



Алёна Макаренко

Как похудеть, не отказывая в еде: мой опыт без диет, срывов и чувства вины

18+

Алёна Макаренко

**Как похудеть, не отказывая
в еде: мой опыт без диет,
срывов и чувства вины**

«Автор»

2026

Макаренко А.

Как похудеть, не отказывая в еде: мой опыт без диет, срывов и чувства вины / А. Макаренко — «Автор», 2026

Ты когда-нибудь замечала, как устроены почти все программы похудения? Сначала тебе дают меню на неделю. Потом список продуктов, которые нужно выбросить из холодильника. Потом расписание тренировок — желательно с гантелями и скакалкой. А в самом конце, если останется место, пишут что-то про «правильный настрой» или «мотивацию». Но мне удалось найти способ, позволяющий эффективно худеть, не мучая себя и свой организм. Я расскажу, почему диеты обречены на провал — и это не твоя вина. Как полюбить своё тело, даже если сейчас вы в ссоре. Как есть сладкое без чувства вины и двигаться в удовольствие, а не на наказание. Как убрать отёки и наладить сон. И главное — как возвращаться после срывов без драмы и самобичевания. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Введение	5
Часть 1. Фундамент. Меняем мышление, а не просто садимся на диету	6
Глава 1. Почему диеты не работают (и это не ваша вина)	7
Глава 2. Любовь к себе как основа всего	10
Глава 3. Как настроить окружение, чтобы оно помогало, а не мешало	13
Часть 2. Еда без запретов. Интуитивное и осознанное питание	16
Глава 4. Правило тарелки — мой главный кухонный помощник	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алёна Макаренко

Как похудеть, не отказывая в еде: мой опыт без диет, срывов и чувства вины

Введение

Я помню, как стою посреди кухни поздно вечером. Холодильник открыт, в одной руке — вчерашний кусок торта, в другой — пустой стакан из-под кефира. А в голове знакомый голос. Тот самый, который с утра обещал «сегодня точно начну», а теперь почти кричит: «ну что же ты за тряпка, опять сорвалась». Я перепробовала всё. Гречку без соли, кефирные разгрузки, раздельное питание, запрет на еду после шести. Я взвешивала огурцы до грамма, ненавидела себя за каждый лишний кусок и давала себе торжественные обещания в понедельник, чтобы нарушить их уже во вторник. И каждый раз я думала: со мной что-то не так, у меня нет силы воли, я слабая. Знакомо? Если да, то эта книга для тебя. И первое, что я хочу тебе сказать: ты не одна, и это не твоя вина.

Я долго сомневалась, прежде чем начать писать. Потому что мир не нуждается в очередной книге «10 простых правил похудения за 14 дней». Миру нужен честный разговор. Разговор, в котором кто-то скажет: «Мне тоже было больно. И вот как я выбиралась. Без магии, без железной воли, без “просто возьми себя в руки”». Я не диетолог и не фитнес-гуру. Я женщина, которая наступила на те же грабли, что и ты. И которая наконец-то поняла одну простую вещь: худеть нужно не от ненависти к себе, а к любви к себе. Звучит как красивая фраза? Возможно. Но внутри это оказалось тяжелой, пугающей и в то же время спасительной работой. Я покажу тебе, как я её делала. Спотыкалась, плакала, срывалась и снова вставала. Эта книга — не про то, как стать идеальной. Я не стала идеальной, и ты не обязана. Эта книга — про то, как перестать воевать со своим телом и наконец-то выдохнуть.

Не жди чуда. Здесь не будет волшебной таблетки. Внутри ты найдешь только мой реальный путь и инструменты, которые действительно работают. Мы поговорим о том, почему диеты не работают и как перестать винить себя за срывы. О том, как полюбить свое тело, даже если сейчас вы в ссоре. О том, как есть без подсчета калорий, получая удовольствие и не набирая вес. О том, как найти спорт, который не хочется бросать, — от танцев до простой ходьбы. О том, как убрать отеки и вернуть легкость с помощью коротких утренних ритуалов. И о самом главном: что делать, когда весы встали и руки опускаются, и как вернуться после срыва без чувства вины. Никаких жестких планов, никаких «ты обязана». Только мягкие, почти незаметные шаги, которые однажды превратятся в новую жизнь. Я не обещаю тебе двадцать килограммов за месяц. Я обещаю кое-что другое. Я обещаю, что ты перестанешь бояться своего отражения. И однажды утром, глядя на себя в зеркало, ты не вздохнешь с облегчением «ну ладно, терпимо». Ты улыбнешься. Просто так. Потому что ты дома. Потому что ты — в мире с собой. Готова? Тогда пошли. Я рядом.

Часть 1. Фундамент. Меняем мышление, а не просто садимся на диету

Ты когда-нибудь замечала, как устроены почти все программы похудения? Сначала тебе дают меню на неделю. Потом список продуктов, которые нужно выбросить из холодильника. Потом расписание тренировок — желательно с гантелями и скакалкой. А в самом конце, если останется место, пишут что-то про «правильный настрой» или «мотивацию». Как будто настроек — это такой вишенка на торте, необязательная, но симпатичная. И я тоже так думала долгие годы.

Я хваталась за первую диету, которая казалось самой эффективной, и бежала вперёд, не глядя под ноги. Мне казалось, что главное — это жёстко ограничить калории, исключить сладкое, добавить кардио и тогда тело подчинится. И каждый раз я падала. Потому что фундамент был как у дома на песке. Я строила на силе воли, на временном энтузиазме, на обещаниях себе, которых не могла сдержать. А под этим не было ничего. Ни понимания, почему диеты обречены на провал. Ни любви к себе, которая не даст сорваться. Ни окружения, которое поддержит, а не будет дразнить пирожными. И каждый срыв я встречала чувством вины — ещё одним кирпичиком в стену между мной и моим телом.

Первое, что я сделала, когда наконец перестала наступать на одни и те же грабли, — я остановилась. Я сказала себе: не надо новой диеты. Надо новое мышление. Я поняла, что пытаться похудеть, не поменяв ничего в голове, — это всё равно что перекрашивать стены в доме, который скоро рухнет. Ты можешь десять раз сменить обои, но если фундамент треснул, рано или поздно стены пойдут трещинами. Так и с весом. Можно сидеть на гречке, ходить на степ-аэробику и пить имбирный чай, но если внутри ты всё ещё считаешь себя слабой, если ты ненавидишь своё отражение, если ты привыкла наказывать себя за съеденную конфету — результат не продержится долго.

Именно поэтому эта часть книги самая важная. Не потому что она сложная или нудная. А потому что она — та самая земля под ногами, на которой мы будем строить всё остальное. Мы не будем спешить. Мы не станем сразу выкидывать еду из холодильника или записываться в тренажерный зал. Мы сначала сделаем то, о чём молчат диеты. Мы разберемся, почему твои прошлые попытки провалились, и — нет, это не потому, что ты «безвольная». Мы научимся отличать заботу от наказания. Мы тихонько, шаг за шагом настроим окружение — и домашнее, и человеческое, и даже цифровое — так, чтобы оно работало на тебя, а не против.

Я знаю, как хочется сразу перейти к рецептам и упражнениям. Мне самой в начале пути казалось, что все эти разговоры про «любовь к себе» — пустая трата времени. Дай мне конкритики, думала я. Скажи, сколько граммов белка на ужин. Но знаешь, что случилось, когда я наконец согласилась потратить время на фундамент? Мои попытки перестали быть попытками. Они стали жизнью. Диеты исчезли — потому что им не осталось места. Вместо них появились спокойствие, вкусная еда без вины и лёгкость, которая не уходила после первого же срыва.

Поэтому давай договоримся прямо сейчас. Мы не прыгаем в омут с головой. Мы строим дом надёжно. Мы начинаем не с диеты. Мы начинаем с себя. С того, что внутри. Обещаю тебе: когда этот фундамент будет готов, всё остальное пойдёт как по маслу. И ты сама удивишься, как много ты могла раньше, просто потому что не знала, с чего начинать по-настоящему. А теперь вдохни и выдохни. Мы начинаем с самого важного.

Глава 1. Почему диеты не работают (и это не ваша вина)

Я до сих пор помню тот вечер. Сажусь на кухне, ноутбук греется на коленях, в поисковой строке Google я набираю самые странные сочетания слов. «Как похудеть за неделю на пять килограммов». «Самая эффективная диета для живота и боков». «Диета, на которой едят всё и худеют». Я переходила по ссылкам, открывала одну вкладку за другой, читала отзывы и думала: вот оно, сейчас я найду ту самую, волшебную, которая наконец сработает. И я находила. Каждый раз. Гречневая диета — звучит просто, гречка есть в каждом доме, почему бы не попробовать? Кефирная — всего три дня, можно потерпеть. Диета по группе крови — это же научно, наверное. Я пробовала пить воду с лимоном и перцем, есть одни яблоки, исключать все углеводы, даже сидела на «диете космонавтов», где едва ли не воздух жевали. И каждый раз первые три-четыре дня я была героиней. Я терпела, я записывала в блокнот каждый грамм, я гордилась собой. А на пятый или шестой день происходило неизбежное. Я срывалась. Сначала маленькая слабость — одна конфета, кусочек хлеба, ложка сахара в чай, который я давно пила без него. Потом — всё. Вечером я сидела перед пустой коробкой из-под печенья или обёрткой от шоколадки, чувствуя себя предательницей. И на следующий день я снова открывала Google и искала другую диету. Потому что эта, думала я, просто мне не подошла. Я была не той группой крови или у меня метаболизм медленный. Но правда, которую я не хотела признавать, была проще и больнее одновременно: диеты не работают в принципе. И это не моя вина. И не твоя.

Давай разбираться по порядку. Обычно, когда женщина срывается с диеты, она винит себя. Я была слабой, у меня нет силы воли, я не могу себя контролировать. Знакомо? А теперь представь, что дело не в тебе. Представь, что диеты сами по себе устроены так, что твой организм вынужден сопротивляться. И он не враг, он просто выполняет свою работу. Я выделила для себя три главные причины, почему диеты проваливаются снова и снова. Первая — физиология. Вторая — психология. Третья — мышление. И когда я это поняла, мир перевернулся.

Начнём с физиологии. Когда ты резко ограничиваешь калории — например, переходишь на гречку без масла или на одни салаты, — твоё тело не знает, что ты «худеешь к лету». Оно знает только одно: наступил голод. Эволюционно наш организм запрограммирован выживать в любых условиях. Тысячи лет назад, когда еды было мало, те, кто умел экономить энергию, выживали и оставляли потомство. Поэтому в ответ на резкое снижение калорий тело включает режим экономии. Оно снижает скорость метаболизма, начинает беречь каждую калорию, замедляет выработку гормонов щитовидной железы и даже уменьшает теплопродукцию — проще говоря, тебе становится всё время холодно. И самое обидное: когда ты возвращаешься к нормальному питанию — а ты вернёшься, потому что невозможно вечно сидеть на гречке, — тело запасает энергию на будущее с удвоенной силой. Оно как бы говорит: «Вдруг этот ужас повторится? Накаплю-ка я побольше жирка про запас». Это называется эффектом йо-йо. Ты худеешь, потом набираешь больше, чем было, потом снова худеешь — и каждый круг становится всё сложнее. Я пережила это не раз. И каждый раз считала, что это я такая. Но нет, это просто физика. Биология. Честная работа моего умного тела, которое пыталось меня спасти.

Вторая причина — психологическая. Диеты строятся на запретах. Не ешь это, исключи то, после шести — ни-ни. А человеческая психика устроена так, что запретный плод сладок. Чем дольше ты себе что-то запрещаешь, тем больше этого хочется. И в какой-то момент напряжение становится невыносимым. Происходит срыв — не потому что ты слабая, а потому что запрет вызвал эффект бумеранга. Я помню, как на диете я могла думать о шоколаде часами. Рассматривать его в магазине, нюхать, мечтать. А когда наконец позволяла себе кусочек — съедала всю плитку, а потом ещё и добавку, потому что «сегодня уже всё равно всё пропало,

начну с понедельника». Психологи называют это ограничительным пищевым поведением. И оно гарантированно ведёт к перееданию. Парадокс в том, что, если бы я просто разрешила себе шоколад с самого начала, я бы съела одну дольку и успокоилась. Но запрет взрывает мозг. Он снимает тормоза. И мы оказываемся в замкнутом круге: запрет — срыв — вина — снова запрет. И с каждым разом вина всё больше, а уверенность в себе всё меньше.

Третья причина связана с мышлением. И здесь самое интересное. Когда мы садимся на диету, мы автоматически делим мир на «плохую» и «хорошую» еду. Творог — хорошо, булка — плохо. Салат — правильно, картошка фри — неправильно. И мы начинаем оценивать себя через призму того, что мы съели. «Сегодня я была хорошей, потому что не взяла десерт». «Сегодня я плохая, потому что съела пиццу». Ты чувствуешь, как это звучит? Мы переносим моральные категории на еду. Но еда — это не этика. Еда — это топливо, удовольствие, культура, но не показатель твоей человеческой ценности. Когда я была в диетическом мышлении, любой срыв превращался в катастрофу личности. Я не просто съела лишнее — я «провалилась», «обесчестила себя», «доказала, что ничего не могу». И это мышление «всё или ничего» — либо я идеально соблюдаю диету, либо я полный ноль — убивало любые попытки на корню. Потому что идеально не получается никогда. И срыв, который можно было бы просто заметить и мягко вернуться, становился точкой невозврата. «Раз я уже сорвалась, то можно и всю пачку печенья доест, всё равно понедельник начну с чистого листа». И так раз за разом.

Эффект йо-йо, о котором я уже упомянула, это не просто колебания веса. Это гораздо более глубокая история. Каждый цикл похудения и последующего набора оставляет след. Твоё тело учится всё быстрее набирать и всё тяжелее терять. Метаболизм замедляется. Гормональный фон страдает. Но главное — ты теряешь доверие к себе. Потому что каждый раз, когда ты даёшь себе обещание и не сдерживаешь его, внутри образуется маленькая трещина. Ты перестаёшь верить своим же словам. Ты начинаешь думать: я не могу ничего изменить, я слабая, я обречена. И вот это, наверное, самое разрушительное. Не лишние килограммы, а чувство, что ты не хозяйка своей жизни.

Но давай теперь к главному. К тому выводу, который стал для меня поворотным. Диета — это временное мероприятие. Ты сидишь на диете две недели, месяц, три. А потом «возвращаешься к нормальной жизни». И в этом корень проблемы. Потому что если «нормальная жизнь» — это та, которая привела тебя к набору веса, то что ты ожидаешь получить, вернувшись к ней? Тот же самый результат. Это как если бы ты решила отремонтировать протекающую крышу, накрыла её плёнкой на время дождя, а после дождя плёнку сняла и удивилась, что снова течёт. Диета — это плёнка. А новый образ жизни — это полноценная новая крыша.

Я перестала искать «самую эффективную диету» в тот день, когда поняла одну простую вещь: мне не нужен временный режим ограничений. Мне нужны такие отношения с едой и своим телом, с которыми я смогу прожить всю жизнь. И они не должны вызывать страдание. Они должны приносить радость, энергию, спокойствие. Диета говорит: «Потерпи, потом съешь пирожное». А новый образ жизни говорит: «Давай научимся есть пирожное так, чтобы оно делало тебя счастливее, а не виноватее». Диета дерётся с твоим телом. А новый образ жизни договаривается.

Я знаю, что это звучит как что-то далёкое и сложное. Но, честно, это просто. Нелегко, но просто. Потому что вместо того чтобы воевать с собой, я начала наблюдать. Вместо запретов — спрашивать себя: а чего я сейчас правда хочу? Вместо срывов — делать паузу и говорить: ну что ж, так случилось, давай дальше спокойно. И знаешь, что произошло в самый первый раз, когда я не назвала себя слабой после съеденного торта? Я выдохнула. Я не пошла в долгую чёрную дыру самобичевания. Я просто подумала: окей, это было вкусно. Что дальше? И дальше был обычный ужин без пафосного «завтра всё сначала». И так, шаг за шагом, диеты исчезли из моей жизни. Не потому что я стала железной. А потому что я перестала в них нуждаться.

Если ты сейчас узнала себя в моей истории с поиском диет, если ты чувствуешь горечь от бесконечных срывов — я прошу тебя об одном. Скажи себе вслух: это не моя вина. Повтори. Я не слабая. Я не сломанная. Меня подвела система, которая не может работать по определению. И теперь, когда мы это знаем, мы можем перестать бегать по кругу. Мы можем построить нечто другое. Не идеальное, не быстрое, но настоящее. Дом на твёрдом фундаменте. И первая буква в этом фундаменте — слово «почему» в прошедшем времени. Почему диеты не работали. Чтобы больше никогда на них не возвращаться.

Глава 2. Любовь к себе как основа всего

Я долгое время считала, что любовь к себе — это для тех, у кого всё и так хорошо. Для стройных, успешных, уверенных. А мне, с моими лишними килограммами и вечными срывами, какая любовь? Мне нужна была дисциплина, жёсткость, военный режим. Я искренне верила, что если буду достаточно строга к себе, достаточно зла на свой живот и бока, то наконец возьмусь за ум и похудею. Я думала, что ненависть — отличное топливо. Что, если каждое утро смотреть в зеркало и мысленно перечислять всё, что меня бесит в моём теле, это придаст сил не съесть лишнего. Я пробовала вешать на холодильник стикеры с надписями типа «Ты не влезешь в платье, если съешь это». Я взвешивалась по три раза на дню и ругала себя за каждые плюс сто граммов. Я сравнивала себя с другими женщинами в спортзале и чувствовала жгучую зависть. Я думала: вот если я буду себя достаточно ненавидеть, я наконец изменюсь.

И знаешь, к чему это привело? К ещё большему количеству съеденного по ночам. К слезам в примерочной, когда платье, которое я носила год назад, не застёгивалось. К чувству, что моё тело — это враг, которого нужно победить. К тому, что я переставала себя уважать. Потому что как можно уважать того, кого ты ненавидишь? Я думала, что строгость поможет, но она только разрывала меня изнутри на две части. Одна часть хотела быть здоровой и лёгкой, а другая требовала немедленного наказания за каждый лишний кусок. И чем сильнее я давила, тем чаще случались взрывы. Это как если бы ты пыталась удержать под водой большой мяч — чем глубже толкаешь, тем сильнее он вылетает наружу. Мои срывы становились всё более отчаянными. Я ела не потому, что была голодна, а потому что уставала быть солдатом на войне с собой. И единственным способом передохнуть становилась еда. Как иронично: я ненавидела себя в форму, а в итоге набирала ещё больше.

Помню один переломный момент. Я стояла перед зеркалом после душа, мокрая, с каплями воды на коже. И только собралась начать привычную речь — про то, какая я толстая и безвольная, — как вдруг остановилась. Я посмотрела на свои руки. Они устали. Они мыли посуду, гладили кошку, работали за компьютером, помогали подруге переезжать. Я посмотрела на ноги — они носили меня целый день, вставали с дивана, когда мне было лень, шли на работу, возвращались домой. На живот — родился ребёнок? нет, но он переваривал всю ту еду, которую я так не любила. И впервые за долгое время я подумала: а что, если оно не враг? Что, если это просто тело, которое делает всё, чтобы я жила. И которое устало от моей ненависти так же, как и я сама.

Это был первый, очень неуклюжий шаг к пониманию любви к себе. Но тогда я ещё не знала, что это такое. Поэтому давай сразу расставим точки над *i*. Любовь к себе — это не когда ты каждый день говоришь в зеркало «я прекрасна», не веря ни одному слову. И не когда ты разрешаешь себе всё, потому что «я себя люблю и не откажу себе в торте» — это, кстати, часто маскировка под любовь к себе, а на деле просто потакание слабостям. И не когда ты игнорируешь свои недостатки, делая вид, что их нет. Любовь к себе вообще не про идеальность. Она про базовое уважение. Про то, чтобы относиться к себе как к человеку, которого ты искренне уважаешь и за которого хочешь нести ответственность.

Чем любовь к себе не является? Она не является самолюбованием — когда ты считаешь себя лучше других. Не является эгоизмом — когда ты ставишь себя выше чужих интересов. И уж точно не является потаканием всем своим желаниям. Любовь к себе — это скорее выбор заботиться о себе, даже когда не хочется. Это как с ребёнком или с лучшей подругой. Ты же не считаешь эгоисткой мать, которая кормит ребёнка полезной едой, а не одними сладостями? Или подругу, которая говорит: «Может, не стоит третью бутылку вина? Давай лучше чаю». Любовь к себе — это такое же мягкое, но твёрдое «нет» своим вредным привычкам и такое же заботливое «да» своим настоящим потребностям.

Я поняла, что всё это время путала любовь к себе с потаканием. Думала, что полюбить себя — значит разрешить себе есть что угодно и никак себя не ограничивать. Но это было не так. Лень и любовь — не одно и то же. Настоящая любовь к себе иногда говорит: «Я не дам тебе этой булочки, потому что после неё у тебя будет тяжесть и вина, а я хочу, чтобы ты чувствовала лёгкость». И это не наказание. Это забота. А наказание — это когда ты говоришь: «Ты съела булочку, поэтому ты плохая, и сегодня никакого ужина». Чувствуешь разницу?

У меня в голове жили два пути. Первый путь — путь наказания. Он был очень знакомым. Там я была строгим командиром с хлыстом. Я кричала на себя, стыдила, лишала удовольствий, заставляла терпеть. И на короткой дистанции это работало — да, неделю я могла продержаться. Но потом наступал бунт. Организм, психика, всё восставало против такого обращения. И срыв был не просто срывом, а взрывом, после которого я чувствовала себя уничтоженной. Второй путь — путь заботы — был мне незнаком. На этом пути не было криков, зато были вопросы. Что я сейчас чувствую? Чего моему телу правда не хватает? Я устала или голодна? Мне нужен отдых или движение? И ответы часто удивляли. Чаще всего я не была голодна — я была тревожна, одинока или просто очень уставшая. И тогда вместо булки мне нужна была прогулка, сон, горячая ванна или разговор с подругой. Заботливый путь не обещал быстрых результатов, зато на нём не было срывов. Потому что невозможно сорваться с того, что не является ограничением. Ты просто идёшь. Иногда быстрее, иногда медленнее, иногда спотыкаешься. Но не убегаешь и не падаешь в пропасть.

Когда я впервые решила попробовать этот путь заботы вместо наказания, я не знала, с чего начать. Поэтому я просто сделала три маленьких шага. Первый был про внутренний диалог. Я начала ловить себя на мысли «какая же я толстая» и вместо того, чтобы разгонять этот поезд, я говорила себе: «Стоп. Я не называю так свою лучшую подругу. И себя не буду». Это было очень трудно поначалу. Голос критика был громким и привычным. Но я просто заменяла слова. Вместо «я безвольная» — «мне было трудно сегодня». Вместо «я ужасно выгляжу» — «у меня усталое лицо, может, я не выпалась». Вместо «ненавижу свой живот» — «мой живот — это часть меня, и она заслуживает не ненависти, а хорошего пищеварения». Сначала эти новые фразы звучали фальшиво. Я им не верила. Но я продолжала. Потому что я знала: если сто раз назвать себя дурой, ты согласишься. А если сто раз сказать себе «я справлюсь», — тоже согласишься.

Второй шаг — маленькие акты заботы каждый день. Я перестала ждать, что кто-то придёт и позаботится обо мне. Я стала делать это сама. Это было не про массажи и спа-салоны, хотя и они хороши. Это было про простое. Вечером я наливала себе чашку травяного чая не потому, что он полезный, а потому что мне хотелось тепла. Утром я выделяла пять минут, чтобы просто посидеть с чашкой кофе, не листая телефон. Я купила себе мягкие носки, потому что моим ногам было холодно. Я стала ложиться спать на полчаса раньше, когда чувствовала усталость. Я перестала заставлять себя доедать то, что невкусно, только чтобы «не пропадало». Каждый такой маленький поступок был как кирпичик в стене между мной и моей старой привычкой себя не замечать. И знаешь, что удивило? Когда я начала проявлять к себе заботу в этих мелочах, мне перестало хотеться заедать стресс. Потому что стресса стало меньше. Потому что я чувствовала, что у меня есть тыл. Есть кто-то, кто обо мне позаботится. И этот кто-то — я.

Третий шаг стал для меня самым неожиданным и самым сильным. Я начала практиковать благодарность телу. Сначала это казалось глупым. Благодарить тело, которое меня предавало, которое было таким далёким от идеала? Но я решила попробовать. Каждый вечер, ложась в кровать, я находила одну вещь, за которую могла сказать спасибо. Спасибо, сердце, что ты бьёшься. Спасибо, лёгкие, что дышите. Спасибо, ноги, что принесли меня домой. Спасибо, руки, что обнимали ребёнка. Сначала это были механические фразы. Но через неделю я поймала себя на том, что смотрю на свою ладонь и думаю: какая же сложная и прекрасная вещь. Через месяц я заметила, что стала меньше ненавидеть своё отражение. Не потому, что я поху-

дела. А потому, что я перестала требовать от тела быть декорацией. Оно стало моим домом. Неидеальным, скрипучим в некоторых местах, но родным. И когда ты живёшь в доме, ты не ломаешь его стены. Ты чинишь то, что сломалось, украшаешь то, что можешь, и благодаришь за то, что есть крыша над головой.

Любовь к себе оказалась не сладким поощрением и не розовыми очками. Она оказалась твёрдой и мудрой опорой. Она сказала мне: ты не обязана быть идеальной, но ты обязана относиться к себе с уважением. Она научила меня, что забота работает лучше любого наказания, потому что наказание рождает страх, а страх рождает сопротивление. Забота рождает доверие, а доверие рождает желание делать для себя лучшее. Если бы я продолжила ненавидеть себя в форму, я бы, наверное, и сейчас была в том же круге ада. Но я выбрала другой путь. Нелёгкий, небыстрый, но который привёл меня туда, куда я хотела. Не к идеальному весу, а к миру. И теперь я точно знаю: пока мы не помиримся с собой, никакая диета и никакое движение не дадут устойчивого результата. Потому что устойчивым может быть только то, что построено не на песке ненависти, а на камне любви. Пусть неуклюжей, пусть несовершенной, но настоящей.

Глава 3. Как настроить окружение, чтобы оно помогало, а не мешало

Долгое время я думала, что проблема только во мне. Что если бы у меня было больше силы воли, я бы устояла перед печеньем на кухонном столе, перед подругой, которая зовёт на пиццу, перед соблазнительным видео с тортом в ленте инстаграма. Я винила себя за то, что не могу контролировать происходящее вокруг. И только спустя годы я поняла одну очевидную, но очень важную вещь: окружение имеет огромное значение. Не потому что я слабая, а потому что мы все — существа, которых формирует среда. Попробуй плыть против течения каждый день — и даже самый сильный пловец выдохнется. А если развернуть лодку по течению, грести станет легко и приятно. То же самое с нашими привычками. Можно сколько угодно настраивать себя на правильное питание, но если в доме постоянно лежат чипсы, а вечером все смотрят телевизор с попкорном, то рано или поздно ты сорвёшься. Не потому, что ты безвольная. А потому, что твоё окружение настроено против тебя. Я решила это изменить. И начала с самого близкого — с пространства, в котором провожу больше всего времени.

Мой дом стал моей крепостью. Раньше у меня всё было вперемешку. На кухонном столе могла стоять вазочка с конфетами рядом с полезными сухофруктами, а на полке шкафа — пачки печенья между бакалеей. Я постоянно натывалась на соблазны. И каждый раз, когда случайно открывала шкаф и видела шоколадку, мне приходилось тратить свою внутреннюю энергию на то, чтобы устоять. Это как если бы ты каждые пять минут подходила к краю обрыва и уговаривала себя не прыгать. Очень утомительно. Поэтому я сделала простую вещь. Я пересмотрела свои кухонные полки и убрала всё, что постоянно меня искушало, в неудобные места. Нет, я не выбросила сладости, я не устраивала революцию. Просто то, что мне действительно хотелось есть, но в умеренных количествах, оказалось в закрытом шкафу, на самой верхней полке, куда надо тянуться со стулом. А на видном месте — на столе и на полках на уровне глаз — я разместила то, что хотела бы есть чаще: тарелка с яблоками, прозрачная миска с орехами, кувшин с водой с кусочками лимона или огурца. И знаешь, что произошло? Я стала почти автоматически тянуться к тому, что вижу первым. Не потому, что я героически боролась с желаниями, а потому, что теперь вокруг не было постоянных «кнопок запуска» для желания съесть что-то вредное. Моя кухня перестала быть полем битвы и стала помощницей.

Я пошла дальше. Спальня. Раньше у меня в спальне стоял телевизор, телефон лежал на тумбочке, а свет в коридоре горел допоздна. Я не связывала качество сна со своим весом, но, как выяснилось позже, связь прямая. Я начала превращать спальню в настоящую территорию отдыха. Телевизор ушёл в гостиную. Телефон стал заряжаться в другой комнате, а на его месте появился маленький будильник и книга. Я купила плотные шторы, которые не пропускают уличный свет. Я стала проветривать комнату перед сном. И — удивительное дело — когда я начала высыпаться, мне перестало хотеться сладкого днём. Потому что недосып напрямую повышает уровень грелина, гормона голода. Я и не знала, что моя спальня может влиять на мою талию. Но факт остаётся фактом: хороший сон в тёмной прохладной комнате — один из самых мощных инструментов похудения, и он не стоит ни копейки.

А потом я создала себе уголок заботы. Маленькое место в квартире, где я могла побыть с собой. Это не обязательно была целая комната, просто кресло у окна, небольшой столик, на котором стоят крем для рук, свеча, блокнот для записей, любимая чашка. Я назвала этот уголок «моё». Раньше я даже не задумывалась о том, что у меня нет места, где я могу просто посидеть, не делая ничего, не листая ленту, не работая. И когда у меня появлялся стресс, я шла на кухню. Потому что других мест для успокоения просто не было. Теперь, когда мне грустно или тревожно, я могу пойти в свой уголок, налить чаю, зажечь свечу и просто подышать пять

минут. И удивительно, но после этого желание «заесть» чувства часто проходит. Потому что на самом деле мне не нужна была еда, мне нужна была тишина и безопасность. И я создала её для себя сама.

Но пространство — это только половина дела. Вторая половина — люди вокруг. Я не могла изменить всех своих родных и друзей, но я могла изменить то, как я с ними общаюсь, и как я прошу о поддержке. Раньше я стеснялась говорить о том, что пытаюсь питаться иначе. Молча отказывалась от угощений, а потом чувствовала себя неудобно. Или, наоборот, соглашалась, а потом злилась на себя. Я боялась, что меня не поймут, будут крутить пальцем у виска, скажут «опять ты на своей диете». И я решила попробовать по-другому. Я выбрала момент и честно поговорила с самыми близкими людьми — с мужем, с мамой, с лучшей подругой. Я сказала им не «я на диете, не смейте меня соблазнять», а примерно так: «Я сейчас очень хочу изменить свои привычки, и мне нужна ваша помощь. Можно я сама буду решать, что мне есть, и иногда говорить “нет” вашим пирогам не потому, что они невкусные, а потому что я так решила для себя? И буду очень благодарна, если вы не будете настаивать и обижаться». И знаешь, что удивило? Меня поддержали. Потому что я попросила мягко, не обвиняя, не требуя, а объясняя свои чувства. Мама всё равно иногда вздыхала над пустой тарелкой, но перестала накладывать добавку насильно. Муж перестал приносить домой килограммовые упаковки печенья. Подруга, когда мы встречались за чашкой кофе, начала спрашивать: «Ты как сегодня? Что нам заказать, чтобы тебе было комфортно?»

Но были и другие ситуации. Например, коллега на работе, которая постоянно приносила домашнее печенье и буквально требовала, чтобы я попробовала, а когда я отказывалась, говорила: «Ну что ты, кусочек не страшен. У тебя всё равно ничего не получится» — нет, не словами, но интонацией. Мне пришлось учиться ставить мягкие границы. Я поняла, что не обязана всем нравиться и не обязана есть то, от чего хочу отказаться. Я придумала фразу-спасательный круг: «Спасибо большое, сейчас не хочу, но выглядит великолепно». Без объяснений, без оправданий. Просто «не хочу». И когда я перестала чувствовать себя виноватой за свой отказ, давление со стороны коллеги сошло на нет. Потому что ей нужна была моя реакция, а когда я перестала реагировать — стало неинтересно.

Отдельная тема — цифровая гигиена. Я даже не представляла, сколько моего внимания и внутренней энергии пожирает телефон. Сколько раз я открывала инстаграм и натыкалась на аккаунты девушек с идеальными телами, которые пили смузи из сельдерея и ели на завтрак «облачные булочки». Сравнивая себя с ними, я чувствовала себя ничтожеством. Я завидовала, злилась, а потом шла заедать эту зависть. И однажды я спросила себя: зачем я подписываюсь на людей, после просмотра которых мне становится плохо? Ответ был очевиден, но признаться в этом было трудно. Мне казалось, что я должна следить за этими блогерами, чтобы «быть в курсе» и «вдохновляться». Но вдохновения не было, была только боль. И я решила на массовую отписку. Я открыла список всех аккаунтов, на которые подписана, и честно спросила себя про каждого: после постов этого человека я чувствую себя лучше или хуже? Более энергичной или более уставшей? Хочется ли мне заботиться о себе или есть шоколадку и плакать? И многих я отписала. Без злости, без драмы. Просто убрала из своего информационного поля то, что меня разрушало. А на их место я начала подписываться на тех, кто говорит о еде без страха, о теле — с уважением, о похудении — как о долгом и человеческом процессе. На диетологов, которые не запрещают, а объясняют. На психологов, которые учат справляться с тревогой без еды. На обычных женщин, которые делятся своими победами и срывами, не притворяясь идеальными. Моя лента превратилась из «посмотри, какая ты неидеальная» в «посмотри, как много способов заботиться о себе».

Кроме того, я почистила приложения. Убрала те игры, в которые играла от скуки и на которые уходили часы. Удалила доставки еды с главного экрана, чтобы не было соблазна заказать пиццу в три часа ночи. А вместо них поставила приложения для медитации, напоминалки

о воде и даже просто фото своего цветка, чтобы чаще смотреть на что-то живое и красивое. Я создала цифровую экосистему, которая работает на меня, а не против меня. Это не было разовым актом — я до сих пор иногда пересматриваю тех, на кого подписана, и спрашиваю себя, как после их контента я себя чувствую. Потому что моё внимание — это ценный ресурс, такой же, как время или деньги. И я решила больше не отдавать его тем, кто делает мне больно.

А теперь я расскажу тебе об одной маленькой перестановке, которая изменила всё. Это было не генеральная уборка и не глобальная реформа жизни. Всего одна вещь. Я переставила вазу с фруктами с подоконника в центре кухни на обеденный стол. Раньше фрукты стояли у окна, за занавеской, почти невидимые. А конфеты и печенье лежали в прозрачной вазочке на самом видном месте стола. Я подумала: а что, если поменять их местами? Я убрала вазочку со сладостями в закрытый шкаф, а фрукты поставила в красивую чашу, прямо в центре стола, где я прохожу сто раз на дню. И знаешь, что случилось? Я стала гораздо чаще есть фрукты. Просто потому, что они были первыми, что я видела. И почти перестала есть печенье — потому что, чтобы его достать, надо было специально открыть шкаф, достать вазочку, а заодно задать себе вопрос: «Точно ли я этого хочу?». Это маленькое изменение не потребовало силы воли. Оно просто использовало простую механику: мы едим глазами. И я направила свой взгляд туда, куда мне было нужно.

Эта перестановка многому меня научила. Оказывается, не нужно сражаться с собой, нанимать коуча и менять все привычки разом. Иногда достаточно сдвинуть один предмет на десять сантиметров, чтобы всё пошло иначе. Достаточно попросить мужа не приносить домой чипсы раз в неделю. Достаточно отписаться от трёх блогеров, которые вызывают в тебе стыд. Маленькие, почти незаметные действия в твоей среде складываются в новую реальность. Реальность, в которой тебе не приходится ежесекундно бороться с искушениями, потому что искушений либо меньше, либо они не на виду. И в этой реальности появляется энергия. Не на борьбу, а на жизнь. На то, чтобы чувствовать себя спокойно в собственном доме, среди своих людей и в своём информационном поле.

Я не призываю тебя немедленно выбрасывать половину продуктов или ссориться с родными. Я лишь предлагаю начать замечать: что в твоём окружении тебе помогает, а что мешает? И сделать один крошечный шаг. Переставить вазу. Написать одно сообщение с просьбой о поддержке. Отписаться от одного аккаунта. Это не геройство, это забота. И она работает. Я проверила на себе.

Часть 2. Еда без запретов.

Интуитивное и осознанное питание

После того как мы заложили фундамент — перестали воевать с собой, подружились с телом, настроили окружение, — после всего этого можно наконец перейти к самому вкусному. К еде. К тому, из-за чего, честно говоря, многие из нас и начали весь этот путь. Потому что в конечном счёте похудение или изменение веса — это про то, что мы кладем в рот, когда, сколько и с какими мыслями. Но я не случайно не начала с этого. Я знаю, как хочется сразу зубрить рецепты и считать калории. И всё же без любви к себе и без чистоты в окружении любые изменения в тарелке будут временными. Теперь, когда фундамент готов, давай построим на нём красивое и устойчивое здание — твои новые, спокойные отношения с едой.

Я помню тот вечер, когда впервые решила: хватит диет. Я стояла перед открытым холодильником, как делала это тысячи раз, но в этот раз не было ни паники, ни чувства вины, ни запрета. Я просто смотрела на продукты и думала: а чего мне сейчас на самом деле хочется? И это был шок. Потому что до этого момента мой выбор еды всегда был либо продиктован диетой — «можно», «нельзя», «после шести ни-ни», — либо был протестом против диеты, когда я воровала шоколадку тайком и ела её с чувством, что делаю что-то постыдное. А тут вдруг не было ни правил, ни тайных желаний. Была только я, холодильник и простой вопрос: что я хочу съесть такого, чтобы мне потом было легко и приятно? Я выбрала кусочек запечённой рыбы, салат из свежих овощей с каплей масла и маленький кусочек хлеба. И доела — без чувства, что я «молодец» или «плохая». Я просто поужинала. И легла спать с лёгкостью.

В этот вечер я поняла, что еда может быть другой. Не врагом, не наградой, не утешением. Еда может быть просто едой. Дружественной, вкусной, живой. И чтобы прийти к этому, не нужны сложные формулы и таблицы калорийности. Нужно одно — вернуть себе чувство, которое у нас было в детстве. Помнишь? Маленькими мы ели, когда были голодны, и останавливались, когда наедались. Мы не думали о белках и углеводах. Мы просто знали, что горячий суп согревает, а сладкая клубника пахнет летом. Потом кто-то сказал нам, что мы слишком много едим, или недостаточно мало, или не то. И мы потеряли связь. Мы перестали доверять своему телу. А оно, между прочим, умное. Оно всегда знает, чего ему не хватает. Просто мы разучились слышать его сигналы.

В этой части мы будем учиться заново. Без запретов, потому что запреты, как мы уже знаем, работают против нас. Без чувства вины, потому что вина кормит только стыд, а не здоровье. И без иллюзий, что «интуитивное питание» — это когда можно есть торты килограммами и при этом худеть. Нет, это не так. Интуитивное и осознанное питание — это не потакание всем желаниям, а искусство различать: я действительно хочу есть или мне грустно? Мне нужен белок или углеводы? Я хочу шоколад или шоколад — но одну дольку и наслаждаясь? Это про то, чтобы есть с удовольствием, но замечать момент насыщения. Это про то, чтобы выбирать еду, которая наполняет энергией, а не забирает её.

Мы начнём с самого простого и самого важного — с правила тарелки. Это моя палочка-выручалочка, которая заменила мне весы, кухонные калькуляторы и мучительные подсчёты. Простым взглядом на тарелку я могу оценить, сбалансирован ли мой приём пищи, достаточно ли овощей, белка и жиров, чтобы я была сытой и довольной. И всё это без граммов и миллилитров. Потом мы поговорим об осознанности за столом. О том, как перестать жевать перед телевизором и на бегу, чтобы наконец почувствовать вкус еды и вовремя услышать сигнал «хватит». Я научу тебя упражнению с изюминкой — после него ты уже никогда не будешь есть механически, обещаю. И, конечно, мы обсудим самый животрепещущий вопрос — сладкое. Потому что запретный плод сладок, и я против запретов. Я расскажу, как я подружилась с

шоколадом, перестала его бояться и есть тайком, и теперь спокойно наслаждаюсь им без чувства вины и без срывов.

Эта часть не о том, чтобы сделать из тебя аскета, который ест только гречку и салат. Эта часть о том, чтобы вернуть радость еды. О том, чтобы обеды и ужины перестали быть полем битвы и стали временем заботы. О том, чтобы после еды у тебя была лёгкость, а не тяжесть и чувство провала. Мы идём туда долго, поэтому не торопись. Читай по одной главе, пробуй маленькие шаги, не требуй от себя мгновенных перемен. Ты не обязана есть идеально уже завтра. Ты просто начнёшь замечать. А замечание — это первый шаг к любой перемене. Готова попробовать еду без запретов? Тогда открывай следующую главу. Там нас ждёт правило тарелки — мой главный кухонный помощник. И поверь, после него ты уже никогда не будешь смотреть на свою тарелку прежними глазами.

Глава 4. Правило тарелки — мой главный кухонный помощник

Я помню тот день, когда я в последний раз взвешивала еду. Это было утро воскресенья, я стояла с электронными весами на кухне, пересыпала гречку из пакета в тарелку и следила, чтобы было ровно пятьдесят граммов сухого продукта. Потом я взвешивала куриную грудку — сто пятьдесят граммов, ни граммом больше. Потом я капала масло на сковороду и тоже взвешивала его — пять граммов, я знала, что в одной чайной ложке примерно столько. Я записывала всё в приложение, которое считало калории, белки, жиры и углеводы. Это занимало минут пятнадцать только на завтрак. А потом я ела и думала не о вкусе, а о том, сколько ещё калорий осталось на ужин. Моя жизнь превратилась в сплошную математику. Я носила с собой везде эти чёртовы весы, взвешивала еду в гостях, в кафе, на работе. Я чувствовала себя и учёным, и заключённой одновременно. И самое обидное — я всё равно не худела как надо. Потому что постоянный подсчёт калорий держал меня в стрессе, а стресс, как мы знаем, не помогает ни метаболизму, ни гормонам. В какой-то момент я поймала себя на мысли, что ненавижу свою кухню. И тогда я сказала себе: хватит. Я убрала весы в дальний ящик — они до сих пор там лежат, если честно, я даже не помню, где именно. И я решила, что найду способ питаться без всей этой цифровой каторги.

И я нашла. Им оказалось правило тарелки. Мне рассказала о нём подруга-нутрициолог, когда я жаловалась, что устала считать. Она сказала: «Забудь про граммы. Посмотри на свою тарелку. Раздели её мысленно на четыре части. И запомни простую формулу». И это сработало мгновенно. Не потому, что магия, а потому, что наш мозг гораздо лучше воспринимает образы, чем абстрактные числа. Тарелку мы видим каждый день. Мы можем оценить пропорции на глаз, не прибегая к весам. И при этом получать сбалансированное питание, которое насыщает и не даёт набирать лишнее. Я перестала быть рабом кухонных весов и снова начала получать удовольствие от того, что готовлю и ем. И сейчас я поделюсь с тобой этой анатомией тарелки — просто и без занудства.

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.