**Екатерина Мириманова система "минус 60"**

Диета «минус 60» Екатерины Миримановой на сегодняшний день является одной из самых востребованных и любимых российскими женщинами методик. Отзывы успешно сбросивших вес мотивируют новичков приобщиться. В чем заключается чудо?

Екатерина Мириманова, автор методики похудения «минус 60» и главного книжного бестселлера «Екатерина Мириманова. Система Минус 60, или мое волшебное похудение», смогла сделать то, чего не добились в свое время приверженцы здоровой пищи: на своем примере показала возможность похудения без ущерба для здоровья так, что сейчас количество ее последователей превышает цифру в три миллиона человек.

А ведь, если задуматься, она не открывала Америку. Вся система, по большому счету, сводится к правильному питанию и физическим нагрузкам – догмам, известным не первый год каждому человеку. Но ведь всем хочется, чтобы раз – и похудел! И, желательно, чтобы потом снова можно было есть булочки-конфетки, запивая колой и заедая чипсами. Пожалуй, «чудом» для многих людей, страдающих от своей не идеальной фигуры, оказалось похудение на 60 кг без их возврата – мало кто верил до этого момента, что кроме жестких диет можно каким-то образом лишиться таких цифр на весах. И каково было удивление женщин, имеющих избыточный вес, видеть, как стрелка стремится в обратном направлении и, что самое главное, не пытается вернуться к исходному ужасающему значению.

Даже отзывы врачей и диетологов являются положительными, когда речь заходит о данной методике похудения, поскольку вреда организму она не несет. Так что, если женщину активно интересует вопрос: лишний вес - как сбросить? Похудеть на 60 кг и даже больше при помощи этой системы – реально. Нет необходимости даже отказываться от любимых вкусностей и держать себя лишь на хлебе и воде: главное – подойти к вопросу разумно. Система должна стать образом жизни, а не временной диетой на неделю или две. Лишь тогда результат не только не заставит себя долго ждать, но и закрепится.

Что важно знать и помнить в первую очередь: питание должно быть регулярным. Не «сегодня позавтракала, завтра пообедала, послезавтра поужинала». В идеале – сразу после пробуждения завтрак, через три-четыре часа обед, или, если же перерыв между ними значительно больше, допускается второй завтрак. Ужин ближе к шести, но не позже восьми. Даже если сон после двенадцати ночи, никаких перекусов в десять-одиннадцать: в это время уже значительно замедляются обменные процессы организма и все, что потребляется, идет «про запас».

В системе нет четкого количества порций: на обед можно съесть даже «первое», «второе» и «компот», существует лишь сложность комбинирования продуктов. Конечно, размер порций и время длительности приема пищи повлияют на процесс похудения, но достаточно их просто привести к разумному размеру, а не клевать аки птичка, слушая заунывное урчание желудка и мечтая дожить до следующего «рубежа». Диета «минус 60» Екатерины Миримановой рассчитана на то, чтобы худеть с комфортом и без нервных срывов, не чувствуя себя голодной и злой собакой, готовой вцепиться уже даже в самую захудалую ляжку, лишь бы мясо ощутить в пасти.

Итак, стоит пройтись по основным приемам пищи, чтобы иметь общее представление о системе. Более подробные инструкции, вплоть до количества каждого интересующего продукта и рецептов можно получить в книге или на официальном форуме Екатерины Миримановой.

Завтрак обязателен. Даже если не лезет – хотя бы кружку чая и кусочек сыра, но очень важно запустить процессы в организме. А если лезет, можно даже картошечки с котлеткой навернуть – не нужно себе отказывать. До двенадцати часов дня разрешается все. Абсолютно. Без каких-либо запретов. Хочется гамбургер? Пожалуйста. Хочется торт? Без проблем. Шоколадный шоколад с шоколадом в шоколаде? Хоть двадцать штук за один раз! Нет нужды лишать организм любимых вкусностей – он может и забастовать, тогда сдастся нервная система. Что самое страшное во всех диетах-то? Именно это. Когда от нехватки привычной пищи, особенно страшен для многих девушек отказ от сладкого, начинается депрессия, вплоть до истерик и срывов. Здесь же они купируются еще в зародыше, поскольку организм получит свою дозу с утра. Но, конечно, стоит понимать, что целиком съеденный торт с жирными сливками и шоколадом вряд ли сыграет на руку, а отвес без него явно будет больше. Но здесь дело привычки: спустя какое-то время торт уже таким вожделенным быть перестанет, а шоколад сам заменится на горький, а мед будет казаться слишком сладким продуктом.

К обеду обязан проснуться аппетит. Меню для него не составлено по полной строгости. По сути, способ приготовления может быть любой, кроме жарки – под этим словом подразумевается термическая обработка в масле. Запекать, варить, тушить – пожалуйста. Но жарить нельзя. Равно как и растительного масла в день допускается не более одной чайной ложки. Майонез, сметана, соевый соус тоже не исключаются, но их наличие в рационе должно быть минимальным. Стоит запомнить, что: картофель и бобовые не смешиваются с мясом и рыбой, хлеб с мясными изделиями нельзя, грибы с мясом слишком часто не употреблять. То же, относительно постоянного поглощения, относится к роллам, маринованным овощам, корейским салатам, ламинарии. Супы варятся либо на воде и с картофелем, либо без него и на мясном бульоне. Это все кажется очень сложным для восприятия, но на деле достаточно несколько раз проследить во время готовки и принципы разделения продуктов станут привычкой. Как и сама система.

К слову, существуют рецепты, ориентированные специально на эту методику. Их можно найти в интернете, на кулинарных форумах или в книге "Минус 60 Система и рецепты в одной книге".

Воду пить можно в любых количествах, но помнить о том, что чай, сок, минералка и газировка к воде отношения не имеют. Это еда! На соль лимита нет, на сахар, мед и ему подобные тоже, но последние допустимы только до двенадцати часов дня. И, конечно, лучше всего заменить белый сахар коричневым, но не фруктозой и прочими диабетическими продуктами – они зачастую еще хуже обычного сахара.

После шести часов – время ужина – тоже налагаются определенные ограничения. Если очень хочется кофе, то ни сахар, ни сливки не добавляются. Из овощей в это время уже запрещается картофель, кукуруза, тыква, грибы, баклажаны, горох. Если йогурт, то без мюсли и злаков. В остальном, особенных табу нет. Насыщаемость должна быть одинаковая - что в завтрак, что в обед, что в ужин. Нет необходимости вечером накладывать порцию с ладошку, если в обед был из трех блюд. Важно равномерно все распределить в течение дня и не заставлять организм чувствовать себя голодающим.

Первое время отвесы будут значительные – каждое утро можно терять до трехсот-четыресох грамм. По мере приближения нормального веса, остатки будут покидать все с большей неохотой, но не стоит думать, что возникли какие-то огрехи в приеме пищи, или же система перестала работать: это нормальная реакция организма. Более того, во время критических дней возможны прибавки в весе – не стоит паниковать и искать причины в съеденной накануне пище. Равно как и из-за случайного срыва – устраивать голодовку. Достаточно продолжить так, будто ничего не случилось, максимум – отработать упражнениями. И главное, не опускать руки. Женщина может не заметить потерю сантиметров, даже если похудеет на один-два размера, поскольку она каждый день видит себя в зеркале, и все изменения происходят постепенно. Зато окружающие очень быстро отмечают висящее платье, сваливающиеся джинсы, уменьшившиеся щеки.

Физические нагрузки, конечно же, тоже только приветствуются. Автор системы не призывает проводить дни и ночи в тренажерном зале, тем более что для многих лиц с избыточным весом это вредно, но уделить хотя бы полчаса в день различным упражнениям – полезно. И, бесспорно, прекрасно будет, если близкие поддержат стремление к здоровому весу. Когда дома никто не укоряет тем, что последователь системы стал меньше кушать, не дразнит нарочно шоколадками после восьми вечера, процесс идет легче.