтесь и скажите себе: «Почему бы не попробовать, ведь у нее получилось». Информация в главах будет повторяться. Отчасти это связано с тем, что в основу книги легли статьи из моего блога о похудении, а читатели то и дело просили меня еще и еще раз объяснить одно и то же. Но потом я поняла, что такая тактика удивительным образом работает. Многие стали писать мне под очередной статьей: «О! Теперь я поняла!» или «Дошло! Вес улетает!», «Ах! Вот о чем речь». Бывало, я писала третью статью на ту же тему, и она неожиданно отзывалась у многих людей, которые до этого, оказывается, не совсем понимали, что к чему. Я поняла, что здесь работает принцип рекламы — надо услышать о чем-то трижды, чтобы мозг принял информацию. Поэтому я решила сохранить такую структуру и в книге.

Вторая часть книги — кратко изложенная методика похудения. В ней я собрала все самое основное. С чего начать, чем продолжить, что есть и пить. Там же я поместила универсальный конструктор рациона для похудения. И мою личную систему калорийности.





Третья часть — рецепты для конструктора рационов из первой части.

Вы можете читать первую часть книги, одновременно применяя методику и питаясь по рецептам.

Мы не можем изменить свое прошлое, но мы можем изменить свое будущее. Вперед. Жизнь начинается сегодня.

Р. С. Друзья, вам крупно повезло. Вы держите в руках переиздание моей книги, вышедшее два года спустя, и у меня есть возможность сказать вам ещё кое-что важное.

Два года назад я начала свою практику как нутрициолог. Через какое-то время я поняла, что есть довольно большое количество людей, которым не помогает правильное питание и дефицит калорий. Либо вес очень тяжело уходит и легко набирается снова. Все, что им предлагала классическая диетология — ешь ещё меньше, двигайся ещё больше. Но я понимала, что так не должно быть. Все это время я сотрудничала со своим преподавателем по нутрициологии — врачом, учёным, кандидатом медицинских наук, кардиологом-диетологом Татьяной Сергеевной Залетовой. Я направляла своих клиенток к ней на обследование обмена веществ и затем получала от нее заключения. Вскоре я обнаружила в анализах девушек, которые тяжело худели, одну общую особенность: их организм не мог превращать углеводы в энергию. Скорость окисления углеводов у них была в разы ниже нормы, иногда вообще на нуле. Это было видно по данным метаболометрии — редкого анализа, который не делают в обычной поликлинике. Просматривая все больше и больше заключений, я убеждалась — вот она, причина того, что они набирают вес и не могут похудеть. Углеводы у них не горят и не дают энергии, а при попадании в организм запускают каскад реакций, который заканчивается отложением жира и оставляет их голодными.





Я стала искать способ помочь им. И решила опробовать кето-питание. Забавно, что моя клиентка боялась пробовать эту диету и я решила «посидеть» вместе с ней. Несколько недель мы готовились, я составила рацион, закупила продукты, но в первый же день она спрыгнула! У нее нарисовалась неожиданная поездка в Турцию. Делать нечего, я решила продолжить одна ради эксперимента. И этот эксперимент перевернул мою жизнь. В 42 года, после долгих лет борьбы за стройность и сохранение веса,





я вдруг обнаружила, что могу есть досыта, не считать калории и худеть! Я сама оказалась одной из тех девушек, которым нужно есть не углеводы, а жиры! Я похудела ещё на 8 кг. И это были самые лёгкие 8 кг в моей жизни. Я стала весить 57 кг, как в 17 лет. И сейчас без усилий сохраняю этот результат, питаюсь интуитивно. Та самая девушка позже тоже сбросила на кето-лайт 16 кг, с 84 до 68 кг!

Постепенно я создала методику «Кето-лайт Маши Тафье», которая соединила в себе принципы правильного питания, изложенные в этой книге, и дополнила их эффективными принципами кето.

Получилась система метаболической перезагрузки, которая исправляет сбои на уровне гормонов. Эта система дала новую надежду сотням девушек. На ней худеют те, у кого не получалось раньше.

В эту книгу я включила несколько глав о кето-лайт. Возможно, тебе понадобятся эти знания, чтобы продолжать свой путь.

Я хочу, чтобы ты знала: в конце твоего пути будет только победа!



Часть

1

**ПОХУДЕТЬ
НА 50 КИЛОГРАММОВ**





Моя первая диета, или как я разбудила адский голод

Все началось с того, что лет в двенадцать я посмеялась над полным мальчиком. И видимо, злая фея решила меня заколдовать и наслала первую диету.

Мальчик был не то чтобы полный, просто плотный. Не атлетического телосложения. И я что-то такое ему сказала: «Аха-ха, да ты просто толстый!» Мальчик насупился и ответил что-то вроде, что я могла бы так говорить, если бы сама имела красивую фигуру. Я удивилась таким словам и решила рассмотреть себя повнимательнее. Дома я крутилась так и сяк перед зеркалом и думала: «Неужели он не видит, что я шикарна?» Но его слова тем не менее не шли у меня из головы.

Психологи бы сказали, что уже тогда я была не уверена в себе и имела зависимую самооценку. Я решила, что стать немного стройнее мне бы не помешало. Но как это сделать? Я стала читать о похудении. Но все это казалось очень скучным. «Встаньте пораньше, сделайте зарядку». И вдруг попало, как мне показалось, что-то стоящее.

Диета называлась «Три дня без соли, сахара и хлеба». Первая строчка звучала как музыка: «Всего за три дня вы легко сбросите три, а то и пять килограммов!». Вот это — то, что надо! Я подумала, что в понедельник я начну, в среду закончу, а с четверга продолжу питаться как обычно: «Ведь сейчас я ем и не толстею». Я начала. Конечно, диету я переосмыслила по-своему. Хлеб нельзя? Возьмем макароны. Соль заменим сыром. И добавим немного сметаны (она не запрещена). Когда мама увидела огромную тарелку макарон, политых сметаной и посыпанных сыром, она была очень удивлена моей диетой.

На завтрак — творог, на ужин — рыба с салатом. Рыба оказалась единственным, что было сносным на вкус даже





без соли. Все остальное было очень противным, и я решила просто потерпеть — ведь через три дня я смогу питаться как обычно, мне всего-то три кило и нужно сбросить! К несчастью, диета помогла.

Я, действительно, похудела. Килограмма на два точно. Я была очень довольна. Более того, я подумала, что через месяц можно повторить, чтобы сбросить еще два кило. Кстати, диета сопровождалась рекомендацией: применять ее не более одного раза в месяц. Но прошла всего пара дней, и я с ужасом поняла, что два килограмма вернулись. Мне бы прийти к выводу, что эта диета не работает. Но я сделала совершенно другой вывод: надо посидеть на диете подольше, тогда и результат будет лучше.

Именно так развиваются пищевые аддикции, или адский голод. Сначала человек набирает немного, потому что просто переедает, а может, гормоны не в порядке. Обычно это происходит на фоне стресса, какого-то нервного напряжения. Еда приносит радость и удовольствие. Но как любое легкое удовольствие, оно имеет тяжелые последствия — лишние килограммы.

Здесь бы разобраться — что такое, почему человек вдруг начал набирать вес. Но это происходит исключительно редко. Даже сейчас, а тридцать лет назад о расстройствах пищевого поведения никто не говорил и не слышал. В 2022 году начал действовать новый МКБ-11, международный классификатор болезней, по которому ставят диагнозы и лечат везде, включая наши поликлиники. Предыдущий, десятый классификатор, был принят в 1989 году. В МКБ-11 появились такие диагнозы как нервная булимия и компульсивное переедание.

Вот, как их описывает справочник.

- *Нервная булимия*

Частые рецидивирующие эпизоды неконтролируемого переедания (раз в неделю и чаще, на протяжении месяца и более). Эпизод переедания — период времени, в течение которо-





го человек теряет контроль над пищевым поведением: ест пищу в значительно большем количестве, чем обычно, и не способен остановиться или контролировать вид или количество потребляемой пищи. Другие характеристики приступа: еда в одиночестве, еда без чувства голода, более быстрый темп еды.

Повторяющиеся эпизоды компенсаторного поведения с целью предотвращения увеличения веса (раз в неделю и чаще, на протяжении месяца и более): вызывание рвоты после приступа переедания, голодание, использование диуретиков, слабительных, клизм, чрезмерные физические упражнения для увеличения энергозатрат.

Чрезмерная озабоченность весом и фигурой. Частые взвешивания, измерения тела, постоянный контроль калорийности пищи, поиск информации по снижению веса.

Эпизоды переедания и компенсаторные практики приводят к нарушениям в различных сферах жизни: семья, работа, социум.

- Компульсивное переедание

Частые рецидивирующие эпизоды неконтролируемого переедания (раз в неделю и чаще, на протяжении трех месяцев и более). Эпизод переедания — период времени, в течение которого человек теряет контроль над пищевым поведением: ест больше и/или другую пищу, чем обычно, и не способен остановиться или контролировать вид или количество потребляемой пищи. Другие характеристики приступа: еда в одиночестве, еда без чувства голода, более быстрый темп еды.

Эпизоды переедания обычно не сопровождаются компенсаторным поведением для контроля веса.

Синдромы не связаны с другими заболеваниями или психическими расстройствами (например, с синдромом Прадера-Вилли) или психическими расстройствами (депрессия), не являются следствием побочного действия медикаментов.

Эпизоды переедания приводят к нарушениям в различных сферах жизни: семья, образование, работа, социум и т. д.

Компульсивное переедание и нервная булимия могут чередоваться. Как видно из описания, они отличаются только

