

ТЕЛО МОЕЙ МЕЧТЫ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА
КРАСИВОГО ТЕЛА





ТЕЛО МОЕЙ МЕЧТЫ

Простые правила красивого тела

Иллюстрировано
Абдиным Канатом

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88 1
Т 31

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Тело моей мечты. Простые правила красивого тела. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 45 с.

ISBN 978-601-7638-12-2

В книге «Тело моей мечты». Простые правила красивого тела» содержатся три истории твоих сверстников, которые как и все сталкиваются с необходимостью выбирать между здоровым и нездоровым питанием, между малоподвижностью и движением, и осуществлять другие подобные выборы. В книге ты найдешь рекомендации, которые помогут создать полезные привычки и пошагово выстроить свою систему здорового образа жизни.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

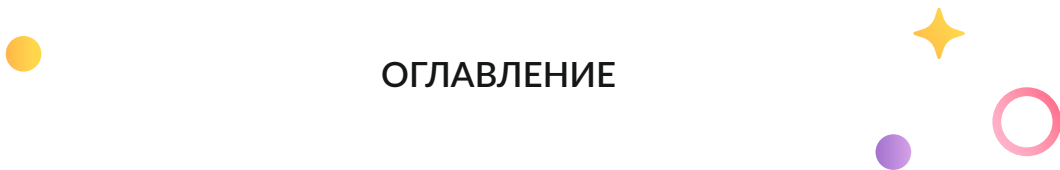
УДК 159.9
ББК 88.1
Т 31

ISBN 978-601-7638-12-2

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

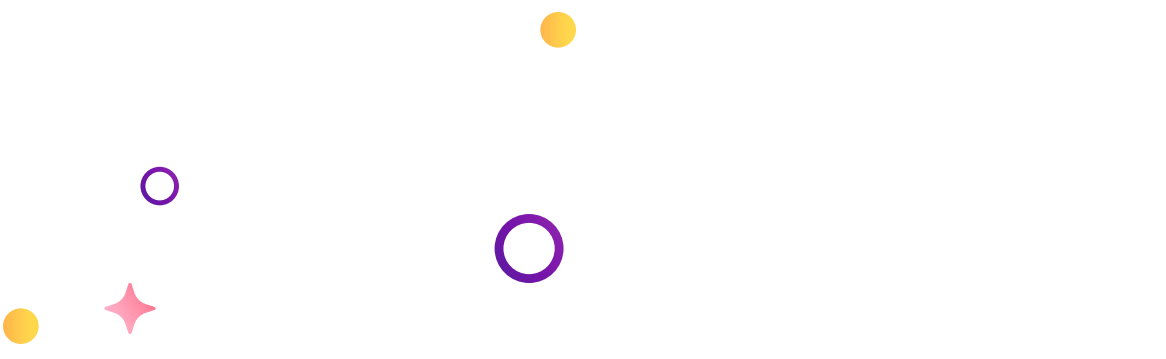
При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогой друг!.....	6
Из лягушки в принцессу.....	8
Записи психолога	17
Танцы – зажиганцы	21
Записи психолога	27
Интерактивное задание	29
Ум и внешность?	31
Записи психолога	37
Интерактивное задание	41
Рекомендации	43
Об авторах и иллюстраторе	45



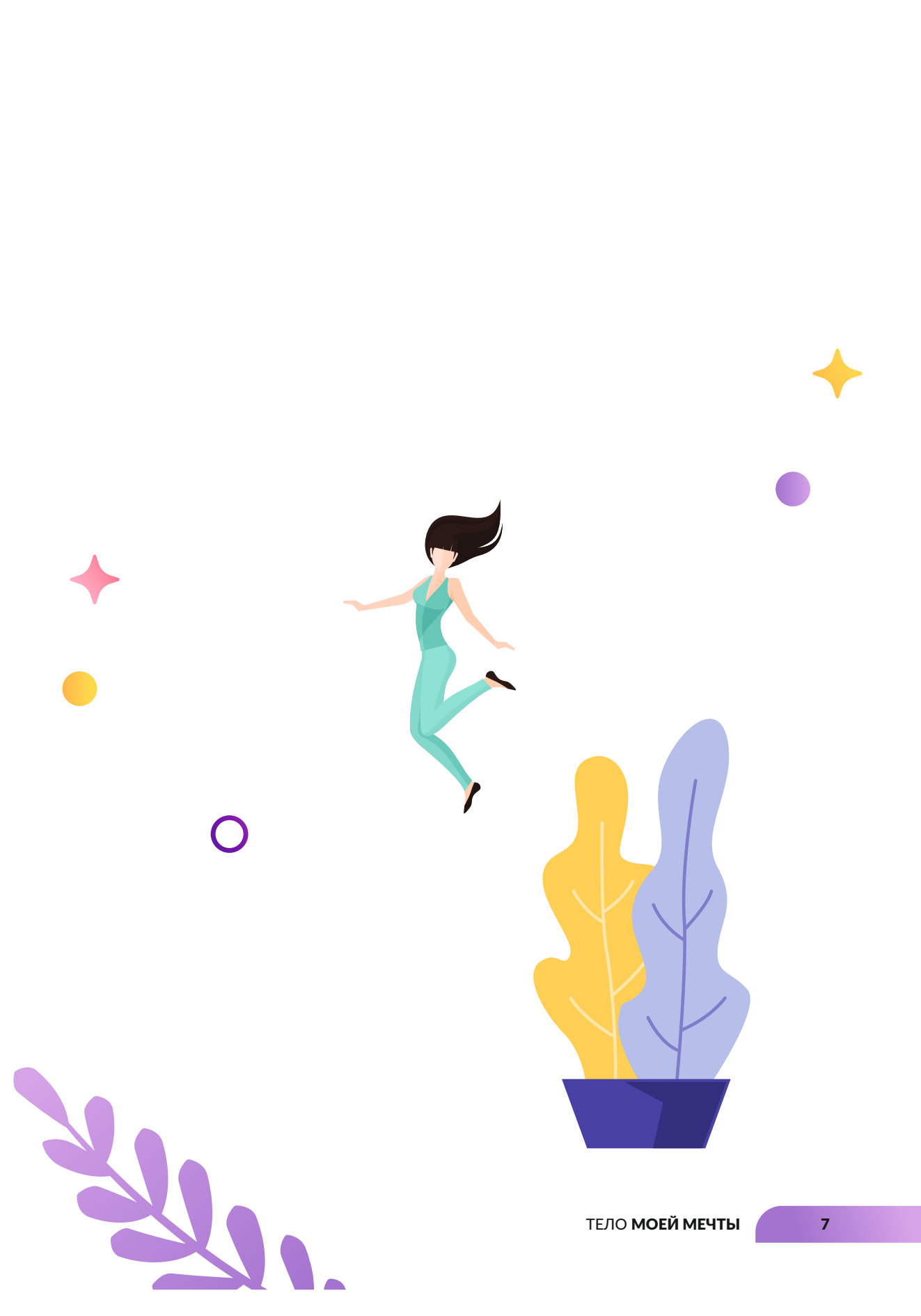
Дорогой друг!

Наверно у каждого человека есть желание иметь красивое тело. Красивое тело каждый понимает по-разному, для кого-то это мускулы, для других это может быть изяществом форм. Но в любом случае каждый, кто этого желает, стремится этого достичь.

И как же этого достичь? Существуют ли универсальные правила красивого тела? Наверно этими вопросами в твоём окружении много кто задаётся, да и тебя самого могут посещать такие мысли.

Сегодня в мире существует огромное количество вариантного достижения подобных желаний целей, но не все они могут быть эффективными и работающими. Иногда ошибочные варианты могут приносить вред. Особенно это происходит тогда, когда человек пытается стремиться к эталонам красивого тела, которые придумали другие люди, которые рекламируются везде: весь интернет полон подобных эталонов. **А ведь на самом деле красота тела — это не то, что придумали другие и это не один образ. Красота присуща каждому человеку, и она индивидуальна.** Красота тела достигается здоровым мышлением и здоровым образом жизни. Поэтому при выборе форм и методов ведения здорового образа жизни важно научиться быть избирательным, проверять эффективность и достоверность предлагаемого.

Прочитав эту книгу, ты сможешь узнать с чем сталкиваются твои сверстники, когда стремятся к красивому телу. Возможно в этих историях ты узнаешь и себя. Записи психолога помогут тебе понять важность формирования здоровых привычек. А также ты узнаешь, существуют ли универсальные правила красивого тела.



- Из лягушки в принцессу -

В этом году со мной приключилась одна история. Начну по порядку. Возле нашей школы открылась точка известной сети фастфуда. Эта точка быстро стала популярной среди наших сверстников.

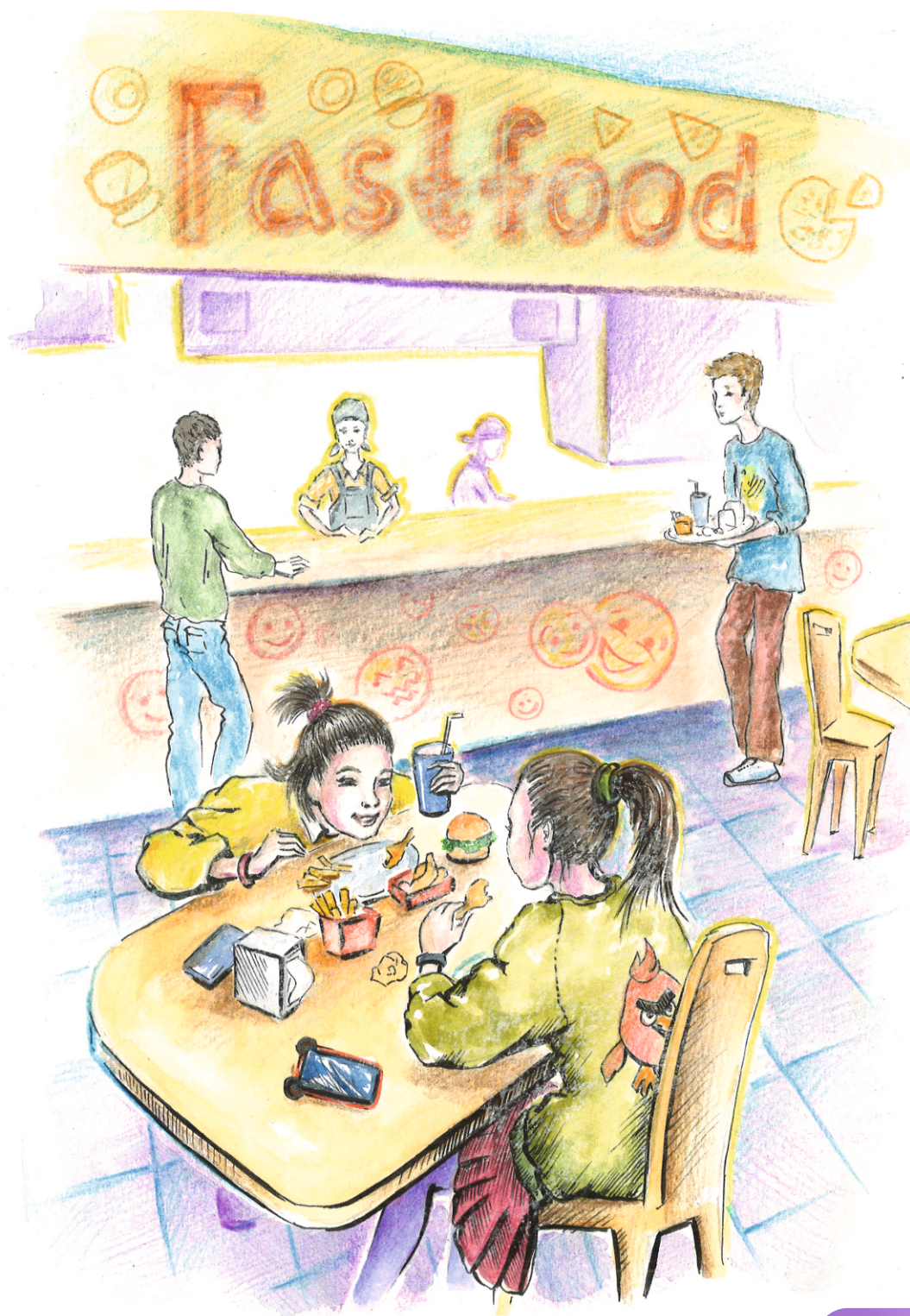
Мы с подругой ходили часто после школы перекусить. Мой стандартный перекус: бургер, кола и фри. А как же еще? Вкуснее этого не бывает. Со временем еда в школьной столовой казалась безвкусной. И я стала ходить за фастфудом каждый день после школы, иногда с Шынар, иногда с другими подругами из класса. Шынар не всегда поддерживала мое увлечение фаст-фудом.

Вечером дома я особо не ужинала после вкусного и плотного перекуса. Иногда я покупала чипсы и фанту, перебивала голод. Мама предлагала поужинать с ней, но я обычно предпочитала сидеть у себя в комнате за ноутбуком. Моя мама понимающая, мы с ней отлично ладим. У Шынар мама строгая, всегда следит за ней, даже за тем, что она ест. В последнее время Шынар не ходит со мной в кафе, говорит, мама урезала ей карманные деньги.

А моя всегда дает мне достаточно карманных денег и сильно не переживает насчет того, куда я их трачу.

Так я и не заметила, что уже больше месяца хожу в это кафе. Меня уже узнавали сотрудники, приветствовали, как будто мы знакомы сто лет. И я получала приятный бонус в виде бесплатной колы к моему обеду как постоянный клиент. В общем, так пролетали дни.

Однажды утром в школе Арина, моя одноклассница, воскликнула на перемене.



- Зауреш, что с твоей кожей??? У тебя такие прыщи...

Я промолчала, но побежала на следующей перемене в туалет и посмотрелась в зеркало. И я была в шоке. На лице были эти краснющие гады.

Я расстроилась. Я всегда гордилась своей кожей. Хотя у некоторых сверстников были проблемы с прыщами, я всегда думала, что у меня точно не будет. А на следующий день, в выходные, меня ожидало еще одно открытие: мои любимые джинсы не застегнулись. И другие джинсы тоже. Мама как обычно нашла выход из проблемы, сунув мне свою банковскую карточку. Мы с Шынар тусовались целый день в ТРЦ, пошопились, поели на фудкорте. А в магазине косметики мне продавщица помогла подобрать уход от прыщей (недешевый, правда).

Мое настроение улучшилось, и следующую школьную неделю я ждала с нетерпением. Причиной этому был наш новенький – Даурен.

В понедельник я прихорошилась с утра. Уроки пролетали незаметно, я все украдкой посматривала на Даурена, и краснела когда он замечал мой взгляд. Шынар посмеивалась и писала записочки. И тут неожиданно на пятом уроке случилось это! Я загнулась от острой боли в животе, как будто кто-то пнул меня. Так больно мне никогда не было. Я чуть не упала. Дальше все происходило как во сне. Все одноклассники подбежали, учитель вызвал скорую. Он переживал что у меня аппендицит. Скорая приехала быстро, и на глазах у всей школы меня забрали. Мне было так стыдно.

В больнице меня обследовали. Мама приехала быстро и была рядом. Врач успокоил нас, что это не аппендицит. Но добавил, что у меня острый гастрит и мне нужно полежать в

больнице и полечиться. Он спросил у нас как я питаюсь и не злоупотребляю ли фастфудом. Мама удивленно посмотрела на него и повернулась ко мне. Я покраснела и тихо ответила что иногда ем фастфуд. Мама переспросила, ведь она была уверена что я питаюсь в нашей столовой. Она ответила врачу что вечерами у меня плохой аппетит и иногда я ем чипсы. Врач как-то строго отчитал нас с мамой за вредную еду. И мама согласилась на мое лечение.

Две недели я лежала в больнице. Первое время меня тошнило от больничной еды. Все такое безвкусное. Гадость невероятная. Я вначале практически не ела, но мой врач (гастроэнтеролог, диетолог) настойчиво рекомендовала лечебную, диету.

- Зауреш, если ты не будешь есть, то гастрит не вылечится. Боли вернуться. Эта еда – самое лучшее лечение для твоего желудка.

- Я не могу есть это. Это же не еда, а жижа какая-то. Как вы взрослые можете есть такое и предлагать мне?! Лучше я буду голодать! - возмущалась я.

- Отказ от правильного питания ухудшит твое уже нездоровое состояние. Если попробовать эту еду, то со временем привыкнешь. Ты после фастфуда не чувствуешь вкус нормальной обычной еды.

- Я не могу есть это все время.

- Ты попробуй. Тебе не надо всю жизнь есть приготовленное на пару или вареное, только этот месяц. После этого ты сможешь постепенно переходить на обычное питание.

- И фастфуд?!



- Ну если ты хочешь опять страдать от болей, ты можешь есть фастфуд часто. А если хочешь быть здоровой – лучше не есть его вообще. Но давай будем реалистами. Я предлагаю тебе разрешать себе фастфуд 1 раз в месяц. Так ты себе не навредишь и будешь иногда позволять его.

Я призадумалась. Как представила что боль вернулась, желание пропало. И я решила постепенно есть то, что прописал врач – специальную еду в больнице.

И как-то со временем я привыкла и уже спокойно воспринимала эту еду. Особенно на меня повлияло то, что когда мои подруги меня посещали, Шынар сказала что у меня улучшилась кожа. Мой врач объяснила это тем, что прыщи могут появляться от вредной пищи и газировки. И что никакие крема, даже дорогие, не спасут кожу, если травиться изнутри неправильным питанием.

Так пролетело время в больнице. Мы с моим врачом договорились что я буду к ней приходить на консультацию. Наконец-то я пошла в школу. Я соскучилась по своим подругам, нашему общению. Да и по Даурену тоже. Хотя не призналась в этом никому. Даже Шынар. В школе одноклассники обрадовались, спрашивали как у меня дела.

Тут подошла Арина.

- Зауреш, ты выглядишь круто! Ты постройнела что-ли?! Слушай, и прыщи пропали. Ты вообще точно в больнице пролежала? Как будто с курорта.

Я еще раз покрутилась, показывая как на мне отлично смотрятся новые брюки. Прямо почувствовала себя красоткой. И тут я увидела, как Даурен смотрит на меня. Моя привычка краснеть меня не оставила. Выдала меня. Он начал прибли-

жаться, и мое сердце стучало так быстро, будто оно выпрыгнет из груди.

- Зауреш, как твое здоровье? Тебя так долго не было на уроках, - сказал Даурен.

А я пыталась скрыть свое смущение и одновременно отвечать: «Все хорошо, считай, в больнице отдохнула».

- Ты отстала от занятий. Я могу помочь тебе после уроков. Объясню темы, которые ты пропустила, - предложил Даурен.

Как вы догадались, я согласилась. Однако история не об этом, а о еде. Так вот, все изменилось. Я стала завтракать и ужинать дома. Мама старалась приходить вовремя и готовить для меня. Мы даже стали с ней на кухне экспериментировать с разными рецептами. Обедала я иногда в столовой, иногда дома готовила себе сама. Оказалось, Шынар тоже любит готовить, и мы иногда ходим друг к другу домой, готовим вместе.

Я стала ценить пользу и вкус простой домашней пищи и поняла, что простая еда тоже вкусная. Меня это удивило. Раньше казалось, что только фастфуд супер-объедение.





Я спросила об этом у своего врача. Она мне объяснила. Оказывается, в фастфуды добавляют усилители вкуса (это такие специальные добавки), и они искажают вкус фастфуда. И еще вызывают привыкание. Как наркотики. Поэтому вкусная еда, как, например, домашний суп или каша кажутся невкусными.

Вот такая история приключилась со мной в этом учебном году. И по секрету: «Я раз в месяц хожу в фастфуд. После кино с Дауреном и Шынар мы можем зайти в кафе, заказать фастфуд и поесть. Но уже для меня эта еда кажется тяжеловатой. И не такой вкусной, как моя стряпня».





ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

Как тебе эта история? Ты согласен с прежней Зауреш, предпочитающей фастфуд? Или с той, которая пережила этот опыт, и сделала свои выводы?

Эта история затрагивает важную тему и для взрослых, и для детей. И для твоих сверстников тоже.

Еда не простая тема для обсуждения. Кажется, её легко обсуждать. Еда как еда. А ведь мы, люди, недооцениваем, насколько важно наше питание. Вот представь домашнее растение. Если его поливать компотом, навряд ли растение выживет. А вот вода поможет вырасти и расцвести растению, а удобрения подпитают его.

Так же и человек нуждается в еде, но не просто в том, чтобы что-то пожевать, а в том, чтобы получить через еду питательные элементы, которыми питаются клетки нашего организма.

И фастфуд можно сравнить с компотом, который может в лучшем случае не напитать растение, в худшем – привести к болезни и даже гибели растения.

А рациональное питание – как вода и удобрения для растения. Такое питание входит в понятие Здорового образа жизни и помогает человеку сохранять свое здоровье.

Зауреш пичкала свое тело «компотом», и довела свой молодой и здоровый организм до болезни. Кому от поедания фастфуда стало хуже? Прыщи и потеря стройности – это еще не самые страшные последствия от такого злоупотребления неправильной едой и газировкой. А вот заработать болезнь – это страшно. Это значит, что, если чуть ошибёшься, боль вернется. И что тебе уже надо соблюдать правила, чтобы не ухудшить свое состояние. Поэтому и говорят, что легче сберечь здоровье, чем потом лечиться.

Мы живем в условиях стресса! Так что же такое здоровье? Это не просто, когда у тебя ничего не болит и все физически на месте, но и когда в условиях стресса ты сохраняешь спокойствие, не переживаешь, и можешь благополучно реализовывать свои жизненные цели в условиях защищенности и безопасности в социуме. Это — равновесие физического здоровья, психического здоровья и социального благополучия.

Вести здоровый образ жизни — значит двигаться в нужном направлении: к сохранению и улучшению здоровья.

Особенно важно заложить основы ЗОЖ в твоем возрасте. Ведь ты переживаешь непростой период взросления, когда и твоё тело, и твоё психика переживают изменения. Происходит половое созревание, изменение гормонального фона, провоцирующие эмоциональную нестабильность. Вдобавок, учеба усложняется по мере развития твоих интеллектуальных способностей. Эти причины требуют ресурсов, в том числе здоровья. Поэтому именно ЗОЖ в твоём возрасте поможет тебе пережить этот бурный период и успешно повзрослеть, сохранив физическое и психическое здоровье. Конечно, тема ЗОЖ непростая. И может вызывать у тебя много вопросов. Поэтому мы разберем в этой книге распространенные темы про ЗОЖ.

Например, ты решил вести ЗОЖ. Что тебе поможет на пути к ЗОЖ?

Первое – определись для себя, что для тебя значит ЗОЖ. Какие конкретные пункты для тебя важны? Кто-то делает упор на спорт, кто-то на танцы. Кто-то выберет закаливание, кто-то нет. Создай свой образ своей будущей жизни. И какие там будут пункты из ЗОЖ. Какие полезные привычки войдут в твою жизнь? Можешь даже прописать этот образ своей жизни и ЗОЖ. Знание того, какое поведение поможет тебе достичь своих жизненных целей и прийти к своему благополучию, сохранит твоё желание воплощать свой путь к ЗОЖ. В случае Зауреш главным изменением в её жизни стало переход с неправильного питания на рациональное и здоровое питание. Ты можешь тоже внедрить такую привычку. Или хотя бы отказаться от частого употребления такой вредной пищи как фастфуд, газировка, чипсы и пр.

Зауреш не просто потеряла контроль над своей жизнью: она подседа на фастфуд, из-за которого ее тело постепенно отравлялось. Ведь прыщи на лице могут быть следствием неправильного питания.

Когда она смогла с помощью врачей взять контроль над своей жизнью путем изменения своих пищевых привычек, ее жизнь изменилась к лучшему. Она стала здоровее и стала выглядеть уверенной и привлекательной.

Быть хозяином своей жизни – значит самому делать выбор и отвечать за него. И верить в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты.

Второе – положительное отношение к жизни. Это значит, уметь наслаждаться своей жизнью, ее процессом. Некоторые забывают, что дело не только в результате, но и в процессе. Например, возникла цель победить на соревновании. Ты упорно тренируешься. Вся твоя жизнь строится вокруг желаемой победы. И тут, когда настанет день Х, твое счастье или несчастье будет зависеть от результата. А ведь важнее другое, когда ты можешь получать удовольствие от самого процесса подготовки к соревнованиям. Когда ты не просто видишь конечный пункт, а на пути к нему успеваешь замечать приятное в мелочах и в крупных вещах. Это — взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться.

Третье – развитое чувство самоуважения. Что это значит? Когда ты уважаешь себя, тогда ты уважаешь и свое тело, и здоровье. Тогда ты выбираешь наилучшее для себя. Это дружба с истинными друзьями (а не теми, кто манипулирует тобой), счастливые отношения, выстроенные отношения с родителями на уровне взрослых, ответственно принимающих решения. Но и о своем теле уважающий себя человек не забывает. И не соблазняется на вкусную, но вредную пищу, а выбирает здоровую. Не сидит часами без движения, а двигается активно, с удовольствием. Уважающий себя человек знает, что в этой жизни у него замечательное будущее. И считает, что он достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить ему жизнь.

Четвертое – выработка твердой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть твоё личное, убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации жизненных планов, обеспечению благополучия для себя просто не существует. Американский оратор, бизнес-тренер Джим Рон отмечал, что успешные люди делают то, что неуспешные не хотят делать. Не стремись, чтобы было легче, стремись, чтобы было лучше. Вы же не отказываетесь от лучшего для вас?! Знаешь, есть такая шутка: самый мотивированный человек – это тот, кто хочет в туалет. Ведь когда ты действительно хочешь в туалет, разве ты это откладываешь? Или рассуждаешь: а пойти тебе или нет? Нет, конечно.

Так вот, чтобы придерживаться ЗОЖ, нужно быть мотивированным. Давай разберемся с темой мотивации. Это, кстати, тема универсальная. Мотивация может быть не только к ЗОЖ, но и ко всему, что ты делаешь и выбираешь.

Существует два вида мотивации: «ОТ» и «К» или по-другому мотивация «кнута и пряника».

В этой истории Зауреш придерживаться ЗОЖ через здоровое питание помогла мотивация «ОТ». Когда мы делаем что-то, чтобы избежать негативных последствий. В данной истории это боль, больница, болезнь. Ну и в придачу нездоровая кожа и лишний вес. Если бы ей твердили про вред фастфуда, она бы дальше продолжала есть и отмахивалась бы. Только ее болезнь подтолкнула ее к необходимости питаться правильно.

Мотивация «ОТ» – это мотивация избегания. Это мотивация кнута. Это когда человек делает что-то, чтобы избежать неприятных последствий. Когда есть боязнь и страх каких-то неприятностей, и из страха человек мотивируется и делает что-то. Например, чистит зубы чтобы они не выпали. Или моет посуду, чтобы мама не накричала. Готовится к экзамену, чтобы не получить двойку.

Про мотивацию «К», и чем эти мотивации отличаются друг от друга, мы расскажем в следующей истории.