

# СЫТАЯ. СТРОЙНАЯ. СЧАСТЛИВАЯ.

---

Если вес  
всегда возвращается —  
эта книга написана  
для Вас.

Дело никогда не было  
в Вашей силе воли.  
Дело было  
в подходе.



МИРОН  
ШАКИРА

психолог, диетолог,  
эксперт коррекции веса



# Это про Вас?

---

Вы просыпаетесь утром — и первая мысль не «доброе утро», а «опять».

Опять живот. Опять весы. Опять вчера сорвались.

Вы смотрите в зеркало и отводите взгляд. Не потому что некогда — просто больно смотреть.

У Вас не два гардероба. У Вас их больше. Целый архив на все случаи жизни. Есть одежда «когда похудею» — висит, ждёт, надеется. Есть одежда «сейчас» — тёмная, скрывающая, прощающая. Есть что-то среднее — на всякий случай, вдруг опять. И есть та самая вещь — платье, джинсы, костюм — которую Вы не выбрасываете уже много лет. Просто потому что не можете. Потому что в ней Вы были собой. Когда худеете — большой гардероб не выбрасываете. Мало ли. Вдруг вернётся. И возвращается. Когда поправляетесь — стройный не выбрасываете. Вдруг получится. И иногда получается. Ненадолго.

Вы перепробовали всё. Диеты — да. Марафоны — да. Считали калории, убирали углеводы, добавляли белок, пили воду, занимались спортом. Похудели — вернулось. Снова похудели — снова вернулось. Как заколдованный круг.

Может быть, Вы даже решились на что-то серьёзное. Укол. Операция. И всё равно — вернулось.

И в какой-то момент Вы сказали себе тихо, почти шёпотом:

*«Наверное, я просто безвольная. Наверное, я просто не могу. Другие могут — я нет.»*

## **Стоп.**

Я хочу рассказать Вам про Галину.

Галина пришла ко мне после того, как испробовала всё что можно. Резекция желудка — сделала. Оземпик — колола. Вес вернулся. Она носила только чёрное, избегала зеркал, и тридцать лет — тридцать лет! — воевала со своим телом.

При этом на работе она была директором крупной организации. Сотни людей в подчинении. Железная дисциплина. Всё под контролем.

Когда она пришла ко мне, она сказала:

*«Вы — моя последняя надежда. Если и это не поможет — я  
сдаюсь навсегда.»*

Она не была безвольной. Она была измотанной. Это разные вещи.

После нашей совместной работы Галина — минус 61 килограмм. Держит вес уже больше трёх лет. Без диет. Без борьбы с собой. Потому что мы наконец разобрались с настоящей причиной — и начали работать с ней.

## **Эта книга — для Вас.**

Если Вы узнали себя хоть в одной строчке выше — читайте дальше. Здесь нет очередной диеты. Здесь — то, что Вам никто раньше не говорил честно.

И да — это решаемо. Даже если кажется что нет.

## **И я даю Вам гарантию.**

**Если Вы учтёте всё что написано в этой книге — Вы уберёте вес навсегда. Он больше не вернётся.**

Не потому что я оптимист. А потому что за 27 лет я видел это тысячи раз.



# Воля. Дисциплина. Мотивация.

---

Знаете что меня поражает больше всего?

Ко мне приходят женщины — руководители, предприниматели, врачи, мамы троих детей — женщины которые держат в руках целые команды, семьи, бизнесы. И говорят мне одно и то же:

*«Я безвольная. Я не дисциплинированная. У меня пропала мотивация.»*

## **Подождите.**

Вы поднимаете детей, закрываете дедлайны, решаете чужие проблемы — и при этом называете себя безвольной? Только потому что не можете удержаться от кусочка шоколада вечером?

Но сначала — я хочу кое-что спросить.

## **Вы когда-нибудь задумывались об этом?**

Что если взять качества обычной женщины — и переложить их на мужчину?

Обычная женщина не пьёт. Не курит. Не пропадает неизвестно куда. Не бросает всё и не уезжает на рыбалку в пятницу вечером. Она ходит на работу — каждый день, без прогулов. Держит в голове расписание всей семьи — у кого кружок, у кого врач, у кого день рождения. Не забывает поздравить. Пунктуальна. Держит слово. Заботится обо всех вокруг — часто забывая о себе.

Если бы мужчина обладал хотя бы половиной этих качеств — его бы называли выдающимся человеком. Образцом дисциплины. Примером для подражания.

А она называет себя безвольной. Потому что не устояла перед шоколадкой в одиннадцать вечера.

Я обожаю женщин. И говорю это совершенно серьёзно — обычная женщина по своей внутренней дисциплине, ответственности и воле даст фору большинству мужчин. Просто никто никогда не говорил ей об этом вслух.

Так вот — я говорю.

Это не безволие. Это усталость от неправильного метода.

### **Представьте такую картину.**

Вам нужно перенести диван на другой конец комнаты. Вы толкаете его лбом. Час толкаете. Два. Лоб уже красный, слёзы текут, диван не двигается. И Вы думаете — наверное, я слабая. Наверное, у меня не хватает силы воли.

Но никто не говорит Вам: возьми его с другой стороны и просто потяни.

Именно это происходит с весом.

Вы идёте на стиснутых зубах. На железной воле. Убираете всё вкусное. Терпите. Страдаете. А потом срываетесь — и ненавидите себя.

Но проблема не в Вас. Проблема в методе.

### **Вот что происходит на самом деле.**

Вы меняете тарелку — но не меняете голову.

А голова всегда побеждает.

Вы годами пытаетесь контролировать еду. Но едой управляет не тарелка. Едой управляет психика.

Марина, финансовый директор крупной компании, рассказывала мне:

*«Я могу провести переговоры на миллион долларов не моргнув глазом. Но вечером, после тяжёлого дня, я стою у холодильника и не могу остановиться. И потом ненавижу себя до утра.»*

Это не слабость Марины. Это её психика ищет самый быстрый способ снять напряжение. И находит — в еде.

Проблема не в том что у Вас пропала мотивация. Проблема в том что психика устала жить в режиме войны с собой.

**Выход — не в большей силе воли.**

Выход в том чтобы наконец начать работать с головой — а не только с тарелкой. Именно об этом эта книга.

## Карты сданы.

---

Наталья пришла ко мне с убеждением которое носила всю жизнь.

*«У нас вся семья такая. Мама, папа, бабушки, сёстры — все полные. Диабет, давление, лишний вес. Мы просто безвольные. Недисциплинированные. Я такая же как они.»*

Слушая её, я замечал как она говорит об этом — не с грустью, а с какой-то привычной усталостью. Как будто давно вынесла себе приговор и смирилась.

В какой-то момент разговора она упомянула, что в школе и университете лишнего веса не было. Занималась волейболом. Серьёзно занималась — годами, с полной отдачей, до результата. Дошла до мастера спорта. Это не просто хобби — это ежедневные изнурительные тренировки, железный режим, ранние подъёмы, соревнования. Потом бросила — и вес начал приходить. Именно тогда и началась её война с собой.

Я остановил её и спросил:

*«Наталья, путь до мастера спорта — это годы жёсткой дисциплины и колоссальной силы воли. Скажите — это делает безвольный и недисциплинированный человек?»*

*Она замолчала. Долго смотрела на меня.*

*«Нет,» — сказала тихо.*

И вот тут я рассказал ей кое-что. Про её собственных сыновей.

У Натальи двое сыновей — двойняшки. Родились с разницей в десять минут. Росли в одной комнате, ели за одним столом, ходили в один садик, в один класс, во дворе гоняли один мяч. Абсолютно одинаковые условия.

Один мальчик — с большим лишним весом. Второй — худой как жердь, сколько ни корми.

Я спросил её:

*«Как Вы думаете — почему? Ведь всё одинаковое. Одна семья, одна еда, один двор.»*

*Она задумалась.*

Один пошёл в папину природу. Другой — в мамину. Генетика распорядилась по-своему. И никакая сила воли здесь ни при чём.

Именно в этот момент я увидел как что-то изменилось в её глазах. Не просто поняла умом — почувствовала. Потому что доказательство было прямо у неё дома. Два живых доказательства.

*«Значит, я не безвольная?»*

*«Нет. Вы мастер спорта которая годами работала неправильным методом. Это совсем другое.»*

Сегодня — после нашей совместной планомерной работы — Наталья минус 37 килограммов. Стройная, лёгкая, счастливая. Она больше не на диете. Она просто живёт — по-новому. И знаете что изменилось ещё? Она помогла своему сыну — тому самому мальчику с лишним весом которого тоже считала безвольным.

Когда мама поняла настоящую причину и начала работать правильно — изменилась вся семья. Сын похудел. Муж поддержал. Дом стал другим.

Но чтобы понять как это произошло — нам нужно разобраться с главным вопросом.

## **Откуда вообще берётся лишний вес?**

Большинство людей убеждены — ответ простой. Много ешь — толстеешь. Мало ешь — худеешь. Если бы всё было так просто — этой книги не существовало бы. И Вы бы давно уже решили этот вопрос.

Правда сложнее. И — что важно — гораздо добрее к Вам.

## **Ваши карты были сданы задолго до Вас.**

Вы начали эту жизнь не с пустого листа. Ваш организм, Ваша психика, Ваши отношения с едой начали формироваться задолго до того как Вы впервые самостоятельно открыли холодильник.

Ещё до того как Вы сделали первый самостоятельный вздох — значительная часть Вашей истории с весом уже была написана. И писалась она не Вами.

Начнём с самого начала. С Ваших прабабушек и прадедушек. Они передали генетический код Вашим бабушкам и дедушкам. Те — Вашим родителям. Родители — Вам. В этом коде — предрасположенность к определённому типу обмена веществ, к уровню аппетита, к скорости насыщения, к реакции на стресс. Это не приговор — но это карты с которыми Вы пришли в эту жизнь.

Потом — беременность мамы. Наука давно доказала: то как мама питалась пока носила Вас, какой стресс переживала, в каких условиях жила — всё это программирует обмен веществ, аппетит и гормональный фон будущего ребёнка. Учёные изучили людей рождённых в период Голландского голода 1944-1945 годов. Мамы почти не имели еды. Дети выжили и выросли — но во взрослом возрасте у них значительно чаще встречались лишний вес и диабет. Их организмы ещё в утробе получили сигнал: мир голодный, надо запастись. И запомнили это навсегда.

То как мама жила, питалась, переживала стресс, спала, чувствовала себя — всё это влияет на будущего ребёнка. Организм запоминает среду ещё до рождения. Именно поэтому многие люди приходят в эту жизнь уже с разными картами.

И первые годы жизни. Доедать обязательно. Утешать едой. Награждать сладким.

Тело запоминает раньше чем человек начинает понимать.

Многие люди всю жизнь воюют с последствиями того что никогда не выбирали сами.

Это не вина мамы. Не вина генетики. Просто Ваша история с весом — она длиннее чем кажется.

## **Первые годы жизни. Культ еды.**

Маленький ребёнок плачет — мама даёт еду и он успокаивается. Это природа. Но потом ребёнок подрастает. И на кухне начинают звучать фразы которые многие из нас слышали с детства.

*«Доешь до конца — дети голодают.»*

*«Молодец, всё съела — получи конфетку.»*

*«Не плачь, пойдём съедим что-нибудь вкусненькое.»*

В некоторых семьях еда была настоящим культом. Вкусно поесть — главная цель. Приготовить много — признак любви и заботы. Доедать обязательно — даже если уже не хочешь. Оставить на тарелке — почти оскорбление хозяйки.

Ребёнок не понимает этого умом. Но тело запоминает. Тревожно — еда успокоит. Грустно — еда утешит. Хочешь любви — заслужи едой. Эти маленькие уроки складываются в большую программу которая потом работает автоматически. Десятилетиями. Без Вашего ведома и согласия.

И вот Вы взрослая женщина. Умная. Успешная. А вечером рука сама тянется к холодильнику. Не потому что голодны — потому что программа работает.

## **Генетика — это не приговор. Но это карты которые Вам сдали.**

По данным науки генетика определяет вес человека на 40-70 процентов. Это не один «ген ожирения» — это тысячи маленьких особенностей которые вместе влияют на аппетит, скорость насыщения, тягу к сладкому, скорость обмена веществ.

Один человек легко проходит мимо витрины с пирожными. Другой чувствует почти физическую тягу — и это не слабость, это его биология. Один наедается маленькой порцией. Другому нужно вдвое больше чтобы почувствовать насыщение.

*Генетика заряжает пистолет — среда нажимает на курок.*

Помните двойняшек Натальи? Одна семья. Один стол. Один двор. Но разная генетика — и абсолютно разный результат. Это не несправедливость. Это просто то как устроена природа.

Вы не виноваты что родились с такими картами. Но теперь Вы знаете что они есть. И это — уже очень много. Потому что когда знаешь с чем работаешь — можно наконец начать работать правильно.

### **У каждой — своя точка входа.**

Кто-то был крупной с самого детства — сильный аппетит, семейная культура еды, всегда тянуло к вкусному. Кто-то поправился в переходном возрасте — гормоны, эмоции, первые диеты и первые срывы. Кто-то — после беременности, когда недосып, усталость и доедание за ребёнком сделали своё дело. Кто-то — после тяжёлого периода в жизни когда еда стала единственным спасательным кругом.

Узнаёте себя? Скорее всего в Вашей истории есть несколько сценариев одновременно. Так бывает чаще всего.

### **Так кто же виноват?**

Никто. Не Вы. Не Ваши родители. Не Ваша воля и не Ваш характер.

Просто Ваш уникальный организм с его уникальной историей встретился с современным миром — и результат стал виден на весах.

Вы не безвольная. Вы не сломанная. Вы человек с конкретными биологическими и психологическими особенностями — которые можно понять, учесть и с которыми можно работать умно, а не

через силу.

Наталья — мастер спорта которая тридцать лет считала себя безвольной — это доказала. Минус 37 килограммов. Стройный сын. Счастливая семья. Не через силу воли — через понимание своих карт.

---

Но тогда главный вопрос — почему не работает всё что Вы пробовали? Почему вес уходит и снова возвращается? Снова и снова, как по кругу?

*Об этом — следующая глава.*



## Пансионат и Родина.

---

Прежде чем читать эту главу — позвольте объяснить две метафоры которые я использую.

Родина — это там где Вы живёте постоянно. Ваша привычная еда, Ваше окружение, Ваши ритуалы, Ваш комфорт. Там где набирается вес. Там где Вы настоящая.

Пансионат — это каждая Ваша попытка похудеть. Диета, марафон, программа на 21 день. Вы туда уезжаете на время — и там худеете. Но потом возвращаетесь. На Родину.

Это метафора. Никуда буквально уезжать не нужно. Но именно так работает психика.

А теперь — история которую я наблюдаю снова и снова.

Женщина принимает решение. Серьёзное решение. И уезжает в пансионат.

Пансионат называется по-разному. Кето-диета. Интервальное голодание. Марафон похудения. Детокс. Программа на 21 день. Названия меняются — суть одна.

И вот она там. Старается. Считает, взвешивает, терпит, держится. Говорит себе: ничего, это временно, я потерплю, зато потом...

И стрелка на весах наконец показывает нужную цифру. Звонит звонок. Пора домой.

## **И она возвращается на Родину.**

А Родина — это не просто адрес. Это всё то как она жила до пансионата.

Это холодильник который собирает муж. Это мама которая готовит пирожки по воскресеньям и обижается если не съешь. Это корпоратив где неловко отказаться. Это усталость после работы когда рука сама тянется к чему-то вкусному. Это подруга которая говорит — ну один кусочек, ты же столько держалась.

Это генетика. Это уровень аппетита с которым она родилась. Это программы в голове которые никуда не делись пока она была в пансионате.

Родина встречает её с распростёртыми объятиями. И вес — тихо, незаметно, неотвратно — начинает возвращаться.

И вот что важно понять. Все умеют худеть в пансионате. Это не сложно — там всё создано для этого. Строгие правила, чёткая система, временный дискомфорт который терпится потому что есть конец.

Но никто не учится жить на Родине. А именно это — самое главное. Потому что именно на Родине встречаются Ваша генетика, Ваши программы и Ваша реальная жизнь. И именно там — каждый день, каждый вечер, каждое воскресенье с пирожками мамы — решается всё.

Настоящая задача — не научиться худеть в пансионате. Настоящая задача — сделать так чтобы Вам больше не хотелось

возвращаться в старую жизнь.

Большинство людей всю жизнь тренируются худеть. Но никогда не учатся жить стройно.

## **Почему это происходит всегда?**

Потому что у лишнего веса есть гравитация.

Представьте — Вы отпускаете мяч в воздух. Что происходит? Он падает вниз. Не потому что хочет упасть. Просто гравитация. Она работает всегда.

Если однажды у Вас появился лишний вес — у Вашего тела есть своя гравитация. Оно помнит эту точку. Мозг помнит. Клетки помнят. Гормоны помнят. И при первой возможности — тянут назад.

Это не слабость. Это физиология.

## **Про лодку с пробойной.**

Вы плывёте в лодке с пробойной. Вычерпываете воду ведром. Вычерпываете годами.

Однажды просто бросаете ведро. И говорите себе: наверное я безвольная.

Но проблема не в том что Вы бросили ведро. Проблема в том что никто не предложил заделать пробойну.

Временные меры не побеждают постоянную систему.

**Временные меры не работают против постоянной гравитации.**

Это простая математика. Если гравитация веса постоянная — значит и ответ должен быть постоянным. Не диета на три месяца. А система жизни которую Вы сможете нести не три недели — а три года. Пять лет. Всю жизнь.

Я всегда говорю своим клиентам: прежде чем что-то менять — спросите себя. Смогу ли я делать это через пять лет? Если ответ нет — значит это не Ваш путь. Это очередной пансионат.

### **Но это не значит отказаться от всего вкусного.**

В правильной системе есть место для всего что Вы любите. Для пирожков мамы. Для бокала вина в пятницу. Для кусочка торта на день рождения.

Всё это есть. Просто — в правильных объёмах. С правильными отношениями с едой.

Потому что система которую Вы не можете выдержать — не работает. А система в которой Вы чувствуете себя живой — работает всегда.

### **И самое главное.**

Чтобы изменить систему жизни — нужно сначала изменить то что внутри. Не тарелку. Голову.

Вы можете уехать в самый лучший пансионат мира. Но если Родина осталась прежней — Вы вернётесь к прежнему весу.

А можно сделать так чтобы Родина стала другой. Чтобы возвращаться было некуда — потому что дом уже изменился.

*Об этом — следующая глава.*



## **Клуб вечно худеющих.**

---

Контроль. Срыв. Откат. И снова сначала.

Позвольте рассказать Вам про Людмилу.

Людмиле пятьдесят лет. Владелица крупного туристического агентства. Красивая, умная, энергичная женщина которая умеет добиваться своего в бизнесе, в жизни, в отношениях.

И тридцать пять лет — тридцать пять! — она воюет с весом.

Мы как-то посчитали с ней вместе. За эти годы она набрала и сбросила суммарно около четырёхсот килограммов. Четыреста. Это почти пять таких женщин как она.

### **Послушайте что она перепробовала.**

Голодание по тридцать дней — было. Оземпик — колола. Резекция желудка — сделала. Восемь месяцев на кетодиете — выдержала. Интервальное голодание — практиковала годами. Ездила в Японию — жила там специально чтобы питаться как японцы. Переехала на несколько месяцев в Италию — чтобы есть как итальянцы.

Она буквально объездила полмира в поисках системы которая наконец сработает. И каждый раз — срабатывало. Она худела. Иногда очень прилично.

А потом она возвращалась домой.

## **И вот тут начинается самое важное.**

Дома её ждали дети. Муж. Подруги. Любимые рестораны. Просекко по пятницам. Работа с её бесконечными бизнес-ужинами. Праздники. Традиции. Ритуалы которые складывались годами.

Дома была её Родина. И Родина не изменилась пока Людмила была в Японии или Италии. Родина терпеливо ждала.

Потихонечку. Незаметно. Почти неощутимо — вес начинал возвращаться. Не потому что Людмила слабая — бизнес в пятьдесят лет сам по себе доказательство железного характера. А потому что работала железная эволюционная программа.

## **Точка ноль.**

Точка ноль — это место где человеку привычно. Не идеально. Но — своё.

Психика всегда пытается вернуть человека туда где ему привычно. Даже если привычное разрушает его жизнь.

Именно поэтому срывы почти никогда не происходят резко. Сначала — ну один кусочек. Потом — ну сегодня особенный день. Потом — начну с понедельника. Потом — понедельник.

## **Это и есть Клуб вечно худеющих.**

Не диагноз. Просто точное описание того как это работает.

Взять себя в руки → Начать диету → Какое-то время держаться → Сорваться → Почувствовать вину → Взять себя в руки ещё раз → Снова начать...

По кругу. Годами. Десятилетиями. Людмила прожила в этом круге тридцать пять лет.

## **Но почему контроль всегда ломается?**

Потому что контроль — это насилие над психикой. Вы говорите ей: нельзя. А психика слышит: угроза. И начинает сопротивляться.

Чем жёстче контроль — тем сильнее сопротивление. Это как пружина. Чем сильнее Вы её сжимаете — тем мощнее она выстреливает когда Вы отпускаете. Диета сжимает пружину. Срыв — это выстрел.

А потом приходит вина. И вина создаёт новый стресс. А стресс требует облегчения. А самое быстрое облегчение — это еда.

*Стресс → еда → вина → стресс → еда.*

Добро пожаловать в клуб вечно худеющих. Членство — пожизненное. Если не изменить подход.

## **Тарелка не меняет мозг. Мозг меняет тарелку.**

Людмила меняла еду. Снова и снова. Но программа в её голове оставалась прежней. Те же реакции на стресс. Те же ритуалы с едой. Те же эмоциональные связки.

Это как переставлять мебель в горящем доме. Красиво. Но огонь никуда не делся.

## **Притча о лошадке.**

Жила-была лошадка. С самого раннего возраста её запрягли крутить жернова. День за днём, год за годом она ходила по кругу в тёмном амбаре. Никогда не видела неба. Никогда не бегала по

полю.

Но каждую ночь ей снился один и тот же сон. Зелёная трава. Журчащий ручеёк. Голубое небо. Бабочки. Запах полей. И она — бежит. Свободная. Лёгкая. Счастливая.

Шли годы. Лошадка состарилась. И добрый хозяин однажды летним утром открыл двери амбара — и выпустил её в поле.

Она вышла. И увидела свой сон наяву. Зелёная трава — даже зеленее чем снилось. Небо — даже голубее. Запах — даже слаще.

Она сделала первый шаг. Второй. Третий. Пятый.

И пошла по кругу.

Не потому что хотела. Не потому что не видела поле. Просто её ноги помнили только одно движение.

Вот так же работают программы в Вашей голове. Водить машину — программа. Реагировать на критику — программа. Тянуться к холодильнику после тяжёлого дня — тоже программа. Они не думают. Они просто работают. Автоматически.

Пока внутри живёт человек который привык заедать жизнь — вес будет возвращаться.

Настоящая работа — переписать программу. Не меню. Программу.

Пока внутри живёт старый человек — тело всегда будет пытаться вернуться обратно.

*Об этом — в следующей главе.*



## Несчастливая любовь.

---

Вы замечали такое?

Женщина влюбляется. По-настоящему. С трепетом, с ожиданием сообщений, с бабочками в животе. И вдруг — почти незаметно для себя — начинает худеть. Не сидит на диете. Не считает калории. Просто худеет.

Я видел это много раз. И каждый раз это подтверждает одну простую истину.

Когда в жизни появляется настоящий смысл — еда уходит на своё место. Сама. Без усилий. Без борьбы. Потому что голова занята другим. Потому что есть другая цель. Другое удовольствие. Другая радость. И еда — просто еда. Фон.

А потом роман заканчивается.

И она снова набирает вес.

### **Почему это происходит?**

Потому что пока был роман — еда не была нужна как замена. Как утешение. Как единственная радость. А когда роман закончился — пустота вернулась. И еда заняла освободившееся место. Быстро. Привычно. Надёжно.

Вот и весь секрет. Еда — это всегда замена чему-то. Любви. Вниманию. Смыслу. Радости. Себе.

## **А теперь про другой роман.**

Тот который у многих длится годами.

Роман с едой.

Он очень похож на несчастную любовь к плохому мужчине. Вы знаете что он Вам не подходит. Мама говорит — брось его. Подруги говорят — ты достойна лучшего. Вы сами внутри чувствуете — что-то здесь не так.

Но Вы возвращаетесь. Снова и снова.

Потому что он даёт облегчение. Быстрое. Надёжное. Всегда доступное. Он не опаздывает. Не изменяет. Не уходит. Всегда здесь — в холодильнике, в магазине за углом, в ящике стола. Он не держит обещаний — после него всегда хуже. Но Вы всё равно возвращаетесь. Потому что других вариантов как будто нет.

## **Что еда даёт на самом деле.**

Она становится наградой за тяжёлый день. Паузой когда невозможно остановиться. Утешением когда тяжело на душе. Подругой когда одиноко. Единственной радостью когда всё остальное серое.

Светлана приходила ко мне и говорила что не понимает почему ест. Не голодная — но ест. Вечером, после работы, она садилась перед телевизором — и это был её момент. Только её. Единственный за весь день. Муж рядом но далеко. Дети выросли. Подруги — когда-нибудь потом.

Я спросил её:

*«Светлана, если убрать еду из этого вечера — что останется?»*

*Она помолчала долго.*

*«Пустота,» — сказала тихо.*

Вот и весь ответ. Она боролась не с едой. Она боролась с пустотой.

Очень многие люди боятся не голода. Они боятся встретиться с пустотой внутри.

Еда редко бывает главной проблемой. Очень часто она просто становится анестезией.

### **У каждой — свой роман. Своя история.**

Наталья ела когда чувствовала себя невидимой. Дома её не слышали. На работе не замечали. А за едой — хотя бы что-то тёплое.

Ирина ела от страха. Страх потерять работу. Страх не справиться. Страх что всё рухнет. Еда давала ощущение что хотя бы здесь — всё под контролем.

Марина ела от безысходности. Тридцать лет в браке который давно стал привычкой. Мечты которые давно отложены на потом. Еда была единственным местом где она могла взять то что хотела — прямо сейчас. Без объяснений. Без разрешения.

Лена ела от усталости. Когда отдавала всем и всему — а себе не оставалось ничего. Только холодильник в одиннадцать вечера.

У каждой — своя история. Своя боль. Свой роман. Но у всех — одно общее. Еда занимала место которое должно было быть занято чем-то другим. Любовью. Покоем. Смыслом. Радостью. Собой.

## **Самое горькое в этом романе.**

Женщина которая живёт в романе с едой — очень часто давно перестала заботиться о себе по-настоящему. Она платит за этот роман очень высокую цену. Своей красотой. Своей стройностью. Своей жизнью.

И при этом знает — это плохой роман. Чувствует это. Но не может остановиться. Потому что разорвать несчастную любовь невозможно просто решив её разорвать. Нужно чтобы появилось что-то лучшее. Более настоящее. Более живое.

## **Я не забирал у них еду.**

В нашей совместной работе я никогда не говорю — нельзя, запрещено, забудьте навсегда.

Я возвращал им жизнь. Когда жизнь начинала наполняться по-настоящему — интересом, смыслом, уважением к себе, другими удовольствиями — еда сама вставала на своё место.

Не враг. Не несчастная любовь. Просто еда. Вкусная. Любимая. Но — знающая своё место.

---

*Об этом — следующая глава.*



## Что делать. С чего начать.

---

Вы дочитали до этого места.

Значит Вы уже знаете многое. Почему не работают диеты. Откуда берётся лишний вес. Почему Вы возвращаетесь на Родину. Почему еда стала романом.

Теперь — что делать.

И я начну не с питания. Не с калорий. Не с режима. Я начну с того с чего начинаю всегда в работе с каждым своим подопечным.

С цели.

### **Почему негативная цель не работает.**

Ко мне приходят люди из ненависти к себе. Они не любят своё тело. Хотят из него выпрыгнуть. Им не нравится то что они видят в зеркале. И эта неприязнь — их двигатель.

Они садятся на диету. Первые дни держатся. И знаете что происходит потом?

Мозг говорит: молодец. Ты уже что-то делаешь. Ты уже справляешься. Можно выдохнуть.

И негативная мотивация гаснет. Сама. Потому что мозг закрыл задачу. Ты уже не бездействуешь. Ты уже молодец. А значит — больше держать нечему.

И начинаются срывы. Вес ещё не ушёл. Цель ещё не достигнута. Но внутренний двигатель уже заглох.

Потому что ненависть к себе — очень плохое топливо. Оно быстро заканчивается.

И вот что происходит дальше. Вес немного ушёл — ненависть утихла — мотивация пропала — начались срывы — вес вернулся — ненависть вернулась — снова взялась за себя. И так по кругу. Годами. От ненависти к неприязни. От неприязни к срыву. От срыва обратно к ненависти.

Это не слабость. Это просто неправильное топливо в баке.

## **История про квартиру.**

Представьте что Вы живёте в плохой квартире. Тёмная, маленькая, не Ваша. И Ваша цель — уехать из этой квартиры. Вы всю жизнь думаете об этой квартире. Ненавидите её. Мечтаете сбежать. Но годами остаётесь.

Почему? Потому что цель сформулирована неправильно. «Уехать от» — это не цель. Это бегство.

А вот если я спрошу Вас: расскажите мне про дом у моря. Какие там сосны. Какой запах. Какие витражные окна. Как выглядит закат из Вашей гостиной. Как Вы просыпаетесь утром и слышите волны.

И Вы начинаете рассказывать. И глаза загораются. И появляется что-то живое.

Вот это — цель. Не «уйти от». А «прийти к».

## **Я расскажу Вам про себя.**

Мне за пятьдесят. И когда я сижу на диване после тяжёлого дня и думаю — не хочу тренироваться, устал, может завтра — я говорю себе одну вещь.

*«Я молодой мужчина. Не старик. Я иду к молодости — а не убегаю от старости.»*

Это разные вещи. Принципиально разные.

Я участвую в соревнованиях наравне с молодыми. У меня шестилетняя дочь которая смотрит на меня — и я хочу быть для неё молодым, живым, энергичным отцом. Не тем который сидит на диване и жалуется на здоровье.

И вот эта картинка — она живёт в моей голове каждый день. Она ярче чем усталость. Она сильнее чем диван. Она перевешивает.

Именно поэтому я встаю. И иду. Не через силу воли — через любовь к своей жизни.

### **Цель — это то что ложится на весы каждый день.**

Каждый день Вы принимаете десятки маленьких решений. Съесть это или не съесть. Пойти погулять или остаться на диване. Лечь вовремя или ещё один эпизод сериала.

Каждое решение — это весы. На одной чаше — удовольствие прямо сейчас. На другой должна лежать Ваша цель.

Если на другой чаше лежит ненависть к себе — она быстро испаряется. Если на другой чаше лежит живая яркая настоящая цель — она перевешивает. Каждый раз.

Именно поэтому я трачу с каждым подопечным одну-две недели только на поиск этой цели. Я снимаю с людей бабушкины пуховые

платки. Я делаю их молодыми, стройными, красивыми — сначала внутри. Потому что когда цель живёт внутри — тело начинает меняться снаружи.

## **Про фотоаппарат.**

Я расскажу Вам историю из своего детства. Второй класс. У меня был дедушкин фотоаппарат — настоящий, бесценный, с историей. И был у одного мальчишка маленький красный пистолетик с присосками. Яркий. Блестящий. Хотелось прямо сейчас.

Я поменял.

Через день пистолетик надоел. А фотоаппарат — исчез навсегда. И я запомнил это на всю жизнь.

Мы часто меняем бесценное на пистолетики с присосками.

Меняем молодость — на лишний торт который через сорок восемь часов станет просто частью тела. Меняем стройность — на бокал вина который забудется к утру. Меняем здоровье — на минуту удовольствия которая не стоит и копейки.

А потом удивляемся — где фотоаппарат?

## **Эту цель нельзя купить.**

Молодость. Стройность. Энергия. Долголетие. Красота. Лёгкость тела. Это не продаётся ни в одном магазине. Это нельзя заказать с доставкой. Это нельзя получить за деньги.

Это можно только заработать. Своими действиями. Своими решениями. Своими поступками — каждый день.

И когда Вы однажды спросите себя — сколько стоит моя цель? И сколько стоит этот лишний кусок торта который я меняю на неё?

Ответ будет очевиден.

Учитесь находить правильные приоритеты. Учитесь оценивать правильные вещи. Учитесь не менять бесценное на пистолетики с присосками.

## **Ваш первый шаг — прямо сейчас.**

Спросите себя: ради чего?

Не «чтобы перестать ненавидеть себя». Не «чтобы весить меньше».

А — ради какой жизни? Ради каких моментов? Ради кого? Какой Вы хотите себя видеть через пять лет?

Опишите это. Почувствуйте это. Нарисуйте в голове так ярко как только можете. И каждый день — возвращайтесь к этой картинке. Растапливайте её. Культивируйте. Делайте её ярче.

Эта цель будет важнее излишка еды. Важнее лишнего алкоголя. Важнее дивана. Важнее многого.

Потому что она — настоящая. А всё остальное — пистолетики с присосками.

## **От цели зависит всё.**

Насколько грамотно Вы проработаете свою цель — насколько умеете её поддерживать, разжигать, растапливать каждый день, стремиться к ней — ровно настолько Вы сможете справиться со своими психологическими паттернами и переформатировать их.

Потому что чтобы работать в этой зоне — менять программы, передвигать точку ноль, выстраивать новую систему жизни — нужна серьёзная живая цель. Без неё любая работа рассыплется при первом же срыве.

Цель — это фундамент. Всё остальное строится на ней.

---

*Если Вы чувствуете что не можете найти эту цель самостоятельно — это нормально. Именно для этого существует работа с профессионалом который умеет её вытащить.*

## **Второй шаг — питание. Но не диета.**

Только после того как Вы определили свою цель — мы переходим к питанию. Именно в таком порядке. Не наоборот.

И первое что я скажу про питание — если кто-то предлагает Вам очередную диету, бегите. Если кто-то говорит что нужно избегать каких-то продуктов — бегите. Если кто-то демонизирует углеводы, жиры или что-то ещё — бегите.

Большинство людей живут не в системе. А в крайностях. Либо — ем всё. Либо — запрещаю себе всё. Психика не выдерживает ни того ни другого.

Вам нужна не диета. Вам нужна casual система. Непринуждённая. Естественная. Своя. Выстроенная из того что Вы уже любите.

Система в которой Вы сможете жить. А не выживать до очередного срыва.

## **Как я работаю с питанием.**

Когда ко мне приходит новый подопечный — первые три дня я молчу про изменения. Просто наблюдаю. Изучаю как человек питается прямо сейчас. Скрупулёзно. Без оценок.

И продолжаю это делать на протяжении всей программы. Потому что моя задача — не навязать чужую систему. А выстроить питание именно из его стиля. Из его привычек. Из его любимых продуктов.

И знаете что происходит? Почти все мои подопечные говорят что начинают есть больше. Не меньше — а больше. Потому что раньше они ели много мусорной, калорийной еды — и мало правильной. Объём рос — а пользы не было.

### **Три главные ошибки в питании.**

Почти все кто приходит ко мне делают одно и то же. Не добирают белка — в разы. Переедают жиров — в три раза больше нормы. И при этом борются с углеводами — с которыми бороться совсем не нужно.

### **Принцип 80 на 20.**

Правило простое. Восемьдесят процентов питания — Ваша чёткая система. То что Вы держите как основу. То что стало Вашим новым привычным.

Двадцать процентов — Ваша свобода. Любимая еда. Праздники. Рестораны. То что делает жизнь жизнью. Без вины. Без срывов. Просто — двадцать процентов свободы.

В этой системе нет запрещённых продуктов. Есть только объём. Работайте с объёмом — не с запретами.

### **Математика которую придётся сделать.**

Рано или поздно нужно честно увидеть свою систему питания. Не чтобы наказать себя цифрами. А чтобы понять где именно тело получает больше чем тратит.

Не фанатизм. Не жизнь в приложении. Не вечный подсчёт. Просто один честный взгляд на реальность. Потому что с тем что Вы не видите — невозможно работать.

---

### **Третий шаг — уберите тормоза.**

Представьте красивый мощный автомобиль. Вы садитесь. Заводите. Газуете. А машина едет медленно. Дымится. Тратит бензин вдвое больше. И Вы думаете — что-то со мной не так.

А потом кто-то говорит Вам — у тебя ручник затянут.

Именно так работают дефициты в организме. Вы делаете всё правильно. Цель есть. Питание выстроено. А вес стоит. Настроение скачет. Энергии нет. Психика не тянет. И Вы снова думаете — наверное я слабая. Наверное не получится.

А на самом деле — просто затянут ручник.

Щитовидная железа которая работает вполсилы — перепады настроения, усталость, замедление обмена веществ. Низкий гемоглобин — и у Вас нет энергии даже на простые вещи. Дефицит железа, витамина D, магния, B12 — и психика придавлена. Не потому что Вы слабая. А потому что организм буквально не имеет ресурса.

Гормональные нарушения. Дефициты витаминов и минералов. Всё это — тормоза. И пока они есть — Вы газуете но никуда не едете.

И вот что происходит когда ручник затянут. Вы срываетесь. Снова и снова. Не потому что слабая — а потому что у организма буквально нет ресурса держаться. Настроение плохое — рука тянется к еде. Еда даёт быстрое облегчение — единственное доступное. Потому что на всё остальное — на прогулку, на разговор, на себя — нет сил. Вы ходите как зомби. Выживаете. Не живёте.

И в этом состоянии менять себя, менять питание, менять жизнь — почти невозможно. Психика придавлена. Тело еле тянет. Срыв за срывом. Еда — единственный лёгкий доступ к хоть какому-то настроению.

А стоит убрать дефициты — и человек буквально просыпается. Появляется энергия. Выравнивается настроение. Психика получает ресурс. И то что казалось невозможным — вдруг становится реальным.

Именно поэтому я с каждым новым подопечным начинаю с анализов. Сразу. До изменений в питании. До новых программ. Сначала смотрим что происходит внутри. Потому что нельзя строить на фундаменте который треснул.

Сначала — уберите тормоза. Потом — газуйте.

### **Четвёртый шаг — будьте активными.**

Знаете что происходит с космонавтами которые возвращаются из космоса?

Они учатся ходить заново.

Несколько месяцев без движения — и мышцы атрофированы, сердце слабое, сосуды слабые. Тело которое не двигалось —

забыло как это делается.

А теперь посмотрите вокруг. Парковка поближе к входу. Лифт на второй этаж. Весь день в кресле. Вечер на диване. Мы стали космонавтами на земле.

И платим за это дорого. Большинство подопечных которые приходят ко мне — биологически старше своего паспортного возраста на 15-20 лет. Не потому что плохая генетика. А потому что тело которое не двигается — стареет. Быстро. Неотвратно.

### **Движение — это молодость.**

Нет ни одной таблетки которая заменит физическую активность. Ни одной. Это не преувеличение — это факт.

Исследования показывают: регулярная физическая активность может добавить до двадцати лет качественной жизни. Сохранить молодость. Дать энергию. Отсрочить менопаузу. Сохранить ум острым.

Мы были созданы эволюционно ходящими. Много километров каждый день. Наше тело построено для движения. И как только мы перестаём двигаться — начинаем болеть. Толстеть. Стареть.

### **Про мышцы — то что многие не знают.**

Когда Вы сидите на жёсткой диете без движения — организм думает: еды поступает меньше, хозяйка не двигается — значит мышцы не нужны. И начинает их есть. Буквально.

В результате — дряблость. Слабость. Замедленный обмен веществ. И когда Вы снова начинаете нормально есть — жир возвращается. Но уже на меньшее количество мышц. И выглядит это хуже чем было.

Мышцы — это Ваша молодость. Ваш метаболизм. Ваша энергия. Чем больше Вы двигаетесь — тем больше можете себе позволить есть. Тем лучше работает всё тело.

## **Но — только через психику.**

Многие люди воспринимают спорт как наказание. Как муку. Как то что надо вытерпеть ради результата. Это неправильный подход. Психика которую наказывают — сопротивляется. И рано или поздно — побеждает.

Не любите зал — не ходите в зал. Идите на танцы. В бассейн. Купите велосипед. Найдите парк где приятно гулять.

Я трачу время чтобы подобрать каждому подопечному именно тот вид активности который он скажет — мне понравилось. С этого момента это уже не наказание. Это удовольствие. А удовольствие — психика принимает с радостью.

Одна из моих главных задач — заразить человека движением. Влюбить его в активность. Потому что когда это происходит — человек двигается не через силу. А потому что хочет. И это меняет всё.

---

## **Пятый шаг — высыпайтесь.**

Есть одна вещь которую крадут у себя почти все мои подопечные.

Сон.

Девяносто процентов людей которые приходят ко мне — имеют проблемы со сном. Девяносто. Это не совпадение.

Они делают все дела. Несут всю ответственность. Заботятся о детях, о муже, о работе, о родителях. А приходит вечер — и наконец появляется время только для себя. И они не хотят его отдавать. Сериал. Телефон. Социальные сети. Просто тишина которой не было весь день. И засыпают в час. В два. В три. Воруют у себя самое дорогое.

## **Что происходит с невыспавшимся человеком.**

Хронический недосып — это ускоренное старение. Годы недосыпа — и биологические часы бегут вперёд. Вы живёте в сорок — а тело уже на шестьдесят.

Невыспавшийся человек почти всегда проигрывает еде. Не потому что слабый. А потому что истощённая психика всегда ищет быстрое облегчение. Сладкое. Мучное. Жирное. Прямо сейчас.

Ни о каком контроле питания, ни о каком спорте, ни о какой цели речи не идёт. Просто дожить до вечера.

## **Сон — это не роскошь.**

Мало спать — не подвиг. Не признак занятости и эффективности. Это медленное разрушение себя.

Недосып убивает психику. Ту самую которая должна держать Вашу цель и сопротивляться срывам. И тогда она саботирует всё. Питание. Активность. Цель. Рассыпается всё что Вы выстраивали.

## **Как я работаю со сном.**

Я трачу огромное количество времени с подопечными именно на сон. Не просто объясняю важность. Я учу их любить высыпаться.

Потому что когда человек просыпается после полноценного сна — он сам чувствует разницу. Энергия. Ясность. Хорошее настроение. Контроль над едой даётся легко. Спорт не кажется мукой. Цель горит ярко.

И они сами потом говорят:

*«Господи, как же хорошо выспаться. Я и не знала что так бывает.»*

Вот тогда сон перестаёт быть жертвой. Он становится удовольствием. Лучшей инвестицией в себя. Высыпайтесь. Это не роскошь. Это фундамент всего остального.

## **Седьмой шаг — весы не судья.**

Есть два типа отношений с весами.

Первый — Вы взвешиваетесь каждый день. Цифра определяет всё. Настроение. Отношение к себе. Даже атмосферу в доме.

Зинаида — моя подопечная — рассказывала мне так. Встала на весы утром. Цифра хорошая. День прекрасен. Она улыбается мужу, смеётся с детьми, на работе всё получается. Муж доволен — вот она, его женщина.

На следующий день — срыв. Встала на весы. Цифра выросла. Всё. День чёрный. Она молчит. Дети ходят на цыпочках. Муж старается не попадаться. Он уже тихо ненавидит её диеты — потому что от них зависит настроение всей семьи.

Тридцать секунд на весах — и тон задан для всех.

Это не контроль веса. Это зависимость.

Второй тип — Вы боитесь на них встать. Весы стоят в углу. Вы знаете что они там. Но не подходите. А тело уже само говорит правду — кольцо не снимается, джинсы не застёгиваются.

### **Как правильно.**

Я учу своих подопечных другому. Взвешиваться — не чаще одного раза в две-три недели. Не каждый день. Не каждую неделю.

Потому что вес — это не приговор который выносится ежедневно. Это медленный процесс. И цифра сегодня утром не отражает ни Вашего прогресса, ни Вашей ценности.

Учитесь жить иначе. Радуйтесь жизни. Слушая своё тело. Питаясь осознанно — не по граммам и цифрам, а интуитивно и с удовольствием.

Ваше настроение, Ваша энергия и Ваша жизнь не должны зависеть от цифры на полу.

---

### **Восьмой шаг — научитесь работать со срывами.**

Когда начинается наша онлайн работа я задаю подопечным один вопрос.

*«Как Вы думаете — за время нашей работы сколько у Вас будет срывов?»*

Они задумываются. И потом — очень серьёзно, как настоящие супергерои — говорят:

*«Мирон, обещаю. Ни одного.»*

Я улыбаюсь. И говорю: срывы будут. И это нормально. А в дальнейшей стройной жизни — их будут тысячи. И это тоже нормально. Потому что Вы человек. И жизнь не заканчивается.

## **Срываются все.**

Абсолютно все. Самые сильные. Самые дисциплинированные. Самые мотивированные.

По секрету скажу — и я срываюсь. Я человек который весил 145 килограммов и сейчас вешу на 55 меньше. В хорошей форме. С многолетним опытом. И я тоже иногда срываюсь. Обнуляюсь. Это случается.

Разница не в том срываешься или нет. Разница в том — что делаешь после.

## **Как срыв убивает тех кто не умеет с ним работать.**

Сорвались. Переживают. Заедают переживания. Потом заедают то что заедали переживания. Потом заедают сам срыв. Проходит неделя. Месяц. Полгода.

*«Мы слабые. Мы никчёмные. У нас всё равно ничего не получится.»*

И всё. Круг замкнулся. Снова в самом начале. А ведь всё начиналось с одного дня.

## **Один день ничего не решает. В обе стороны.**

Представьте что Вы плохо питаетесь, не двигаетесь, живёте как хочется. И вдруг один день — всё идеально. Питание, тренировка, вода, сон. Один прекрасный день. Что-то изменилось? Нет. Ничего не изменилось.

Это работает и в обратную сторону. Вы ведёте себя отлично две-три недели. И вдруг — один день срыва. Что-то изменилось? Нет. Ровным счётом ничего. Если Вы сами не позволите этому одному дню разрушить всё что Вы строили.

Срыв влияет на результат только если Вы позволяете ему влиять на Вашу голову.

## **Индульгенция.**

Прямо сейчас я даю Вам индульгенцию.

Вы имеете право срываться. Вы человек. Жизнь непредсказуема. Праздники случаются. Тяжёлые дни случаются. Это нормально.

Но запомните одно правило: не больше одного дня.

Сорвались — заметили — закончили — встали — отряхнулись — пошли дальше. Как ни в чём не бывало. Без самобичевания. Без недельных похорон по своей силе воли. Без грандиозных свадеб со своим срывом.

Один день. Максимум.

Один плохой вечер не разрушает жизнь. Но очень многие люди превращают его в плохой месяц. А иногда — в плохой год.

Потому что сильные люди не те которые никогда не падают. Сильные люди — те которые умеют быстро подниматься.

И знаете что происходит когда человек научается так работать со срывами? Срывов становится значительно меньше. Сами по себе. Потому что психика которую не наказывают за ошибку — не боится ошибаться. И парадоксально — ошибается реже.

---



## ФИНАЛ

# Возможно, Вам не нужна ещё одна диета.

---

Всё что Вы прочитали в этой книге — это шесть шагов. Важных. Реальных. Работающих.

Но есть огромный пласт работы о котором я не могу рассказать в книге. Переформатирование себя. Это самое тонкое. Самое кропотливое. Самое важное. Изменение привычек. Отношения с едой. Поднятие ценности себя. Работа с программами которые сложились за десятилетия. Именно на это я трачу восемьдесят процентов времени в работе с каждым подопечным.

Именно поэтому многие мои подопечные наконец перестают жить от срыва к срыву.

Для этой работы Вам нужен специалист. Хороший психолог который точно понимает что такое избыточный вес. Который умеет одновременно работать с головой и с питанием. Который не даст Вам очередную диету — а поможет Вам вырасти в этой зоне жизни.

## **Ко мне приходят особенные люди.**

Измотанные. Уставшие. Отчаявшиеся. Сильные в бизнесе, в карьере, в семье — и абсолютно обессиленные в сфере веса.

Иногда я смотрю на них и вижу людей которые в этой зоне жизни никогда не получали настоящей поддержки. Не потому что

слабые — а потому что никто никогда не показал им как это работает на самом деле.

И вот это и есть моя работа. Помочь человеку перестать жить в постоянной войне с собой. И наконец стать таким же сильным в этой зоне — каким он уже давно является во всех остальных.

## **У каждого — свой путь.**

У каждого человека свой путь. Всегда. Свои сложности. Свои программы. Своя исходная точка. За более чем 25 лет работы я не встречал двух одинаковых людей с одинаковым путём. Ни разу.

Именно поэтому я не веду курсы. Не веду марафоны. Не делаю групповых программ. Моя работа — всегда только индивидуальная. Потому что найти именно свой путь — это и есть самый большой успех. Ничего кроме этого не работает по-настоящему.

За годы работы я видел сотни совершенно разных историй. И каждый раз убеждался: одинаковых путей не существует.

---

Возможно впервые за много лет Вам не нужно бороться с собой.

Возможно Вы просто устали жить против своей психики. И именно поэтому всё это время возвращались обратно.

И всё это время пытались решить психологическую проблему только едой.

Из этого правда можно выйти. Спокойно. Без войны с собой. Постепенно возвращая себе тело, лёгкость, энергию и жизнь.

Настоящая стройность — это не контроль. Это спокойствие. Это жизнь в которой еда больше не управляет Вами.

Вам не нужна ещё одна диета. Ещё один марафон. Ещё один список продуктов. Вам нужна работа другого уровня — переформатирование программ которые живут в голове. Потому что пока программы прежние — голова всегда вернёт Вас в старую историю.

Желаю Вам сил. И возможности найти свою команду которая поможет.

---

## **Стратегическая сессия.**

Возможно впервые в жизни Вам нужен не ещё один совет. А честный разбор того — почему Вы возвращаетесь. Снова и снова. К одной и той же точке.

На стратегической сессии мы разберём именно Вашу историю. Ваши карты. Ваши программы. Ваш индивидуальный путь.

Иногда человеку достаточно впервые честно увидеть что именно возвращает его обратно. Не обвинить себя. Не снова взять себя в руки. А наконец понять свой сценарий.

Без диет. Без войны с собой. Без очередного пансионата. Просто — Ваш путь. Наконец.

---

*Сытая. Стройная. Счастливая.*

---

# Мирон Шакира

Психолог · Диетолог · Специалист по пищевому поведению



За 27 лет работы я увидел одну важную вещь.

Большинство женщин *никогда не были слабыми*. Они были уставшими. Измотанными. Одинокими в этой борьбе.

Именно поэтому моя работа — не ломать человека диетами. А помогать ему спокойно возвращать себя.

---

## ОБРАЗОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА

Stanford University · Emory University · LMU Munich  
University of Edinburgh · University of North Carolina

Программы по психологии, пищевому поведению, нутрициологии, когнитивным и поведенческим стратегиям коррекции веса.

*ISSA Master Trainer (USA)*

## О П Ы Т

**27 лет практики · 10 000+ трансформаций**

Индивидуальная работа с предпринимателями, руководителями, публичными людьми и семьями. Отец семерых детей.

---

## Многие женщины читают эту книгу — и закрывают её.

А потом снова живут как раньше.  
Снова откладывают себя. Снова терпят.  
Снова обещают начать с понедельника.

*А некоторые — впервые честно признают:*

**«Я больше не хочу так жить.»**

Именно с этого начинаются настоящие изменения. Не с диеты. Не с запретов. А с честной встречи с собой. Если Вы готовы разобраться именно со своей историей — начните со стратегической сессии.

**Записаться на сессию**

[session.mironshakira.com](https://session.mironshakira.com)