

Глава 19. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Спешите сегодня лучше стать,
Не будешь завтра так страдать!

С. Брант

Рекомендации

1. Настраиваясь на прием пищи выполните настрой Мечта (стр. 126).
2. Используйте стратегию Умная кошка (стр. 105).
3. Применяйте стратегию Правило кастрюльки (стр. 109), когда сочетаете разные продукты за один прием пищи.
4. Когда принимаете пищу руководствуйтесь стратегией Утоление голода (стр. 113),
5. Перед сном используйте настрой Стройность (стр. 127).
6. Ведите ежедневный дневник питания (стр. 155–160), заполняйте его сразу же после приема пищи.
7. Каждый прием пищи возьмите под строгий контроль.
8. В конце недели анализируете результаты.
9. Взвешивайтесь на весах только один раз в неделю.

Соблюдение рекомендаций займет не более времени, чем утренний туалет. Семь раз подумай, и один раз съешь! По возможности, соблюдайте следующие 12 заповедей.

12 заповедей

1. Откажитесь от употребления соленой пищи.
2. Используйте раздельное питание, когда возможно.
3. Ограничьте употребление мучных продуктов, сладостей и других углеводов.
4. Откажитесь от жирной пищи.
5. Заменяйте мясные белки растительными всегда, когда можете.
6. Мясные продукты употребляйте не чаще чем два раза в неделю, отдавая предпочтение белому мясу и рыбным

- морским продуктам.
7. Откажитесь от алкоголя (водки, пива, крепленых вин).
 8. Читайте литературу по питанию и очищению организма.
 9. Общайтесь с единомышленниками, рассказывайте друзьям и близким людям о правильном питании.
 10. Применяйте 36 часовое профилактическое голодание один раз в неделю.
 11. Ведите активный образ жизни. Двигайтесь!
 12. Будьте чисты в помыслах, сердечны и благородны в общении с другими людьми.

Эта дюжина рекомендаций, которые вы можете сделать привычками в обойме дополнительных возможностей, помогут быстрее стать стройной (стройным) и поддерживать физиологическое здоровье. И полезно осмыслить и осознать заново самые важные моменты. Проверьте свои ресурсы для достижения поставленной цели по улучшению своей фигуры.

- Что будете делать для достижения цели?
- Как будете реагировать на трудности?
- Какие стратегии питания будете использовать?

Набери 21 очко!

Что наша жизнь? — Игра!

А. Пушкин

Вам предлагается система контроля над собственным поведением. Цель — обеспечить закрепление новых стратегий питания и формирование новых привычек. Каждый прием пищи возьмите под строгий контроль. Система самоконтроля рассчитана на переходный период, пока вы не достигнете поставленной цели. К этому времени ваша психика и тело изменятся настолько, что вы сможете уже автоматически применять новые способности.

Всего 5–7 недель работы над собой! Что значат временные затруднения по сравнению с целью? Цель для вас важна? Заполнение дневника — ответственное мероприятие. Дневник дисциплини-

рует и позволяют контролировать каждый прием пищи, используя рассмотренные стратегии. Он также поможет сформировать и закрепить новые привычки.

Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага. И первая неделя самая ответственная. Как капитан корабля направляющий корабль в страну Стройность через море вредных и ненужных привычек, вы ведете судовой журнал (ежедневный дневник питания). Вы отмечаете в дневнике каждый прием пищи.

Заполняйте и ведите дневник с любовью и прилежанием, достойными хорошего ученика. Вам не придется вести дневник, когда вы станете стройным. Боже вас упаси от такой перспективы. К чему такие глупости?! Когда ваш корабль достигнет земли обетованной и море успокоится — вы станете мудрее, новые стратегии станут родными, естественными, вы их будете применять автоматически, без всяких волевых усилий.

Дневник заполняется сразу после приема пищи (табл. 6), три раза в день. В нем вы фиксируете время приема пищи, записываете очки. Проявите азарт! В среднем вы можете набрать за один день от огорчительных «-3» до восхитительных «+6» очков.

Правила подсчета очков

- +1 — за стратегию Правило кастрюльки.
- 1 — за стратегию Жирная свинья (наказание).
- +2 — за пропуск приема пищи.

Табл. 6. Пример заполнения дневника за один день

1-я неделя

Вес сейчас: 89

Хочу весить: 55

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков	2	1	1

Итого за день: 4

Превратите заполнение дневников в увлекательную игру. Есть азартная карточная игра на деньги, где каждый из игроков стремится набрать 21 очко. Вам каждую неделю набирать не менее

21 очка. В конце недели подводите итоги. Размышляете: что происходило важное, связанное с новым образом жизни. Особенно уделите внимание срывам. Проанализируйте их. Как вы поступите в следующий раз? Смогли ли набрать 21 очко?

Если вы набираете меньше, то следует наказание: вам добавляется еще одна неделя наблюдения. Пять побед! Поставьте перед собой такую цель. Придумайте приз, который получите в конце недели, когда будете подводить итог.

Набрав 21 очко, вы можете с удовольствием отметить, что движетесь в правильном направлении, похвалить себя, за прекрасно прожитые 7 дней, сделать себе подарок.

Подведения итогов за неделю

- Количество набранных очков?
- Вес в кг сейчас?
- Ваше отношение к вредным продуктам сейчас?
- Какие были срывы? Их анализ.
- Что стало меняться в жизни?
- Что хочется?
- Как ваши близкие реагируют на ваше поведение?
- Что прочитали из рекомендованных книг?

Ежедневный дневник питания

1-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

Ежедневный дневник питания

2-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

Ежедневный дневник питания

3-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

Ежедневный дневник питания

4-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

Ежедневный дневник питания

5-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю:

Ежедневный дневник питания

6-я неделя

Вес сейчас:

Хочу весить:

Понедельник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Вторник	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Среда	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Четверг	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Пятница	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Суббота	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Воскресенье	Завтрак	Обед	Ужин
Кол-во очков			

Итого за день:

Итого за неделю: