

Классика современной деловой
литературы



НИКОГДА НЕ

переедай

**21-дневный практикум:
ясные правила питания**

Роберт Стен

Роберт Стен

**Никогда не переедай.
21 день практики**

«Автор»

2026

Стен Р.

Никогда не переeday. 21 день практики / Р. Стен — «Автор», 2026

Ты снова говоришь себе: “ну ладно, только чуть-чуть”. А потом доедаешь то, что вообще не собирался есть, и остаёшься с тяжестью и злостью на себя. Тормозит не сила воли. Тормозит сценарий: напряжение → тяга → уговоры в голове → срыв → вина → новый круг. Пока правила размытые, мозг всегда найдёт “жёлтый свет”, чтобы выкрутиться. Этот практикум нужен, чтобы разорвать цепочку за 21 день. Ты отделишь импульс от себя, соберёшь личный план питания с чёткими правилами “никогда/всегда/без ограничений/по условиям” и сделаешь короткий протокол на тягу, чтобы не спорить с собой в моменте. Внутри каждый день расписан: фокус, задания, вопросы для дневника и мини-чек-лист. В конце у тебя будет заполненный набор листов, рабочая система и план на 30 дней, чтобы не откатываться. Если ты устал начинать заново после каждого “чуть-чуть” — здесь наконец появляется понятный порядок, который держит тебя в курсе.

Содержание

Важное предупреждение	6
Введение	7
Как устроен практикум	8
Неделя 1. Диагностика и отделение от импульсов	9
День 1. Старт и точка А	9
День 2. «Импульс – не я»	10
День 3. Список «свиного визга»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Роберт Стен

Никогда не переедай. 21 день практики

Практикум для самостоятельной работы

Важное предупреждение

Этот практикум носит информационный и обучающий характер и не является медицинской консультацией. Если у вас есть диагностированные расстройства пищевого поведения (например, анорексия, булимия, компульсивные эпизоды) или другие медицинские состояния, влияющие на питание, проходите программу только с поддержкой врача/психотерапевта/диетолога.

Цель практикума – помочь вам выстроить ясные правила питания, научиться распознавать импульсивные «пищевые» мысли и вернуть контроль над поведением в еде. Вы берете ответственность за решения и адаптацию под свою ситуацию.

Введение

Переeday редко связано только с «силой воли». Чаще это повторяющийся сценарий: напряжение, тяга, «ладно, только чуть-чуть», а затем чувство вины и новый круг. Этот практикум создан, чтобы разорвать цепочку.

Основа программы проста: отделить рациональную часть личности от импульсивной части, которая требует быстрого удовольствия и не считает последствия. В книге это описывается как внутренняя «Обжора» – не вы, а набор импульсов и автоматизмов.

Второй фундамент – кристально ясный личный План питания. Не «диета на время», а система правил, которую вы понимаете на 100% и можете однозначно проверить: вы в плане или нет. Размытые правила создают «желтый свет», которым импульсы всегда пользуются.

Третий элемент – короткий протокол на тягу. Когда появляется импульс, вы не спорите с ним и не уговариваете себя. Вы распознаете «свинячий визг» (любой внутренний аргумент в пользу срыва) и переключаетесь на заранее выбранную формулу.

В течение 21 дня вы постройте свой план, отработаете реакции на триггеры, подготовитесь к социальному давлению и научитесь быстро возвращаться к курсу после ошибок без самобичевания. В конце у вас будет набор заполненных листов и работающая система.

Как работать с практикумом:

Выделяйте 15-25 минут в день.

Заполняйте листы письменно (бумага или заметки).

Не пытайтесь «исправить всю жизнь» за неделю. Делайте шаги по порядку.

Если день пропущен – продолжайте со следующего. Главное – не бросать.

Как устроен практикум

Каждый день содержит: (1) фокус, (2) задания, (3) вопросы для дневника и (4) мини-чек-лист. В конце каждой недели есть подведение итогов.

Вам понадобятся:

тетрадь/заметки

ручка

таймер на 10 минут

вода и теплая одежда (да, это важно)

По ходу программы вы заполните: свой План питания (4 категории), список триггеров, «карту победителя тяги», и протокол восстановления после ошибок.

Неделя 1. Диагностика и отделение от импульсов

День 1. Старт и точка А

Фокус дня: Зафиксировать вашу текущую реальность без самооценки

Задания:

Запишите: что для вас означает «переедание» (конкретно: где, когда, сколько, что).

Сделайте список 5 типичных ситуаций, где вы чаще всего переедаете.

Оцените по шкале 0-10: контроль над едой сейчас. Запишите число и почему не 0.

Вопросы для дневника:

Какая главная цена переедания для меня (здоровье, энергия, отношения, самооценка)?

Что я хочу получить взамен (3 результата)?

Какой самый маленький признак прогресса будет для меня важен?

Чек-лист (отметьте выполненное):

- ☐ Я описал(а) свою точку А
- ☐ Я перечислил(а) 5 ситуаций-триггеров
- ☐ Я выбрал(а) 3 результата

День 2. «Импульс – не я»

Фокус дня: Отделить рациональную часть от импульсивной

Задания:

Дайте имя вашей импульсивной части (не ласковое).

Запишите 10 типичных фраз, которыми она уговаривает вас переест.

Отметьте: что эта часть хочет прямо сейчас? (быстрый кайф/комфорт/отвлечение).

Вопросы для дневника:

Какие фразы я чаще всего принимаю за «свои»?

В чем импульс всегда лжет мне?

Как я хочу говорить с собой вместо этого (1-2 фразы поддержки)?

Чек-лист (отметьте выполненное):

- ☐ Я выбрал(а) имя импульсу
- ☐ Я выписал(а) 10 «уговаривающих» фраз
- ☐ Я написал(а) 1-2 фразы поддержки

День 3. Список «свиного визга»

Фокус дня: Научиться замечать внутренние аргументы «почему можно»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.