

ПАВЕЛ БАРАБАШ

# СТАНЬ СТРОЙНЫМ И ЖИВИ ДОЛГО

ПРАВИЛО КАСТРЮЛКИ  
И ДРУГИЕ СТРАТЕГИИ ПИТАНИЯ



ПАВЕЛ БАРАБАШ

# СТАНЬ СТРОЙНЫМ И ЖИВИ ДОЛГО

---

ПРАВИЛО КАСТРЮЛЬКИ  
И ДРУГИЕ СТРАТЕГИИ ПИТАНИЯ

PAVEL BARABASH

BECOME SLIM AND LIVE LONG

THE RULE OF THE PAN AND OTHER NUTRITION STRATEGIES

Хабаровск

2016

ББК 51.204

УДК 159.9.072.52

Барабаш П. И.

Б 24

Стань стройным и живи долго. Правило кастрюльки и другие стратегии питания. — Хабаровск: Изд-во «Барабаш», 2016. — 168 с.: ил.

ISBN 978–5–9906014–0–6

Данная книга содержит описание практик, направленных на развитие навыков рационального питания. Правило кастрюльки и другие стратегии помогут самостоятельно избавиться от лишнего веса и сопутствующих болезней, вернуть телу стройность и здоровье.

Книга адресована всем кто озабочен избыточной массой тела и представляет интерес для психологов, консультирующих по проблеме избыточного веса.

ББК 51.204

УДК 159.9.072.52

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978–5–9906014–0–6

© Издательство «Барабаш», 2016

© Барабаш П.И., 2016

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
А гарантии? .....	6
Эффективность методики .....	8
Как работать с книгой.....	9
Все в твоих руках.....	10
Глава 1. СТРАНА ТОЛСТЯКОВ .....	11
На теплоходе музыка играла .....	11
Как помочь толстякам .....	12
Причины избыточного веса.....	16
Тест на пищевую зависимость.....	20
Глава 2. ДИЕТЫ БЕСПОЛЕЗНЫ .....	24
Модные диеты.....	24
Порочный круг диеты .....	26
Глава 3. УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛОМ .....	30
Система питания.....	30
Стратегии и привычки .....	31
Убеждения о питании.....	32
Стратегический подход.....	33
Глава 4. СНАЧАЛА ПРИЦЕЛЬСЯ.....	36
Стратегия успеха.....	36
Создаем мотивацию .....	42
Плюсы и минусы.....	44
Экология цели .....	46
Мастерство .....	47
Идеальный вес тела .....	48
Глава 5. ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ .....	50
Подари ребенку счастье .....	50
Ошибки здоровья .....	52
Глава 6. ОШИБКИ ПИТАНИЯ.....	56
Употребление мяса .....	56
Питание по часам.....	60
Плотный завтрак.....	61

Культ аппетита .....	63
Соленая пища .....	64
Калорийная пища.....	65
Коллективный прием пищи.....	68
Работать после еды .....	68
Смешивание продуктов .....	69
Разбавление желудочного сока .....	70
Праздники обжорства .....	70
Алкогольные напитки .....	71
Глава 7. СМЕСЬ НЕЛЬЗЯ СРАЗУ .....	73
Контролируй все что ешь .....	73
Типичный обед обывателя.....	74
Теорема «Правило кастрюльки» .....	76
Стратегия «Жирная свинья» .....	76
Глава 8. ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ .....	80
Ешь, чтобы жить .....	80
Фрукты — от Бога .....	81
Глава 9. РАЗДЕЛЯЙ И ЕШЬ .....	84
Раздельное питание .....	84
Карта раздельного питания .....	86
Глава 10. ГОЛОД КАК СОЮЗНИК .....	89
Профилактическое голодание .....	89
Разгрузочное голодание .....	90
Оздоровительное голодание .....	92
Глава 11. АППЕТИТ И ГОЛОД.....	96
Питание в санатории .....	96
Еда штука хитрая.....	98
Стратегия аппетита .....	101
Стратегия голода.....	102
Глава 12. УМНАЯ КОШКА .....	104
Эксперимент .....	104
Стратегия «Умная кошка» .....	105
Глава 13. ПРАВИЛО КАСТРЮЛЬКИ .....	108
Соблюдай правило.....	108

А кастрюлька лучше.....	109
Стратегия «Правило кастрюльки».....	109
Стратегия «Утоление голода».....	113
Глава 14. МЕДИТАЦИИ.....	115
Жизнь как река.....	115
Медитация «Ручей».....	116
Медитация «Бумажный кораблик» .....	117
Медитация «Храм жизни».....	120
Глава 15. МАГИЯ НАСТРОЯ .....	126
Настрой «Мечта» .....	126
Настрой «Стройность».....	127
Глава 16. РАЗРУШЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ.....	129
Пищевая зависимость.....	129
Техника «Безразличие».....	130
Техника «Уничтожитель» .....	132
Техника «Отвращение».....	134
Глава 17. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ.....	137
Заедание стресса .....	137
Расслабление и отдых.....	138
Как снимать стресс .....	139
Негативные воспоминания .....	141
Глава 18. ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ .....	144
Тот, который во мне сидит.....	144
Демонстрация (интеграция частей) .....	145
Глава 19. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	151
Рекомендации .....	151
12 заповедей.....	151
Набери 21 очко! .....	152
Глава 20. МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ.....	160
22 банки жира.....	160
Отзывы клиентов .....	162
Сняла тяжелый рюкзак .....	163
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	166

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый Читатель, кто вы? Толстушка? Толстяк? Или стройная модель, желающая похудеть на несколько килограммов?

Сейчас вы читаете эти строки и решаете насколько интересна и полезна книга. Чем она отличается от множества других? Что автор, может предложить нового уже искушенному читателю в борьбе с избыточным весом? Должна быть изюминка. И она есть! — Это «Правило кастрюльки», которое поможет заменить нудные и бесполезные диеты. Вы познакомитесь с ним на далее (стр. 76).

- А вам действительно хочется вернуть телу стройность и здоровье?

Если «НЕТ», то рановато вам. Добровольная эмиграция в страну Стройность начинается с первого шага — ЖЕЛАНИЯ изменить жизнь, укрепить здоровье или заняться танцами.

Желание, как деньги, оно либо есть, либо его нет. Это созидаящая энергия, страсть. Понимание без желания? — Забудьте, у вас нет шансов! Да и зачем какие-то хлопоты, работа над собой? Наберите еще килограмм 20–30. Когда совсем припрет! Возможно тогда появится желание что-то предпринять действенное.

Если «ДА», то добро пожаловать на борт. Мы отправляемся в страну Стройность, где СТРОЙНЫЕ ЖЕНЩИНЫ и СТРОЙНЫЕ МУЖЧИНЫ, подвижные и симпатичные. И вы сможете остаться там НАВСЕГДА!

### А гарантии?

Почти всегда на тренинге Стройность находилась женщина, которая кое-как втиснув свою телесность в кресло, недоверчиво спрашивала: «А какие гарантии, что ваша методика мне поможет?» Вопрос — верхушка айсберга, а подводная часть — нако-

пившееся разочарование, негативный опыт снизить вес с помощью модных диет, недоверие к советам и разным рекомендациям, сомнения в собственных силах, страх перед будущим. И что она понимает под гарантиями? Уж не хочет ли свалить ответственность на другого?

Журналистка спрашивает у директора института, занимающегося проблемами приема сигналов от внеземных цивилизаций:

— Скажите, а каковы шансы, что когда-нибудь получите сигналы от разумных существ?

— Знаете дорогая, — отвечает он, — шансов мало, но если ничего не делать, они будут равны нулю.

У вас изначально хорошие шансы на успех! Однако есть одно огорчительно «НО», та злополучная ложка дегтя в бочке с медом, наличие или отсутствие которой зависит только от вас. Я не могу проконтролировать насколько серьезно и терпеливо вы отнесетесь к выполнению упражнений. А это означает, что МЕТОДИКА не РАБОТАЕТ, если не ВЫПОЛНЯТЬ упражнения.

Начальника, отвечающего за строительство железной дороги спрашивают:

— Вы дорогу строите однопутную или двухпутную?

— Мы строим дорогу с двух концов, — задумчиво ответил он, — и если рельсы сойдутся, то будет однопутная.

Чтение данной книги предполагает работу над собой. Возможно, иногда вам будет трудно выполнить какое-то упражнение, что-то представить или ответить на вопрос. Двигайтесь вперед, шаг за шагом, от страницы к странице.

Волшебных таблеток, чтобы сразу стать стройным и без усилий — нет. Нам предстоит совместная работа. Многое зависит от вас. Если есть способность обучаться, желание стать стройной (стройным), то у вас все получится.

А гарантии взаимны: 50% — от меня, 50% — от вас. Т.е., если «рельсы сойдутся», то  $50 + 50 = 100$ .



## Эффективность методики

Клянется часто сын заблудший:  
Уж завтра то я стану лучше!  
Но это «завтра» никогда  
Не наступает, вот беда!

*С. Брант*

Конечно, я интересовался каких результатов достигли мои клиенты, в основном женщины, после тренинга Стройность (я проводил его несколько лет). Все ли они смогли решить проблему избыточного веса? А если нет, то почему?

По прошествии трех месяцев после тренинга я опросил 300 человек. Рассмотрим три группы участников, в зависимости от степени соблюдения полученных рекомендаций.

**Первая группа (32%).** Совсем не придерживались. Плевать они хотели на рекомендации. Не можешь дать волшебную таблетку, так и скажи. А вот что-то делать? — Нет! «У меня нет времени на упражнения», — оправдывались они, и продолжали набирать вес. Женщины продолжали вести привычный образ жизни и смогли потяжелеть в среднем на 2 кг.

Юноша бегает с огромным футляром по Красной площади и ко всем пристаёт с вопросом:

— Скажите, как попасть в филармонию?

Прохожие игнорируют его. Наконец, пожилой интеллигентный мужчина, остановился, поправил очки, посмотрел на юношу и укоризненно ответил:

— Тренироваться нужно, молодой человек!

**Вторая группа (40%).** Они частично придерживались рекомендаций. Новые привычки не успевали закрепиться. И, тем не менее, они смогли достичь положительных результатов. В среднем участники снизили вес на 6 кг.

**Третья группа (28%).** Они соблюдали все рекомендации. Получили хороший результат! Достигли цели. В среднем участники снизили вес на 17 кг.

Табл. 1. Снижение веса в каждой группе

<b>Рекомендации</b>	<b>Кол-во чел.</b>	<b>кг</b>
Соблюдали	84	-17
Частично	120	-6
Не соблюдали	96	+2

## Как работать с книгой

В тексте приводятся диалоги с реальными клиентами. Используются обозначения:

- «К» — Клиент
- «П» — Психолог (автор книги)

Легкомысленно изучать рациональные стратегии питания, одновременно поглощая пищу, например, шоколадные конфеты. Отделите мух от котлет, как сказал один российский политик с экрана телевизора. Давайте и мы договоримся: книга и конфеты — отдельно.

«Читайте каждое из моих письменных изложений трижды: в первый раз — хотя бы так, как вы уже привыкли механически читать все современные книги и газеты, во второй раз — как если бы вы читали вслух другому человеку, и только в третий раз — постарайтесь понять суть моих писаний».

(Г. Гурджиев)

Так и вам следует работать, шаг за шагом, продвигаясь по страницам книги.

- Читайте последовательно.
- Размышляйте.
- Выполняйте каждое упражнение.
- Делайте пометки прямо в книге.

Возможно, вам захочется оспорить некоторое утверждение. Если найдете достойный аргумент — прекрасно. Думайте, анализируйте, не соглашайтесь, и пусть торжествует ИСТИНА. Вы не

обязаны принимать все на веру.

## Все в твоих руках

Как-то один человек решил посмеяться над мудрецом. Он поймал бабочку и зажал в кулаке. И думал, что вот подойду и спрошу мудреца: «Скажи, бабочка в руке живая или мертвая?» И если скажет, что бабочка мертвая, то разожму пальцы, и бабочка улетит. А если скажет, что бабочка живая, то сожму кулак, а затем покажу мертвую бабочку. И все будут смеяться над мудрецом.

Он так и сделал, поймал красивую бабочку, зажал в кулаке и спросил мудреца:

— Скажи, бабочка живая или мертвая?

Мудрец посмотрел ему в глаза и ответил:

— Все в твоих руках!

Совершая путешествие по страницам, возьмите в дорогу желание добиться успеха и готовность думать, размышлять, спорить и находить истину, проверять каждое утверждение, выполнять упражнения, соблюдать инструкции, меняться.

Любой храм, прежде чем построен, создается в голове архитектора. Станьте архитектором своего тела, сотворите стройное и здоровое тело и наслаждайтесь его возможностями. У вас есть шансы получить такой результат. Воспользуйтесь ими.

И помните, что все — в ваших руках!