

ЕВГЕНИЙ ЛАНСКИЙ

7 секретов, как похудеть на 100 кг без диет!

Личная история



В 2001 я весил более 180-ти килограммов. К тому времени я успел перепробовать огромное множество диет для потери веса. Все они проходили примерно одинаково — у меня появлялся длинный список еды, которую нельзя было есть. Я выполнял все указания и терял немного веса, что стоило мне огромных усилий, выдержки и бесконечного самоконтроля.

Но рано или поздно приходил момент, когда я не выдерживал и срывался. Я почти сразу же набирал обратно весь тот вес, который сбросил, а через пару недель весил даже на пару килограмм больше, чем до диеты. В период с 1990-го по 2001-й я снова и снова терял 5 кг, а затем набирал 7, пока не стал весить 185 кг.

Потом наступил переломный момент. 11-го сентября я случайно пропустил рейс UAL 93 (в результате крушения самолета погибли все пассажиры). После этого происшествия мне стало казаться, что я живу на одолженное время. Вот он я, убиваю себя ненавистной работой на Вол Стрит, которая кроме стресса не приносит ничего в мою жизнь, а Вселенная только что дала мне второй шанс.

Так, я решил навсегда оставить позади американские горки диет и больше никогда к ним не возвращаться. Вместо этого я был намерен разобраться, почему мое тело заставляет меня набирать так много веса. Я хотел понять, как сделать так, чтобы оно снова хотело быть стройным.

Вооруженный солидным арсеналом знаний из разряда биохимии, которые я получил в Пенсильванском университете, я проводил по 12 часов в день, узнавая все, что можно было про гормоны, ферменты и нейромедиаторы, которые провоцируют набор веса.

Я узнал, что для того, чтобы потерять вес, нужно не считать калории, а наладить гормональный фон организма. Так как стресс и эмоциональные факторы вызывают нарушения в гормонах, стоит смотреть на этот процесс с точки зрения душа-тело. Подход должен быть целостным, затрагивающим психологическое и эмоциональное состояние в такой же мере, как и то, что мы едим.

За два с половиной года я без диет сбросил 100 кг. У меня сохранялся такой же вес и на протяжении последующих 10-ти лет, в то время, как я позволял себе есть все, что захочу.

Как я похудел

1. Перестал сидеть на диете и начал питать свое тело.
2. Благодаря своим исследованиям, я понял, что моему телу постоянно критически не хватало каких-то определенных питательных веществ, таких как жирные кислоты омега-3, живые продукты и высококачественные белки. Я старался наполнить ими свой ежедневный рацион.
3. Но если я чувствовал, что хочу съесть пиццу, конфеты или чипсы, я делал это без колебаний. В конце концов, мой организм потерял интерес к вредной пище и начал предпочитать полезную богатую витаминами и минералами еду.
4. Исцелил пищеварение.
5. Одна из причин нехватки питательных веществ заключалась в том, что у меня было нарушено пищеварение. Поэтому всё полезное, что было в продуктах, просто не усваивалось. Проблемы с пищеварением часто заставляют тело работать в режиме «накопления».
6. Чтобы нормализовать процесс питания, я начал употреблять ферментированные и культивированные продукты, а также пробиотики и пищеварительные ферменты.
7. Приобрел респиратор для апноэ сна.
8. Апноэ сна — состояние, которое часто бывает у людей с избыточным весом. Оно создает гормональный фон в организме, который стимулирует увеличение веса, вызывая повышенный уровень кортизола, что приводит к нездоровой тяге к вредной пище и резистентности к инсулину.
9. Для лечения апноэ сна можно использовать специальный респиратор. Он вдувает воздух в нос и рот, открывая трахею, чтобы можно было без проблем спать всю ночь. Большинство людей, которые страдают апноэ сна, даже не знают о своей проблеме. Хотя, это наверняка известно тем, с кем они живут, так как им докучает очень громкий храп по ночам.
10. Оказалось, у меня был очень тяжелый случай апноэ сна, и, когда я начал использовать респиратор по ночам, стал чувствовать себя более бодрым днем. Меня перестало тянуть к вредной пище, и вес стал понемногу уходить.
11. Начал использовать практики для души и тела, чтобы уменьшить стресс.
12. Также как и апноэ сна, стресс приводит к повышению уровня кортизола и гормонов, которые заставляют организм накапливать жир, поэтому очень важно учиться снижать уровень стресса. Я начал заниматься медитациями и визуализациями каждое утро. Через какое-то время заметил поразительные изменения.
13. Сделал свою жизнь более размеренной и стабильной.

14. Я снизил растраты, переехал в жилье поменьше и начал выращивать овощи и фрукты возле дома. Так я чувствовал себя более уверенно и спокойно. Мне нравилось, что в любой момент я могу пойти и съесть что-то свежее и полезное со своего мини-огорода. Стресс больше не превращал меня в накопитель жира.
15. Поработал над эмоциональными проблемами.
16. Некоторые люди чувствуют себя в большей безопасности, когда на их теле много жира. Подсознание использует лишний вес как подушку для защиты от мира. Практики визуализации помогли мне разобраться с прошлыми травмами и заставить тело чувствовать себя комфортно без брони в виде лишних килограмм.
17. Провел детоксикацию.
18. Когда я сбросил 80 кг, начал искать информацию о токсинах и том, как организм человека с ними справляется. Оказалось, что токсины помещаются в клетки жира. Я осознал, что большую часть своей жизни мое тело служило хранилищем огромного количества запечатанных в жирах токсинов.
19. Чтобы исправить ситуацию, я ввел в свой режим постоянное употребление щелочных жидкостей, таких как вода с лимонным соком или яблочным уксусом, зеленые соки, большое количество зелени, салатов и побегов. Благодаря этому, последних 20 кг я потерял намного легче, чем первые 20. Так, я довольно быстро избавился от всего оставшегося на тот момент лишнего веса.
20. Используя комплексный подход к похудению, где учитываются душа и тело, ты наверняка достигнешь небывалого прогресса без бесполезных диет и изнуряющих физических нагрузок. Вес больше не вернется обратно, как при диетах, а твоя жизнь станет более полноценной и насыщенной.