

ЕСЛИ БЫ Я ТОЛЬКО ЗНАЛА...

ВЕС ПОСЛЕ 40

Понять причины.
Перестать бояться.
Начать помогать себе.

АТМА ПРЕМИ

Автор книги и курса

«Гормональная перезагрузка»

ГОРМОНАЛЬНАЯ
ПЕРЕЗАГРУЗКА

Если бы я ТОЛЬКО знала...

Серия книг для женщин после 40

Иногда тебе срочно нужен ответ всего на один вопрос.

- ✿ Почему я перестала спать?
- ✿ Почему растёт вес?
- ✿ Почему пропала энергия?
- ✿ Почему я стала такой раздражительной?

Именно поэтому появилась эта серия.

Каждая книга посвящена одной теме, которая особенно актуальна для тебя именно сейчас.

- ✿ Без сложной медицинской терминологии.
- ✿ Без запугивания.
- ✿ Без бесконечных запретов.
- ✿ Только понятные объяснения, современные научные данные и простые шаги, которые можно начать делать уже сегодня.



Всего **40–45 минут** чтения.

Возможно, именно этого времени тебе не хватало, чтобы наконец понять, что происходит с твоим телом.

КНИГИ СЕРИИ

📖 Если бы я только знала...
Менопауза после 40

📖 Если бы я только знала...
Сон после 40

📖 Если бы я только знала...
Кортизол после 40

📖 Если бы я только знала...
Вес после 40

📖 Если бы я только знала...
Приливы после 40

✿ В основе каждой книги – материалы книги «Гормональная перезагрузка», собранные и переработанные так, чтобы ты могла быстро разобраться в одной конкретной теме.

♥ Если позже ты захочешь увидеть всю картину целиком, тебя уже будут ждать книга «Гормональная перезагрузка» и курс на её основе.

Твоё тело учится жить по новым правилам.
А ты должна научиться понимать его. ♥



Оглавление



Вместо предисловия

Глава 1. Почему весы вдруг стали врагами

Глава 2. Метаболизм не умер – он просто изменился

Глава 3. Гормоны и вес

Глава 4. Почему диеты, которые работали раньше, перестали работать

Глава 5. Десять самых распространённых ошибок в борьбе с весом после 40

Глава 6. Что действительно помогает

Глава 7. План на 7 дней

Глава 8. Чек-лист “Дружелюбные привычки”

Глава 9. Когда стоит обратиться к врачу

Вместо заключения





Вместо предисловия

Почему я написала эту книгу



Если бы мне в тридцать пять сказали, что однажды я буду стоять на весах, смотреть на цифру, которая не менялась уже две недели - хотя я ничего не ела после шести и каждый день ходила пешком - я бы рассмеялась. “Это просто математика”, - думала я. Меньше есть, больше двигаться. Всё просто.

Помню тот день очень отчётливо. Я доставала из шкафа любимые брюки - те самые, которые сидели на мне идеально ещё прошлой осенью. Особый случай, хотелось выглядеть хорошо. Надела - и почувствовала, что пуговица застёгивается с трудом, а ткань на бёдрах натянулась так, как никогда раньше. Не критично, но достаточно, чтобы стало неловко.

Я постояла так несколько секунд перед зеркалом, рассматривая себя под разными углами, будто свет в комнате мог что-то изменить. Потом просто сняла брюки и повесила обратно. И знаешь, что я подумала первым делом? “Наверное, я просто немного расслабилась в последнее время”.

Как будто речь шла о силе воли, а не о теле, которое живёт своей жизнью уже сорок три года.

Я достала весы - те самые, на которых не стояла пару месяцев, потому что “и так всё нормально”. Цифра оказалась больше, чем я ожидала. Не





катастрофически, но заметно. И что самое странное - я не могла вспомнить, когда именно это произошло. Не было какого-то конкретного момента, после которого "всё посыпалось". Просто однажды я заметила, что брюки застёгиваются с усилием, а вещь, которая была любимой, теперь висит в шкафу как памятник какому-то другому телу.

А потом мне исполнилось сорок три. И математика перестала работать. Я ела так же, как раньше. Двигалась так же, как раньше. Иногда даже меньше ела и больше двигалась. А вес рос. Или замирал на месте, как будто издевался. Особенно этот живот - откуда он вообще взялся, если раньше его не было?

И тут начался внутренний разговор, который, наверное, знаком многим. "Может, мне просто не хватает силы воли?" - думала я, глядя на тарелку, которую и так уже урезала вдвое. "Наверное, нужно ещё меньше есть. Или добавить ещё одну тренировку в неделю". А потом сравнение, от которого никуда не уйти: "Раньше у меня получалось. Раньше это работало. Что изменилось во мне, если то же самое больше не помогает?"

Этот диалог происходил не один раз и не два. Он стал фоном, тихим голосом, который включался каждый раз, когда я смотрела в зеркало или застёгивала молнию.

Я начала винить себя. Значит, я что-то делаю неправильно. Значит, мне нужна ещё более строгая диета. Ещё больше тренировок. Ещё больше дисциплины.

Я попробовала всё - интервальное голодание, подсчёт калорий до грамма, утренние пробежки. Что-то помогало на пару недель, а потом вес возвращался. Иногда с прибавкой. И каждый раз я думала: со мной что-то не так.

Со мной всё было так. Просто я не знала того, что знаю сейчас.

И когда я наконец это узнала, первым чувством было не радость - это было облегчение. Огромное, почти физическое облегчение. Потому что





оказалось, что проблема была не в моём характере. Не в недостатке дисциплины.

Проблема была в том, что моё тело изменилось - а я продолжала обращаться с ним так, будто оно осталось прежним.

Это знание не решило всё сразу. Но оно стало точкой, с которой можно было начать заново - без самобичевания, без ощущения, что я веду войну, которую обязана выиграть силой воли.

Я не знала, что после 40 в организме женщины меняется почти всё: гормоны, обмен веществ, мышцы, реакция на стресс, сон, чувствительность к инсулину. Это не сбой и не лень. Это перестройка - такая же реальная, как пубертат, только в другую сторону.

И эта перестройка требует другого подхода. Не “ещё меньше есть”, а понять, что происходит, и работать с телом, а не против него.

Эта книга - не диета. Здесь не будет таблиц калорий и обещаний “минус 5 кг за неделю”. Здесь - то, что я хотела бы знать десять лет назад. Что происходит с телом после 40, почему старые методы перестают работать, и что реально помогает - без голода, без чувства вины и без борьбы с собой.

Она поможет перестать искать очередную диету и наконец понять, почему прежние способы перестали работать. А когда появляется понимание, появляются и спокойствие, и направление, в котором действительно стоит идти.

Ты не сломалась. Твоё тело просто говорит на новом языке. И пришло время его понять.

Если вес после 40 не реагирует на привычные усилия - дело не в тебе и не в силе воли. Тело меняется, и старые методы просто перестают подходить новой версии тебя.

