

Элизабет МАЙКЛЗ

# Теория получаса

как **похудеть**  
за **30** мин в день



Теория получаса

Элизабет Майклз

**Теория получаса: как  
похудеть за 30 минут в день**

«АБ Паблишинг Трейд»

2015

## **Майклз Э.**

Теория получаса: как похудеть за 30 минут в день / Э. Майклз — «АБ Пабблишинг Трейд», 2015 — (Теория получаса)

Если вы начали читать эту книгу, значит, вас не устраивает текущее положение вещей и вы решили измениться. Первое, что может не нравиться человеку в себе, – это его внешность. Мы живем в постоянной суматохе и стрессе. У нас нет времени на себя. Мы многое делаем в спешке, на бегу. И именно такой образ жизни чаще всего сказывается на нашей фигуре, личной жизни, эмоциональном состоянии. Когда человек не доволен собой, как правило, он переносит все свои эмоции на окружающих. И мир вокруг него становится тусклым и неинтересным. Самая большая проблема тех, кто начинает худеть, – это обилие информации. Тысячи книг посвящены правильной гимнастике, физическим упражнениям, инновационным диетам, которые обещают похудение за две недели с гарантированным результатом. Добавьте к этому, например, методы гипноза, БАДы и множество других средств. Считайте, что вам крупно повезло, потому что перед вами книга, в которой рассказывается о том, что вам действительно нужно знать о похудении: с чего начать, как продолжить и как закрепить результаты.

© Майклз Э., 2015

© АБ Пабблишинг Трейд, 2015

## Содержание

Глава первая. Теория получаса – что это?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Элизабет Майклз**

## **Теория получаса. Как похудеть за 30 минут в день**

### **Глава первая. Теория получаса – что это?**

У многих из вас наверняка возникает вопрос: «А почему именно тридцать минут, и что они могут изменить в моей жизни?» Каждый из нас – это маленький двигатель, и вы даже не представляете себе, каким запасом сил и энергии вы обладаете. Можно приводить тысячи примеров, но лучше всего суть раскроет один. Руководитель крупного магазина постоянно менял правила работы для продавцов, и каждый раз новые условия становились жестче тех, что были ранее. Люди жаловались, говорили, что уволятся. Многие действительно уходили. Но те, кто остался и работал в новых условиях, приспосабливались и к ним. В итоге, когда директор вернул прежние условия работы, уровень продаж вырос на сто процентов. Этот пример иллюстрирует тот тезис, что каждый из нас способен на многое, но вы пока плохо себе это представляете.

Вот так же и о теории получаса. Это тот короткий промежуток времени, за который вы сможете успеть получить новые возможности или навыки. Чаще всего тридцать минут в жизни человека ничего не значат. Это то время, которое мы тратим на болтовню с подругой по телефону или чтение журнала. Но ведь вы можете уделить их и другим занятиям, которые помогут вам стать лучше, образованнее, успешнее!

Когда вы к чему-то приступаете, следует помнить, что большой путь начинается с малого шага. Методика получаса подходит абсолютно всем, даже если вы гиперзанятой человек.

В чем же суть теории получаса? Каждый день вы уделяете ровно полчаса тому навыку, который хотели бы освоить. «Что за глупость», – скажете вы. – «Это так просто – всего тридцать минут в день читать книгу или учить иностранный язык». Однако не все так просто, как кажется на самом деле. По статистике, человек в среднем читает в год не более пяти книг. И это в России, которая считается самой читающей страной в мире. Если вы будете уделять чтению хотя бы полчаса в день, то за год вы прочтете более двадцати пяти книг. Изучение языков по тридцать минут в день позволит вам за несколько лет выучить два или три языка. Потому что средний курс по изучению разговорного языка составляет всего четыре недели. Если вы начнете осваивать новую специальность всего по тридцать минут в день, то в течении двух лет станете профессионалом в этой области. Как правило, эта система хорошо подходит для людей, которые всё откладывают на потом. Теперь у вас точно будет время для того, что вы не успеваете или не хотите успевать.

Итак, приступим. Рассмотрим несколько ситуаций.

Вот, пожалуй, знакомая многим ситуация: «Доктор, я сижу на трех диетах, ни на одной не могу наестся...».

Многие из тех, кто пытался похудеть, перепробовали массу диет, сгоняли семь потов в спортивном зале и в кошмарных снах видели велотренажер. И что самое страшное – получали только временный результат. Почему? Многие считают, что диета должна быть постоянной. Да, но правильнее будет назвать это системой питания. Прежде чем начинать худеть по любой методике, неважно, диета это или занятия спортом, занимаетесь вы полчаса в день или три часа, нужно разобраться в причинах лишнего веса. Многие люди любят искать виноватых вокруг себя. «Я полная, потому что муж меня доводит, и я постоянно ем, я полная, потому что начальник на меня орет, и я заедаю обиду сладостями». Неудивительно, что после стрес-

сов многие пытаются заесть проблему. Запомните первое правило. Вокруг вас нет виноватых в том, что у вас лишний вес. Да, сейчас многие вспомнят про генетику и склонность к полноте, про стрессы, тортики и калории. Вся правда в том, что у вас нет силы воли. Это первое, что стоит признать. Поход в спортзал вы каждый день откладываете на завтра. Вы убеждаете себя, что можете быть стройным, как только этого захотите, но вот желание почему-то никак не появляется. Подумайте, почему.

Все мы знаем, что наше внутреннее состояние и внешность плотно связаны между собой. Состояние вашего здоровья напрямую влияет на ваше настроение. Например, когда у вас болит зуб, вы злитесь на окружающих.

Первое, что нужно поменять, когда вы собираетесь худеть, – отношение к себе и окружающим людям. Попробуем разобраться, в чем разница между мыслями полного и худого человека.

Представим себе ситуацию. Большой стол, на котором стоит много вкусной и запретной, по мнению диетологов, еды. Когда за стол садится человек с нормальным весом, он просто ест и испытывает истинное удовольствие от приема «запретной пищи» и при этом не поправляется ни на килограмм. За другой конец этого же стола посадим вечно худеющую девушку, которая прежде чем съесть вкусное пирожное, мысленно посчитает, сколько в нем калорий, а потом миллион раз подумает о лишних килограммах на талии. В итоге мозг дает телу команду – и пирожное превращается в лишние килограммы! Ваши муки совести, когда вы пытаетесь съесть что-то, что вам нельзя, негативно отображаются на вашей же фигуре. Если спросить людей с нормальным весом на улице, сколько калорий в гамбургере, большинство из них просто пожмут плечами и пойдут дальше. Есть, конечно, шанс нарваться на сотрудника общепита, но в чаще всего люди просто не будут знать ответа на этот вопрос. Запомните – нельзя ругать себя за то, что вы едите, неважно, салат это или тот же гамбургер. Кушайте с удовольствием.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.