

УДК 615.874+613.7
ББК 51.204.0
С36

Переводчик Елена Копосова

Силли М.

С36 Школа Флайледи—2: Как осознать причины своего ожор-
ства, избавиться от лишнего веса и полюбить себя / Марла Силли,
Линн Эли ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 238 с.

ISBN 978-5-9614-5523-6

Стройная длинноногая красotka, которая помешана на здоровом питании и спорте, — вот эталон красоты сегодня. И что при этом де-
лать обычным женщинам, коих большинство? Как не впасть в депрес-
сию, если ты не можешь обуздать свой аппетит, а лишние килограммы
не дают надеть любимое платье? Знаменитая Марла Силли, разра-
ботавшая уникальную методику «Флайледи», призванную навести
порядок в доме и в голове, и ее подруга Линн Эли снова предлагают
избавиться от хлама, но на сей раз телесного! Авторы прежде всего
предлагают разобраться в причинах переедания. Что заставляет нас
засорять свое тело вредными каллорийными продуктами? Почему
мы с детства заедаем любой стресс «вкусняшками», которые тут же
отражаются на бедрах и животе? Как заставить себя сделать первый
Шажок и начать потихоньку менять свою жизнь? Линн и Марла
очень откровенно рассказывают о том, как они преодолевали свои
проблемы с лишним весом и неприятием себя и что помогло им
измениться к лучшему.

УДК 615.874+613.7
ББК 51.204.0

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не мо-
жет быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме и какими бы то ни было средствами, включая
размещение в сети Интернет и в корпоративных
сетях, а также запись в память ЭВМ для частного
или публичного использования, без письменного
разрешения владельца авторских прав. По вопросу
организации доступа к электронной библиотеке из-
дательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru*

ISBN 978-5-9614-5523-6 (рус.)
ISBN 978-1416534624 (англ.)

© 2005 FlyLady & Company, Inc.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2016

Содержание

Приносим благодарность	7
Предисловие	11
Словечки Флайледи	15
Введение	19
1 Еда: грозное оружие саморазрушения	27
2 Излечиться можно... Но почему это так трудно?	35
3 Тайные — и не очень — реалии Телесного Хлама	47
4 Оправдания, оправдания!	61
5 Прощение	79
6 Шажки	87
7 Создаем Ритуалы	97
8 Питание	105
9 Движение	139
10 Настрой	165
11 Ваша ванная комната — весы и «водопроводно-канализационная система»	183

6 Школа Флайледи-2

12	Эффект «плато»	197
13	Гнев, страх... и еда.....	209
14	Если не вы, то кто же?.....	227