



” Я не хочу, что бы Вы похудели
и наладили питание быстро,
я хочу, что бы Вы сделали это
на всегда!

”
ЕВГЕНИЙ ГОРДИЕНКО

Специалист по питанию / Бизнесмен / Спортсмен / Кулинар



ЭВОЛЮЦИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

ОТ ИНСТИНКТА К ОСОЗНАННОСТИ

Пошаговый план по снижению веса,
изменению пищевых привычек и
модификации образа жизни



Евгений Гордиенко

**Эволюция пищевого поведения:
от инстинкта к осознанности**

«Автор»

2026

Гордиенко Е. А.

Эволюция пищевого поведения: от инстинкта к осознанности /
Е. А. Гордиенко — «Автор», 2026

Как перестать воевать с собственным телом и похудеть навсегда? Ответ кроется в эволюции поведения. Эта книга — не просто очередной сборник диет, а фундаментальное исследование того, как наши древние инстинкты сталкиваются с реальностью современного мира. Путь от «барного аналитика» до «адепта ЗОЖ» на личном примере доказывает: осознанное управление весом и образом жизни возможно без насилия над собой. Внутри вы найдете всё: от работы гормонов, до практического меню и секретов биохакинга. Вы узнаете, почему еда «гоняется за нами», как алкоголь и сон влияют на метаболизм и почему 1000 кал — это путь в никуда. Это честный пошаговый план по модификации образа жизни с реальными отчетами за 10 недель. Вы получите инструменты, которые помогут удерживать результат годами. Время сменить пищевой хаос на осознанную эволюцию. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Гордиенко Е. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Евгений Александрович Гордиенко, 2026	5
Размышления о жизни	6
Об авторе	7
Раздел 1. Врываемся!	8
Глава 1. Почему раньше ожирение и неправильное питание не были глобальной проблемой, а сегодня это выходит на первый план среди проблем человечества?	8
Глава 2. Раньше мы гонялись за едой, теперь еда гоняется за нами	10
Глава 3. Влияние лишнего веса на продолжительность и качество жизни	12
Глава 4. Почему контролировать вес с возрастом сложнее и что с этим делать?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Евгений Гордиенко

Эволюция пищевого поведения: от инстинкта к осознанности

Евгений Александрович Гордиенко, 2026

**Пошаговый план по снижению веса, изменению
пищевых привычек и модификации образа жизни**

**Что важнее для качественной и долгой жизни по версии
Всемирной организации здравоохранения? Гены, образ жизни, место
жизни, медицина? Мировая статистика Всемирной Организации
Здравоохранения (ВОЗ) • 50% образ жизни • 20% генетика • 20%
экология • 10% медицина**

Размышления о жизни

Быть в хорошей форме после 30 лет — это не менее круто, чем владеть дорогой машиной. Быть в хорошей форме в 20 лет не так впечатляет, не так ли? В молодости на твоей стороне время, энергия и гормоны!

Однако быть в отличной физической форме после 30 лет — это уже настоящая работа над собой и определённый статус. Это означает, что ты умеешь наладить баланс между семьёй, бизнесом и другими сферами жизни, при этом уделяя внимание своему телу — ведь это ты сам!

После 40 начинаешь замечать два типа людей: тех, кто заботится о себе, и тех, кто этого не делает. Одноклассники в 40 лет могут выглядеть на 30 лет, а могут даже на 60.

Никто не задумывается, что опасность сердечного приступа начинается в 30 лет, Альцгеймера в 40 лет, а потеря самостоятельности в 45 лет.

Популярная отговорка — замедление метаболизма. На самом деле дело не в этом. Просто изменился образ жизни: меньше активности, больше алкоголя, меньше сна, больше калорий и стресса.

Если не давать телу отдых, оно всегда найдёт способ это сделать, не спрашивая вас. В какой-то момент, обнаружив у себя серьёзную проблему, от доктора мы хотим услышать одно простое решение, как всё исправить одной таблеткой, но такой таблетки нет.

Эта таблетка — ежедневная работа над собой и дисциплина.

Никому не выгодно, чтобы Вы жили долго, по-настоящему только Вы сами сможете позаботиться о себе.

Быстро стареют те, кто не заботится о себе. В 40 лет последний шанс заложить прочный фундамент для долгой и качественной жизни до 100+ лет. Последний!

Об авторе



Писать о себе сложно, но я попробую тезисно.

Если что-то меня сильно интересует и триггерит, я могу докопаться до истины, изучить множество различных материалов, обязательно попробовать на себе, а затем на других желающих, и только после этого рассказать об этом миру.

Я именно тот человек, который любит грамотно сращивать практические и теоретические знания, которые в синергии дают впечатляющие результаты.

У меня есть диплом о профессиональной подготовке государственного образца по специальности «Нутрициолог: Специалист по питанию и модификации образа жизни». Звучит отлично!

Я занимался разными спортом всю жизнь, искал, тестировал, и вот последние 5 с небольшим лет я занимаюсь циклическим видом спорта (OCR), и да не побоюсь сказать, мой подход звучит так: я любитель с подходом профессионала. В моем активе 50+ соревнований и более 15 призовых мест.

К этому коктейлю я добавлю еще вишенку — мое умение структурированно доносить информацию, разложить ее по полочкам и понятно объяснить.

Итак, погнали, врвваемся!

Раздел 1. Врываемся!

Глава 1. Почему раньше ожирение и неправильное питание не были глобальной проблемой, а сегодня это выходит на первый план среди проблем человечества?



Чтобы понять, где мы сейчас находимся, нужно немного вернуться в прошлое. Возьмём несколько промежутков времени, которые для нас будут казаться большими временными отрезками, а для эволюции в целом — всего лишь пара секунд на часах. Что было 100 лет назад:

- Продолжительность жизни была значительно ниже, чем сегодня.
- Продуктовая корзина была довольно скудной.
- Чтобы просто хорошо питаться, не говоря уже о правильном питании, большинству людей приходилось работать каждый день от рассвета до заката.
- Запасать еду на долгий срок люди ещё не научились.

Закончу этот абзац своей любимой фразой: правительство Николая II ставило перед собой цель, чтобы в каждой семье была возможность съесть одну курицу раз в неделю.

Что было 500 лет назад? По факту, всё то же самое: продолжительность жизни была ещё ниже, продуктовая корзина — ещё скуднее и так далее. То есть глобально, с точки зрения питания, ничего не изменилось.

Что было 1000 лет назад? Примерно в это время произошло первое упоминание о Москве, но уже существовали некоторые российские города. Если мы посмотрим с точки зрения продуктов питания и всего остального, то увидим, что, как и 500 лет назад, так и 100 лет назад глобально ничего не изменилось.

Однако если мы взглянем на ситуацию 40—50 лет назад и проведём параллель с сегодняшним днём, то увидим, что именно за этот промежуток времени пищевая промышленность шагнула колоссально вперёд — настолько, что невозможно сравнить с тем прогрессом, который мы наблюдали за последние 1000 лет.

Мы научились производить огромное количество разнообразной еды, увеличивать сроки хранения вплоть до десятилетий и максимально насыщать калорийностью небольшие блюда. Люди 500 лет назад могли бы только позавидовать нашим достижениям, и проблемы с голодом у них бы точно не возникали.

Так к чему же всё это предисловие? Всё очень просто: с точки зрения эволюции наш организм привык максимально эффективно использовать полученную пищу и запасать её излишки, потому что непонятно, когда в следующий раз удастся поесть. Этот процесс эволюции длился даже не 1000 лет — сложно сказать, сколько именно.

Отсюда мы делаем первый и самый главный вывод: почему избыточный вес, неправильное питание, и как следствие, болезни и причины смерти коварно преследуют нас, а мы об этом даже не подозреваем. Всё потому, что эволюционно мы приспособивались сотни лет существовать на оптимальном и простом, не слишком калорийном питании, а сейчас мы потребляем высококалорийные продукты, кто-то в большей, кто-то в меньшей степени — часто неестественного происхождения. Это и есть первая глобальная и глубокая причина проблем, связанных с питанием в современном мире.

Глава 2. Раньше мы гонялись за едой, теперь еда гоняется за нами



Вот такую интересную мысль я хочу донести. Раньше, чтобы поесть, нужно было обязательно поработать, догнать еду и приготовить её. Возможно, для этого нужно было объединиться в несколько групп или пары, чтобы удобнее было охотиться или заниматься земледелием. Также необходимо было придумывать способы сохранения еды на голодные времена. Всё это было сильно трудозатратным процессом.

Что же происходит сейчас? Даже не выходя из дома, просто включив любой гаджет, который воспроизводит аудио, видео или любую другую информацию, вы увидите рекламу сотен доставок продуктов, которые привезут вам еду через 15 минут в любом качестве, в любом виде и в любой степени переработки — от готового бутерброда с маслом до любого деликатеса, который только можно себе представить. Таковы современные реалии.

Если же выйти на улицу, то просто дойдя, например, до метро или какой-то большой остановки общественного транспорта, или заправки, везде вас будет преследовать возможность что-то купить перекусить, или полноценно поесть. Еда просто везде, на каждом шагу. Мы

настолько к этому привыкли, что не заикливаемся на этом и не обращаем внимания. Магазины работают 24 часа в сутки, доставки работают 24 часа в сутки, кофейни и разнообразные заведения всегда готовы вас накормить всем чем угодно.

По факту нам приходится прятаться от еды, потому что раньше, чтобы получить калории, например, что-то сладкое, что содержалось либо во фруктах, либо в меде, нужно было преодолеть достаточно сложные препятствия: побороться с пчёлами, вырастить вкусный фрукт или залезть на высокое дерево и как награду получить заветное удовольствие в виде сладкого. Что для этого нужно сделать сейчас? Я думаю, для многих не нужно даже вставать с дивана или из-за стола — на расстоянии вытянутой руки вы всегда можете найти любое сладкое блюдо, банально сахар.

Давайте на всё это ещё наложим современные маркетинговые технологии продаж и влияние на нас всеми возможными каналами коммуникации в виде красивых рассказов о полезности еды, скорости доставки, красивых упаковках, вкусовых предпочтениях и любых других всевозможных уловках, которые используют все, кто занимается продажей еды во всех её видах и формах.

Нужно сказать, что в этом есть и плюсы, потому что там, где мы оказались сегодня с точки зрения эволюции и количества людей на нашей планете, мы бы не смогли просто выжить без тех технологий, которые имеем сейчас по производству, количеству переработки и хранению еды. Как ни крути, везде есть свои плюсы и минусы. И, наверное, если выбирать между голодающими 8 000 000 000 или сытыми 8 000 000 000, лучше оказаться в той реальности, где еды больше, чем достаточно. Слава Богу, мы здесь и находимся, так что будем считать это прекрасной новостью.

То есть для нас с вами стоит банальная, с одной стороны простая задача: выбрать из всего огромного многообразия пищи нужное количество и нужный вид для того, чтобы прожить как можно больше качественных и счастливых дней.

Глава 3. Влияние лишнего веса на продолжительность и качество жизни



Мысль пришла на одной из беговых тренировок, где я решил попробовать утяжелители для ног, чтобы дать немного форы начинающим бегунам. Я добавил к своему весу 6 килограмм. Мы выполняли одинаковую работу, и к финишу я пришел первым, но с чувством того, что это было невероятно сложно, хотя всего лишь +6 килограмм, а начинал я сбрасывать вес с 82+.

Я, как всегда, выскажу свое мнение, опираясь на здравый смысл. Ну вот зачем, вы скажете, нужно соблюдать диеты, следить за весом? Всегда ведь есть пример: знакомый дядя Вася всю жизнь пил, курил, ел что хотел и дожил до 95 лет, и нормально себя чувствует. Это прекрасный пример «так называемой» ошибки выжившего. Он смог это рассказать вам, и вы его увидели, а вот все другие не смогли по понятным причинам. И вы не будете приводить пример другого дяди Васи, который умер от инсульта в 35 лет.

Медицинский факт: нормальный вес, аэробные нагрузки и гибкость тела с большей долей вероятности увеличивают продолжительность жизни, чем лишний вес, вредные привычки и сидячий образ жизни.

Наш жизненный цикл и скорость процессов нашего организма выглядят как брошенный вдаль камень: сначала мы летим вверх, а потом начинаем падать вниз, пролетев какое-то время параллельно земле. Так заложено природой и генами, с этим ничего не поделаешь. Но продлить полет на максимальную дальность точно можно.

Есть мнение, что примерно к 20 годам метаболизм выходит на плато и находится в таком состоянии до 60 лет. Есть также мнение, что с 25 лет метаболизм замедляется на несколько процентов в год. Именно поэтому в молодом возрасте нам так просто не спать ночами на вечеринках, а потом учиться или работать, но со временем это умение пропадает.

Наш организм имеет комфортные для существования параметры тела, и лучший ориентир — это индекс массы тела. И тут все банально: если вес выше за счет жировой ткани (что гораздо чаще бывает), организм начинает адаптироваться к жизни с таким большим весом настолько, насколько это возможно. Но в какой-то момент наступает критическая точка, и начинается тот или иной ущерб.

Наш организм способен не только приспосабливаться, но и избавляться от ненужного. Например, реальный случай атрофии ног у программиста, который играл дома и ездил на авто на работу, для этого не понадобилось много времени. Или вот пример: если мужчина не занимается сексом часто, организм думает: «Ну ок, значит, не нужно», и постепенно потенцию, или ставит ее на минимальные обороты. Говорят: «тренируйте мозг». Да здесь все так же: если не думаем, зачем образовывать новые нейронные связи? Старых достаточно, а еще будем уменьшать их количество.

Такая длинная вводная часть призвана помочь понять принцип работы нашего организма. Нормальный вес, аэробные нагрузки и гибкость тела — основа качественной долгой жизни.

Добавим в эту формулу избыточный вес вместо нормального, и все остальные два фактора начинают страдать — жестко страдать. Даже с небольшим избыточным весом тяжело выполнять любые аэробные тренировки. О растяжке и гибкости можно не говорить.

Когда вес меняется резко, вы скажете: «Вот это разница!» А когда постепенно — 75 килограмм через 6 месяцев, 80 килограмм — через год и так далее — организм привыкает и адаптируется, но есть предел.

Вот вам кстати простой хороший тест: встаньте ровно и попробуйте на прямых ногах коснуться пола. Если не смогли дотянуться пальцами — плохо. Если достали пальцами рук уверенно с запасом — нормально. Можете коснуться запястьями — отлично!

Я считаю, что лишний вес — наш прямой враг, и чем мы старше, тем он коварнее. После прохождения некой точки адаптация уже не помогает, и начинает страдать все тело: суставы и связки, сердечно-сосудистая система (кстати, основная причина смертности в мире), повышается давление, нагрузка на сердце, сбой в работе гормональной системы, а следствием этого являются ухудшение настроения и уменьшение подвижности.

Глава 4. Почему контролировать вес с возрастом сложнее и что с этим делать?

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.