

ТЕЛО
НЕ
ВРЁТ.

Как вернуть энергию
без диет и срывов



Илья Лейн

Илья Лейн

**Тело не врёт. Как вернуть
энергию без диет и срывов**

«Автор»

2026

Лейн И.

Тело не врёт. Как вернуть энергию без диет и срывов / И. Лейн — «Автор», 2026

Устали восстанавливать себя через силу? Начните с того, что каждый день ворует у Вас энергию. Я покажу, как навести порядок в сне, еде, движении, воде, свете, дыхании и стрессе. Вы перестанете гадать, почему к вечеру нет энергии, почему тянет на сладкое, почему трекеры пугают цифрами, а отдых не восстанавливает. Узнаете, какие привычки дают быстрый сдвиг, где не стоит геройствовать, когда нужен врач и как проверять любой метод на себе без самообмана. Вы сможете собрать свой простой режим, меньше срываться, лучше спать, спокойнее работать и не тратить деньги на то, что только делает вид, будто помогает. Это книга для тех, кто хочет не стать сверхчеловеком, а наконец жить в теле, которое не приходится тащить за собой.

© Лейн И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Человек, который перестал воевать с телом	10
Сахар не враг, если он не командует твоим днём	17
Голод, который не воюет с телом	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Илья Лейн

Тело не врёт. Как вернуть энергию без диет и срывов

Введение

В какой-то момент человек устает от советов.

Не от жизни. Не от работы. Не от себя, хотя иногда кажется именно так. Он устает от чужих уверенных голосов, которые каждый день объясняют ему, что с ним не так. Один говорит: ешь меньше. Второй: тренируйся чаще. Третий: купи банку порошка, без нее ты никогда не станешь собранным, легким и довольным. Четвертый, самый громкий, улыбается с экрана телефона и показывает завтрак, после которого, если верить подписи, у него появилась энергия, чистая кожа, дисциплина и любовь к себе.

А ты смотришь на этот завтрак и думаешь: ну хорошо, я тоже могу. Покупаешь продукты, делаешь все почти как надо, выдержишь три дня, потом срываешься на бутерброд, стоя у холодильника, и чувствуешь себя не человеком, а неудавшимся проектом.

Я хорошо знаю это чувство.

Причем оно редко приходит в одиночку. Сначала ты просто устаешь. Потом начинаешь хуже спать. Потом тело становится как будто чужим: живот надувается без понятной причины, лицо сереет, настроение скачет, сладкого хочется не как удовольствия, а как спасения. Утром ты обещаешь себе начать заново. К вечеру ругаешь себя за то, что опять не получилось. И где-то между этими двумя точками проходит вся жизнь.

Я не пишу эту книгу для людей, у которых есть два свободных часа каждое утро, личный повар, тихий дом, железная сила воли и тренер, который хлопает в ладоши у них за спиной. Такие люди сами разберутся. Или уже делают вид, что разобрались.

Я пишу для человека, который устал от грубых схем. Для того, кто не хочет воевать с телом, но и не хочет сдаться. Для того, кто понимает: если тело каждый день подает сигналы, значит, оно не враг. Оно что-то сообщает. Просто мы привыкли отвечать ему не вниманием, а раздражением.

Устал? Потерпи.

Хочешь есть? Выпей воды.

Нет сил? Соберись.

Болит живот? Наверное, ты съел что-то не то.

Опять набрал вес? Сам виноват.

Вот эта привычка говорить с собой как с провинившимся школьником разрушает не хуже сахара и недосыпа. Потому что за ней стоит простая мысль: мое тело мешает мне жить. А на практике все чаще наоборот. Мы мешаем телу делать его работу. Мы сбиваем его ритм, кормим его случайно, пугаем его вечной спешкой, недосыпом, кофе вместо еды, едой вместо отдыха, отдыхом с телефоном в руке, а потом удивляемся, что оно перестает вести себя тихо.

Слово «биохакинг» звучит так, будто сейчас придется покупать дорогие приборы, сидеть в ледяной воде, сдавать анализы, которых не понимает даже врач в районной поликлинике, и разговаривать с людьми, которые вместо обычного «я устал» говорят «у меня просела митохондриальная функция». Если от этого хочется закрыть книгу, я понимаю.

Но я предлагаю более простой взгляд.

Биохакинг начинается не с гаджета. Не с добавок. Не с утренней ванны со льдом. Он начинается с вопроса: что именно со мной происходит после того, как я делаю вот это?

Что происходит со мной после сладкого завтрака?

Что происходит, если я не ем четыре часа, а не жую что-то каждые сорок минут?

Что происходит, если я ложусь раньше не в понедельник будущего месяца, а сегодня?

Что происходит, если я перестаю считать свое тело ленивым и начинаю считать его умным?

Вот где начинается нормальная работа. Не эффектная, зато настоящая.

Когда человек впервые слышит, что можно менять не весь рацион сразу, а порядок еды в тарелке, он иногда разочаровывается. Слишком просто. Хочется чего-то большого: запрета, плана, таблицы, наказания, обещания быстрого результата. Мы настолько привыкли, что здоровье должно доставаться через страдание, что простая мысль кажется подозрительной.

Но тело не просит от нас героизма. Оно просит повторяемости.

Ему нужно, чтобы мы перестали устраивать ему маленькие катастрофы пять раз в день. Чтобы завтрак не начинался с сахара в жидком виде. Чтобы между приемами пищи появлялись паузы. Чтобы белок и жир перестали быть врагами. Чтобы сон перестал считаться слабостью. Чтобы стресс перестал восприниматься как нормальная цена взрослой жизни.

Я не врач и не собираюсь изображать врача. Умный человек не заменяет медицинскую помощь книгой. Если у вас есть диагнозы, лекарства, беременность, расстройство пищевого поведения, сильная тревога, проблемы с циклом, давлением, сахаром, щитовидной железой или чем угодно еще, надо разговаривать со специалистом. Не с человеком из комментариев. Не с тем, кто продает марафон. Со специалистом, который готов смотреть на вашу ситуацию целиком.

Но есть область, где ответственность все равно остается у нас. Никто не проживет за нас обычный вторник. Никто не решит, что мы едим, когда нервничаем. Никто не заметит лучше нас, от чего мы становимся сонными, злые, голодные, разбитые. Врач может помочь, анализы могут подсказать, но ежедневную честность за нас не сделает никто.

Эта книга как раз об этом.

Не о том, как стать идеальным. И точно не о том, как превратиться в человека, который приносит на день рождения контейнер с правильной едой и смотрит на торт так, будто это моральное падение. Я не верю в здоровье, которое делает человека напряженным, скучным и злым. Если новый образ жизни превращает вас в надзирателя над самим собой, что-то пошло не туда.

Мне ближе другое правило: восемьдесят процентов собранности и двадцать процентов нормальной человеческой жизни. Праздник, пицца, поездка, усталость, ужин у друзей, пирог у бабушки, день, когда не получилось. Человек, который решил заботиться о себе, не обязан становиться стеклянным. Он просто перестает делать исключение своим основным образом жизни.

Здесь будет много разговора о еде, но книга не про диету.

Диета обычно говорит: вот список, подчиняйся.

Нормальный подход говорит: вот механизм, наблюдай.

Разница огромная. В первом случае ты все время сдаешь экзамен. Во втором становишься исследователем. Не холодным ученым в белом халате, а человеком, который наконец перестал отворачиваться от очевидного. Если после овсянки с бананом тебя через час трясет от голода, это не загадка характера. Это сигнал. Если после плотного завтрака с яйцами, овощами и чем-то жирным ты спокойно работаешь до обеда, это тоже сигнал. Если кофе натошак делает тебя тревожным, а кофе после еды нет, это не слабость. Это данные.

Мы будем учиться собирать эти данные без фанатизма.

И еще одно. Эта книга написана по мотивам женского взгляда на здоровье, гормоны, усталость, питание и тело, но я пишу от мужского лица и говорю шире. У женщин действительно есть свои ритмы, цикл, своя цена недосыпа, голода, перетренированности и хрониче-

ского стресса. Мужчины часто дольше не замечают, что что-то ломается, пока организм не начинает буквально стучать кулаком по столу. Но сама идея касается всех: тело нельзя обмануть грубой волей надолго. Можно заставить его молчать. Ненадолго. Потом оно выставит счет.

Мне нравится думать о теле не как о машине, хотя это сравнение любят все, кто пишет о здоровье. Машину можно заправить, ударить по капоту, заменить деталь, продать, если надоела. С телом так не выходит. Оно ближе к дому, в котором вы живете с рождения. Можно годами захламлять комнаты, не открывать окна, чинить только то, что уже отвалилось, и делать вид, что так и надо. Но в какой-то момент вы входите на кухню, смотрите на протекающий кран, грязную плиту, перегоревшую лампочку и понимаете: дом не плохой. Его просто давно не приводили в порядок.

Забота о себе часто начинается не с вдохновения, а с такого неловкого осмотра.

Сколько раз в день я ем не потому, что голоден, а потому что устал?

Сколько раз я пью кофе вместо паузы?

Сколько раз называю дисциплиной то, что на самом деле является страхом поправиться?

Сколько раз считаю отдых ленью?

Сколько раз покупаю «полезный» продукт только потому, что он красиво выглядит и обещает мне новую жизнь?

Неприятные вопросы. Зато честные.

Введение не должно продавать вам чудо. Чудес в этой теме и так слишком много. Быстрые детоксы, секретные протоколы, диеты с воинственными названиями, обещания убрать живот за десять дней, вернуть молодость за три недели, наладить гормоны за один курс. Человек, который устал, особенно легко верит в резкое решение. Ему хочется, чтобы кто-то забрал у него хаос и выдал инструкцию.

Но тело не любит резких решений, если до этого годами жило в хаосе. Оно любит понятные повторения. Свет утром. Нормальную еду. Паузы. Движение. Сон. Снижение сахара не как религию, а как здравый смысл. Уважение к стрессу, потому что стресс не просто настроение, а физиология. И внимание к тому, что происходит именно с вами.

Это не звучит как сенсация.

Зато работает чаще, чем красивые обещания.

В первой части мы начнем с идентичности. Не с меню. Не с тренировок. Не с списка запрещенных продуктов. С того, кем вы себя считаете. Потому что человек, который считает себя вечным нарушителем диет, будет вести себя одним образом. Человек, который считает себя взрослым исследователем своего тела, будет вести себя иначе. Он не станет делать из каждого промаха драму. Он не будет говорить: раз я съел печенье, день испорчен. Он скажет: хорошо, что дальше? Как я могу помочь себе сейчас, а не в следующем месяце?

Вот это и есть переход от диетического мышления к биохакерскому.

Диетическое мышление ищет контроль.

Биохакерское мышление ищет связь.

Контроль часто ломается при первой же неожиданности. Связь выдерживает жизнь. Сегодня вы выспались и приготовили нормальный завтрак. Завтра проспали, выбежали из дома и купили что-то на ходу. Контроль скажет: провал. Связь спросит: как сделать следующий прием пищи спокойнее? Как не превращать один случайный выбор в цепочку?

Мне важно, чтобы вы сразу поняли: здесь не будет культа чистоты. Чистое питание, чистая кожа, чистая жизнь, чистая вода, чистые мысли. Слишком много чистоты часто делает человека не здоровым, а тревожным. Мы будем говорить не о чистоте, а о снижении лишней нагрузки.

Есть продукты, которые чаще помогают. Есть продукты, которые чаще мешают. Есть режимы, которые поддерживают энергию. Есть привычки, которые выбивают сахар, сон, гор-

моны и настроение. Но ни один продукт сам по себе не делает вас хорошим или плохим человеком. Еда не должна становиться моральной полицией.

Она должна снова стать едой.

И еще источником информации.

Когда вы едите сладкое первым делом утром и через два часа ищете еще что-то, это информация. Когда после салата, белка и нормального горячего блюда вам не нужен перекус, это информация. Когда после недельного недосыпа вам хочется мучного сильнее, чем обычно, это информация. Когда перед месячными, после тяжелого разговора или в период постоянного напряжения тело требует больше еды, тепла и покоя, это тоже информация, а не повод презирать себя.

Мы будем возвращать этим сигналам смысл.

Книга построена как путь из нескольких уровней. Сначала время и порядок: когда есть, как начинать прием пищи, почему перекусы не всегда безобидны, зачем телу пауза. Потом качество еды: что дает устойчивую энергию, почему белок и жир несправедливо демонизировали, как относиться к сладкому, фруктам, хлебу, молоку, кофе и всем продуктам, вокруг которых люди любят устраивать войну. Потом ритмы тела: цикл, восстановление, тренировки, сон, стресс. Потом среда: люди, привычки, косметика, свет, телефон, работа, все то, что кажется мелочью, пока не складывается в постоянную усталость.

Но начинать надо просто.

Не меняйте всю жизнь завтра утром.

Если человек сегодня ест хаотично, спит по пять часов, пьет кофе натощак, работает без пауз, а завтра решает голодать, тренироваться, убрать сахар, вставать в шесть и медитировать, через неделю он будет ненавидеть и медитацию, и завтрак, и автора книги. Я бы тоже ненавидел.

Поэтому сначала мы будем делать маленькие вещи, которые не требуют новой личности.

Добавить овощи перед обычной едой.

Съесть белок до хлеба или сладкого.

Перестать пить сладкий кофе на пустой желудок.

Собрать три нормальных приема пищи вместо бесконечных мелких перекусов.

Оставить телу ночь без еды.

Посмотреть, что меняется.

Не оценить себя, а посмотреть.

Это очень простое действие, но оно многим дается труднее, чем строгая диета. Потому что строгая диета дает иллюзию ясности. А наблюдение требует честности. Нельзя спрятаться за правилами. Надо признать: вот это мне помогает, а вот это, как бы красиво ни выглядело, выбивает меня из себя.

Возможно, вы обнаружите, что «полезный» смузи с утра делает вас голодным и раздражительным. Возможно, овсянка, которую вы ели десять лет, работает не так, как обещали. Возможно, вы поймете, что боитесь жирной еды больше, чем стоит. Возможно, вам придется признать, что дело не только в еде, а в том, что вы живете в таком напряжении, где тело постоянно готовится к беде.

Это может быть неприятно.

Зато это честнее, чем снова искать идеальную диету.

Я не хочу, чтобы после этой книги вы стали человеком, который всем за столом объясняет, как правильно есть. Такие люди утомляют. Я хочу, чтобы вы стали человеком, которому спокойно внутри собственного тела. Не всегда. Не идеально. Но чаще, чем раньше.

Чтобы вы могли пойти на ужин и не считать каждую крошку.

Чтобы могли выбрать десерт не из срыва, а из удовольствия.

Чтобы могли заметить усталость раньше, чем она превратится в раздражение на всех вокруг.

Чтобы могли тренироваться не из ненависти к животу, а потому что после движения в теле появляется сила.

Чтобы могли остановиться, когда тело просит отдыха, и не называть это слабостью.

Если у этой книги есть главный нерв, он вот в чем: тело не надо побеждать. С ним надо снова начать разговаривать.

Не красиво. Не духовно. Не с придыханием.

Просто по-взрослому.

Что ты мне сейчас показываешь?

Чего тебе не хватает?

Где я тебя перегружаю?

Что я могу сделать сегодня, без пафоса и без обещаний новой жизни?

Иногда ответ будет смешным до обидного: лечь спать. Поесть нормальной еды. Выпить воды. Выйти на улицу. Перестать читать комментарии. Не начинать день с сахара. Не ругать себя после ужина. Не превращать понедельник в суд.

Именно с таких ответов все и начинается.

Не с идеала.

С возвращения к себе в обычный день.

Человек, который перестал воевать с телом

Есть люди, которые годами живут так, будто их тело является вредной привычкой. Оно просит есть, когда неудобно. Хочет спать, когда надо работать. Раздувает живот перед важной встречей. Требуешь сладкого, когда человек уже решил стать собранным. Болезненно реагирует на стресс, хотя в календаре нет пункта «развалиться».

И тогда человек начинает командовать.

Соберись.

Не ной.

Еще час.

С завтрашнего дня все строго.

Команды работают, но недолго. На короткой дистанции можно заставить себя почти на что угодно. Можно сидеть на жестком рационе. Можно тренироваться через усталость. Можно пить третий кофе. Можно улыбаться, когда хочется лечь на пол. Можно годами делать вид, что уровень энергии у тебя нормальный, просто характер плохой.

Потом тело меняет тон.

Сначала оно просит. Потом напоминает. Потом начинает мешать. Сон становится поверхностным. Утром лицо выглядит так, будто ночь была не отдыхом, а сменой на заводе. После еды хочется прилечь. Настроение зависит от того, успел ли ты съесть что-нибудь сладкое. Кожа, волосы, живот, цикл, либидо, концентрация, тревога, вес начинают жить своей жизнью. И человек, вместо того чтобы спросить, что происходит, чаще всего говорит: со мной что-то не так.

Вот с этой фразы и надо начинать разбираться.

Потому что чаще всего с человеком не «что-то не так». Он просто слишком долго жил в режиме, для которого тело не было создано. Не потому, что он глупый. Не потому, что ленивый. А потому, что вокруг слишком много шума и слишком мало нормальных объяснений.

Попробуйте вспомнить, сколько раз вам говорили: чтобы похудеть, надо меньше есть и больше двигаться. Звучит просто. Даже грубо. Почти как упрек. Но если бы все было так, миллионы людей не ходили бы по кругу годами. Они бы просто меньше ели, больше двигались и спокойно жили дальше.

На практике человек урезает еду, начинает тренироваться, немного худеет, радуется, потом организм снижает расход, голод усиливается, энергия падает, вес встает. Человек решает, что ему не хватило дисциплины, и режет еще сильнее. Тело делает вывод: снаружи небезопасно, еды мало, нагрузка высокая, надо экономить. И экономит. На тепле, настроении, либидо, цикле, восстановлении, мышцах. А жир, как запас на тяжелые времена, держит крепче.

Тело не читает модные журналы. Ему все равно, какие джинсы вы хотите надеть. Оно смотрит на сигналы среды: есть ли еда, есть ли сон, есть ли спокойствие, есть ли движение, есть ли свет, есть ли угроза. Если сигналов угрозы слишком много, оно выбирает выживание, а не эстетику.

И это не предательство.

Это работа.

Биохакер отличается от вечного сидящего на диете человека именно здесь. Он перестает видеть в теле тупого исполнителя. Он начинает относиться к нему как к системе обратной связи. Симптом не всегда враг. Часто это сообщение, только написанное неприятным языком.

Голод через час после завтрака сообщает что-то о завтраке.

Сонливость после обеда сообщает что-то об обеде.

Тяга к сладкому вечером сообщает что-то о дне, а не только о вашей силе воли.

Живот, который надувается после «полезной» еды, сообщает, что слово «полезно» не является гарантией для конкретного организма.

Биохакер не обязан быть богатым человеком с часами, датчиками, красной лампой и холодильником, полным редких банок. Конечно, все это существует. Индустрия любит дорогие решения. Они красиво выглядят, их удобно фотографировать, ими приятно отличаться от других. Но самые сильные изменения часто начинаются с бесплатного.

Порядок еды.

Паузы между приемами пищи.

Свет утром.

Белок в завтраке.

Прогулка после еды.

Сон раньше полуночи.

Умение не превращать стресс в постоянное жевание.

Это звучит не так эффектно, как камера холода или анализ на все микроэлементы. Зато этим можно заняться сегодня, не спрашивая разрешения у банка.

Мне нравится такое определение: биохакер это человек, который берет ответственность за свое состояние и проверяет, что реально меняет его энергию, сон, настроение, вес, кожу, ясность и силу. Не слепо верит. Не спорит ради спора. Проверяет.

Если после сладкого завтрака ты становишься раздражительным, тебе не нужна философия. Тебе нужен другой завтрак.

Если после позднего ужина сон рвется на куски, не надо читать десять статей о мелатонине. Надо попробовать ужинать раньше.

Если после трех недель жесткого режима ты стал худее, но злой, тревожный и без сил, это не успех. Это обмен, который может оказаться слишком дорогим.

В обычной диете есть странная жестокость. Она как будто заранее подозревает человека в слабости. Поэтому ему дают правила, запреты, нормы, таблицы, штрафы. Ешь это. Не ешь то. Взвесь. Запиши. Отработай. Сорвался? Начинай сначала.

От такого подхода многие устают быстрее, чем от лишнего веса.

Биохакинг в нормальном человеческом смысле начинается с уважения к данным. Вашим данным. Не среднему человеку из исследования, не блогеру, не соседу, который похудел на гречке, не мужчине из подкаста, который голодает двадцать часов и сияет. Именно вашим.

У кого-то сладкий завтрак разрушает день. У кого-то молочные продукты дают отеки. У кого-то сырые овощи вызывают вздутие, а приготовленные идут отлично. У кого-то длительное голодание улучшает концентрацию, а у кого-то включает тревогу и ночной жор. У женщин многое зависит от фазы цикла, сна, нагрузки, стресса, возраста, контрацепции, беременности, восстановления после родов, перименопаузы. У мужчин тоже есть гормональные ритмы, просто они реже обсуждаются за завтраком.

Одинаковый совет не может одинаково работать для всех.

Это не означает, что все относительно и можно не думать. Есть базовые закономерности. Сахар натошак чаще дает скачок. Белок насыщает лучше, чем сладкая жидкость. Недосып усиливает голод. Постоянный стресс мешает восстановлению. Силовые тренировки помогают мышцам и обмену. Клетчатка перед углеводами часто сглаживает реакцию. Но конкретная настройка всегда личная.

И тут появляется неприятная свобода.

Когда человек больше не может сказать «мне просто не дали правильную диету», ему приходится наблюдать. А наблюдение требует участия. Нельзя механически скачать чужой план и ждать, что он решит жизнь. Надо смотреть, что происходит после каждого повторяемого выбора.

Например, человек говорит: я не могу без перекусов.

Хорошо. Почему?

Потому что голодный.

А что было на завтрак?

Кофе с молоком и батончик.

Тогда проблема не в отсутствии силы воли, а в том, что день начался с еды, которая почти не дала устойчивой энергии. Тело не капризничает. Оно просит топливо.

Или человек говорит: я вечером съедаю все, что вижу.

Что было днем?

Работа, кофе, один салат, нервы, встреча, еще кофе.

Тогда вечерний срыв не является загадочным моральным провалом. Это тело добирает то, что у него весь день отнимали, плюс пытается успокоиться едой. Можно, конечно, назвать себя слабым. Но полезнее поесть нормально днем.

Мы часто пытаемся лечить вечер, хотя сломали все утром.

Или человек говорит: я тренируюсь, но выгляжу хуже.

Как тренируешься?

Каждый день интенсивно, потому что иначе кажется, что мало.

Как спишь?

Плохо.

Как ешь?

Мало, чтобы был результат.

Тело в такой ситуации слышит не «мы строим красоту», а «нас гонят, не кормят и не дают восстановиться». Оно повышает тревогу, держит воду, усиливает голод, снижает желание двигаться. Человек злится, добавляет еще нагрузки, и круг замыкается.

Вот почему первый шаг не в том, чтобы найти новую жесткость. Первый шаг в том, чтобы перестать путать насилие над собой с заботой.

Это не значит, что забота всегда мягкая. Иногда забота довольно строгая. Лечь спать, когда хочется досмотреть сериал. Съесть нормальный ужин, а не печенье на бегу. Выйти на прогулку, хотя лень. Не покупать домой то, что потом будет съедено в тревоге. Пойти к врачу, хотя страшно. Сказать «нет», когда тебя снова используют как бесплатную службу спасения.

Но строгость без презрения отличается от жесткости с ненавистью.

В первом случае вы себе взрослый союзник. Во втором надзиратель.

Биохакер это союзник самому себе.

Не в красивом смысле. В практическом. Он не говорит: я люблю себя, поэтому съем все, что хочу, когда хочу, и не буду думать о последствиях. И не говорит: я ненавижу себя, поэтому буду держать себя в кулаке. Он говорит: я хочу жить в теле, которое мне не мешает, а помогает. Поэтому я буду замечать, что его укрепляет, а что разбивает.

С этого места меняется разговор о жире.

Жир многие воспринимают как врага. Что-то лишнее, стыдное, упрямое. То, что надо сжечь, убрать, победить, спрятать под одеждой. Но жир в теле не появился для того, чтобы испортить человеку зеркало. Он хранит энергию, защищает, участвует в гормональной работе, помогает пережить дефицит. Проблема начинается, когда его становится больше, чем нужно, или когда человек всю жизнь видит в нем доказательство собственной неудачи.

Иногда тело держит жир не потому, что хочет вас унижить. Оно пытается защититься.

От переедания сахаром.

От постоянного стресса.

От недосыпа.

От голода.

От токсичной среды.

От ощущения, что жизнь небезопасна.

Конечно, нельзя свести любой лишний вес к психологии или стрессу. Это было бы слишком просто и нечестно. Есть питание, движение, гормоны, лекарства, заболевания, наследственность, возраст, сон, алкоголь, уровень мышц, микробиом, много факторов. Но презрение к телу не помогает ни одному из них.

Попробуйте представить, что вы годами ругаете сотрудника за то, что он тушит пожары, которые сами же ему устраиваете. Он бежит, спасает документы, закрывает окна, чинит проводку, а вы стоите рядом и кричите: почему ты вспотел и выглядишь плохо? Примерно так мы часто разговариваем с телом.

Жир не надо романтизировать. Не надо делать вид, что любое состояние одинаково полезно. Но его стоит перестать ненавидеть. Ненависть редко приводит к умным действиям. Она приводит к резким диетам, стыду, качелям, срывам, попыткам срочно исправить себя.

А нам нужна не срочность. Нам нужна последовательность.

Поэтому начните с более взрослой мысли: мое тело пытается справиться. Возможно, неидеально. Возможно, мне не нравится результат. Но оно не саботирует меня. Оно отвечает на условия, которые я ему даю.

Если условия изменить, ответ тоже может измениться.

Это звучит просто, но в этом много силы. Потому что вина парализует, а ответственность возвращает движение. Вина говорит: ты плохой. Ответственность говорит: ты можешь сделать следующий шаг.

Следующий шаг не обязан быть большим.

Не надо завтра выбрасывать всю еду, покупать дорогие добавки, писать план тренировок, отказываться от всего сладкого и объявлять друзьям, что теперь вы новый человек. Новый человек обычно живет до первой пятницы.

Старый человек, который сделал одно устойчивое изменение, гораздо надежнее.

Например, начать каждый прием пищи с нескольких кусочков овощей. Не потому, что овощи святы. А потому что клетчатка замедляет всасывание углеводов, помогает кишечнику, дает объем, снижает резкость сахарного подъема. Потом белок и жир. Потом крахмал и сладкое. Тот же обед, другой порядок. Никакой драмы.

Или убрать бесконечное клевание еды между приемами пищи. Многие перекусы выглядят невинно: орехи, кусочек сыра, яблоко, латте, морковка с хумусом, еще кофе, еще несколько орешков. Но для организма это не «почти ничего». Это постоянный сигнал пищеварению и сахару. Иногда человеку достаточно собрать еду в три нормальных приема, чтобы голод стал спокойнее, а мысли о еде заняли меньше места.

Или сделать завтрак соленым, плотным, с белком. Не навсегда, не как религиозный обет. На две недели как эксперимент. Посмотреть, что будет с голодом, тягой к сладкому, энергией, настроением. Многие впервые в жизни обнаруживают, что их «плохой характер» в одиннадцать утра был не характером, а сладким завтраком.

Это смешно и немного обидно.

Мы любим сложные объяснения, а иногда человек просто начал день с десерта и назвал его здоровым выбором.

Впрочем, не надо превращать это в новую вину. Нас долго учили, что хлопья, гранола, сок, обезжиренный йогурт, овсяное молоко, батончики и смузи являются легким и правильным началом дня. Упаковка говорит: фитнес, баланс, натурально, энергия. Но упаковка не будет жить с вашим сахаром крови следующие три часа.

Ваше тело будет.

Биохакер перестает верить упаковке больше, чем своему состоянию.

Он может съесть сладкое. Конечно может. Вопрос в том, когда, сколько и с чем. Сладкое после нормальной еды и сладкое на пустой желудок часто являются двумя разными событиями для тела. Хлеб с маслом и хлеб сам по себе тоже. Фрукты в конце приема пищи и фруктовый

сок утром на бегу тоже. Не вся свобода исчезает, когда появляется знание. Иногда знание как раз возвращает свободу.

Потому что человек перестает жить между «мне нельзя» и «я сорвался». Он начинает думать: как сделать так, чтобы удовольствие не превращалось в качели?

Это спокойнее.

И взрослее.

Отдельно надо сказать о цене чужих советов. Мир здоровья любит уверенных людей. Чем увереннее человек говорит, тем легче ему верят. Особенно если у него красивое тело, белая кухня, дорогая бутылка воды и фраза «я просто слушаю себя». Но его тело не ваше. Его возраст не ваш. Его анализы не ваши. Его уровень стресса, сон, цикл, работа, дети, травмы, деньги, генетика, микробиом не ваши.

Можно учиться у других. Нельзя сдавать им управление.

Когда мужчина с низким уровнем стресса, хорошим сном и свободным графиком рассказывает женщине с маленьким ребенком и нерегулярным циклом, что надо просто голодать двадцать часов и тренироваться интенсивнее, это не всегда злой совет. Но он может быть неподходящим. Когда молодая женщина без гормональных проблем советует всем отказаться от жиров и есть больше фруктов, она может искренне верить, что помогает. Но ваше тело имеет право ответить иначе.

Именно поэтому главный навык здесь не послушание, а различение.

Что из этого для меня?

Что сейчас не для меня?

Что я могу проверить безопасно?

Что требует врача?

Что звучит красиво, но делает меня хуже?

Что кажется скучным, но работает?

Если вы научитесь задавать эти вопросы, половина индустрии потеряет над вами власть.

Потому что ей нужен испуганный человек, который ищет спасителя. А вы становитесь человеком, который умеет наблюдать.

Наблюдение не отменяет помощь специалистов. Наоборот, оно делает ее точнее. К врачу полезнее прийти не с фразой «мне плохо», а с конкретикой: после еды меня клонит в сон, цикл сбился тогда-то, вес изменился за такой-то срок, тяга к сладкому усиливается вечером, сон нарушился после такого периода, живот реагирует на такие продукты. Это уже материал для разговора.

Тело любит конкретику.

Психика, кстати, тоже.

Когда все размыто, человек тонет в ощущении «я разваливаюсь». Когда появляются факты, можно действовать.

Вот почему я советую не начинать с больших обещаний. Начните с одной недели наблюдения. Не надо даже менять все. Запишите, что вы едите, когда, как спите, сколько двигаетесь, что чувствуете через час после еды, где появляется раздражение, когда тянет на сладкое, после чего надувается живот. Без оценки. Как будто вы не обвинитель, а свидетель.

Через неделю вы увидите больше, чем за месяц внутренней ругани.

Может оказаться, что вы едите слишком мало днем. Или слишком часто. Или начинаете утро с сахара. Или не получаете белка. Или пьете кофе вместо завтрака. Или весь ваш «голод» появляется после конфликтов. Или вы тренируетесь в те дни, когда телу нужен сон. Или, наоборот, вы почти не двигаетесь, и тело застаивается.

Все это не приговор. Это карта.

А карта нужна не для стыда, а для маршрута.

Еще один признак биохакера: он не делает из здоровья новую религию. Это важно. Человек может так увлечься правильностью, что жизнь станет узкой. Он перестанет ходить в гости, потому что там «не то» масло. Будет бояться ресторана. Будет читать состав каждого соуса с лицом сапера. Будет думать о еде больше, чем когда ел хаотично. Формально он стал здоровее. По факту стал тревожнее.

Мне такой вариант не нужен.

Здоровье, которое забирает свободу, подозрительно. Да, иногда ограничения необходимы. При аллергиях, диагнозах, сильных реакциях, восстановлении. Но если речь об обычной жизни, лучше строить систему, где есть место гибкости. Восемьдесят процентов того, что поддерживает. Двадцать процентов того, что просто жизнь.

Съели пищу? Отлично. Может быть, перед ней был салат. Может быть, после нее прогулка. Может быть, это был вечер с друзьями, и он стоил того. На следующий прием пищи вернулись к нормальной еде. Без театра.

Съели торт? Пусть он будет десертом после еды, а не завтраком натошак и не одинокой попыткой утешиться в полночь. А если уже случилось в полночь, не надо начинать утром наказание. Начните с завтрака, который стабилизирует день.

Биохакер не идеален. Он быстрее возвращается.

Это качество важнее, чем безупречность.

У безупречности плохая репутация не случайно. Она держится, пока жизнь ровная. Потом командировка, болезнь, дедлайн, гости, ребенок, переезд, ссора, праздник, зима, усталость. И человек, который строил все на идеальности, падает. Человек, который строил на возвращении, просто корректирует курс.

В этой книге мы будем часто возвращаться к телу как к умной системе. Но умная не значит удобная. Иногда его сигналы резкие, неприятные, запоздалые. Иногда трудно понять, что именно происходит. Иногда нужен врач, анализы, лечение. Не стоит романтизировать любую боль как «послание». Боль бывает признаком проблемы, которую надо решать быстро.

Но даже медицинская работа лучше идет, когда человек не ненавидит свое тело.

Ненависть делает нас глухими.

А нам нужно слышать.

Начать можно прямо сейчас. Не с обещания, что вы станете другим человеком. С простого внутреннего разворота. Мое тело не враг. Мои симптомы не доказательство моей никчемности. Моя усталость не лень. Мой голод не позор. Моя тяга к сладкому не приговор. Все это сигналы. Я могу разобраться, какие из них связаны с едой, какие со сном, какие со стрессом, какие требуют врача, какие с привычками, которые давно пора менять.

Это спокойная позиция.

Она не такая эффектная, как «новая жизнь с понедельника». Зато с ней можно прожить не один понедельник, а много обычных дней.

И именно обычные дни меняют здоровье.

Не марафон. Не чистка. Не резкий рывок. Обычный завтрак. Обычный обед. Обычный вечер, когда вы не доедаете усталость из холодильника, а спрашиваете себя, чего вам на самом деле не хватило. Обычная прогулка. Обычный сон. Обычное решение не начинать день с сахара. Обычная честность.

С этого и начнем.

С человека, который перестал воевать с телом и решил наконец стать ему нормальным хозяином. Не тираном. Не ребенком, который требует удовольствия каждую минуту. Хозяином в старом хорошем смысле: тем, кто замечает, чинит, кормит, проветривает, бережет и не доводит дом до пожара.

Тело отвечает на такое отношение не сразу. Оно не обязано аплодировать после первого салата. Иногда ему нужно время. Иногда оно сначала сопротивляется, потому что привыкло к другому. Но если перестать бросаться из крайности в крайность, оно начинает доверять.

А доверие тела к человеку проявляется очень просто.

Стабильнее энергия.

Спокойнее голод.

Меньше качелей.

Лучше сон.

Меньше ощущения, что каждый день надо себя тащить.

И это уже много.

Гораздо больше, чем цифра на весах, которая утром решила испортить настроение.

Мы еще поговорим о еде, сахаре, жире, завтраках, паузах, цикле, тренировках, стрессе и сне. Но первая глава должна оставить одну мысль, с которой можно идти дальше: вы не начинаете ремонт тела с ненависти к нему. Ненависть плохой мастер. Она торопится, ломает, ругается и бросает инструменты.

Начинайте с наблюдения.

Наблюдение тише.

Зато оно попадает точнее.

Сахар не враг, если он не командует твоим днём

У меня долго была странная вера. Я думал, что если еда выглядит здоровой, значит, тело обязано радоваться. Ну а если тело не радуется, значит, я где-то недожал. Недостаточно правильно ел. Недостаточно старался. Недостаточно контролировал себя.

Звучит знакомо?

Человек покупает овсяное молоко, гранолу без глютена, батончик с надписью «фитнес», смузи цвета свежескошенной травы и думает: вот теперь я взрослый, разумный, собранный человек. Через два часа он сидит перед ноутбуком, хочет сладкого, злится на коллегу за то, что тот слишком громко дышит, и уже смотрит в сторону печенья. И в этот момент обычно включается старая пластинка: «У меня нет силы воли».

Дело не в силе воли.

Очень часто дело в сахарных качелях, на которые ты сел утром, даже не заметив этого. И весь день уже не ты управляешь аппетитом, а аппетит таскает тебя за рукав.

Я не предлагаю тебе объявить войну хлебу, фруктам, рису, пасте, пирожным и всему, что делает жизнь хоть немного приятнее. Если честно, люди, которые превращают каждый кусок хлеба в моральный экзамен, обычно очень устают от самих себя. Я был рядом с такими людьми. Иногда я сам был таким человеком. Невесёлое зрелище.

Смысл не в запрете. Смысл в порядке.

Один и тот же обед может подействовать на тело по-разному. Не потому, что в одном случае ты хороший, а в другом плохой. Просто тело не читает мотивационные посты. Оно реагирует на последовательность, время, количество стресса, сон, движение, гормоны, прошлый опыт и ещё десяток вещей, о которых мы вспоминаем только тогда, когда уже плохо.

Представь обычную тарелку. Там есть овощи, кусок рыбы или мяса, немного масла, картофель или рис, может быть хлеб. Большинство людей начинают с того, что им вкуснее всего. Хлеб. Картошка. Паста. Что-то мягкое, тёплое, быстрое. Тело получает углеводы первыми. Глюкоза быстро попадает в кровь. Поджелудочная железа выпускает инсулин. Через время уровень сахара падает, и ты чувствуешь это как усталость, раздражение, желание ещё чего-нибудь.

Теперь другая сцена. Та же тарелка. Те же продукты. Сначала несколько вилок овощей. Потом белок и жир. И только потом картошка, рис или хлеб. Никто не забрал у тебя еду. Никто не заставил взвешивать огурец на кухонных весах. Но скорость, с которой сахар попадает в кровь, уже другая.

Да, звучит слишком просто.

Я сам не люблю советы, которые звучат как «просто начни». Просто ложись раньше. Просто меньше нервничай. Просто не ешь сладкое. Спасибо, очень помогло. Но тут как раз хорошая новость: не нужно становиться новым человеком к понедельнику. Нужно несколько раз в день поменять порядок действий.

Сначала зелёное. Потом плотное. Потом вкусное, крахмалистое, сладкое.

Вот и вся магия, которая на практике не магия, а биология.

Клетчатка работает как тормоз. Не как наказание, не как символ твоей правильности, а как обычная физическая преграда. Она замедляет всасывание глюкозы. Белок и жир тоже помогают. Они делают еду спокойнее для крови и дольше удерживают сытость. А углеводы, съеденные последними, уже не врываются в организм как толпа людей, которая решила одновременно зайти в вагон метро.

Попробуй вспомнить, как ты чувствуешь себя после сладкого завтрака. Не в первые десять минут. Там всё понятно: приятно. Тепло. Кофе, булочка, жизнь почти удалась. А потом? Через час? Через два?

У кого-то накатывает сонливость. У кого-то тревога. Кто-то становится резким. Кто-то начинает искать ещё кофе. Кто-то не может сосредоточиться и винит себя в лени. Женщина часто добавит к этому ещё одну мысль: «Наверное, со мной опять что-то не так». И это самая дорогая ошибка. Потому что вместо настройки питания она начинает чинить характер.

Характер тут ни при чём.

Первый приём пищи задаёт тон дню сильнее, чем нам хочется признавать. Можно сколько угодно говорить, что ты свободный человек и имеешь право на круассан в восемь утра. Конечно, имеешь. Вопрос только в том, кто потом будет платить по счету: ты или твоя энергия.

Я не против круассана. Я против того, чтобы круассан был первым, что попадает в организм после ночного перерыва. После сна тело особенно чувствительно. Оно ждёт еду. И если первым прилетает сахар с мукой и кофе с сиропом, реакция часто бывает слишком резкой. Уровень глюкозы взлетает, потом падает, и вот ты уже к одиннадцати утра не живёшь, а держишься.

Хороший завтрак не обязан быть красивым. Он не обязан попадать в социальные сети. Он должен держать тебя на ногах.

Я бы начал с простого. Яйца. Рыба. Мясо, если оно тебе подходит. Творог без сахара, если ты его нормально переносишь. Авокадо, зелень, огурцы, квашеная капуста, немного оливкового масла. Остатки ужина тоже годятся. В этом месте кто-то морщится: «Как можно есть мясо или рыбу утром?» А я спрошу иначе: как можно каждый день начинать с десерта и потом удивляться, что через два часа хочется ещё десерта?

Мы привыкли, что завтрак должен быть сладким. Хлопья, мюсли, йогурт с фруктами, сок, булочки, сырники с вареньем, овсянка с бананом, кофе с молоком. Всё это может выглядеть мягко и невинно. Но для сахара в крови внешность еды не имеет значения. Он не смотрит на упаковку. Ему всё равно, что на коробке написано «натурально».

Если ты очень любишь сладкий завтрак, не надо устраивать драму. Просто перенеси его. Не навсегда. На потом. Сделай из него десерт после нормальной еды. Овсянка с ягодами после белкового завтрака будет восприниматься иначе, чем овсянка первой ложкой на пустой желудок. Фрукт после обеда часто спокойнее, чем фрукт в одиночестве вместо еды. Пирожное после плотного ужина обычно меньше раскачивает сахар, чем пирожное в четыре дня на голодный желудок, когда ты уже устал и готов поверить во что угодно.

Есть такая ловушка: человек слышит про глюкозу и решает, что теперь всё сладкое запрещено. Через три дня он ненавидит жизнь, через пять дней срывается, через неделю говорит, что эта система не работает.

Она не должна работать как тюрьма.

Тюрьма вообще плохо работает для взрослого человека, если мы говорим о еде. Запреты делают еду громче. Чем больше ты говоришь себе «нельзя», тем чаще мозг возвращается к этому слову. Поэтому я предпочитаю не «нельзя», а «в каком порядке». Не «никогда», а «после чего». Не «я слабый», а «я съел сахар один, без поддержки, и получил предсказуемую реакцию».

Сахару нужны сопровождающие.

Пусть это звучит смешно, но сладкое лучше не отпускать гулять в одиночку. Если ты ешь яблочный пирог отдельно, он быстрее ударит по сахару. Если перед ним был салат, белок, жир, реакция часто мягче. Если ты ешь тост с джемом на пустой желудок, это одно. Если тост с маслом после омлета и овощей, это уже другая история.

Тот же принцип работает с кофе.

Особенно с кофе, который давно уже не кофе, а жидкий десерт в стакане. Овсяное молоко, сироп, взбитые сливки, ароматизаторы, сверху ещё что-нибудь для настроения. Вкусно? Да. Завтрак? Нет. А если это первое, что ты пьёшь утром, тело получает сигнал, после которого весь день может пойти криво.

Я понимаю привязанность к утреннему кофе. У многих он не про кофеин. Он про паузу. Про маленькое право на удовольствие перед рабочим днём. Про десять минут, когда тебя ещё никто не трогает. Поэтому не нужно вырывать это из жизни с мясом. Сделай умнее. Сначала вода. Потом нормальная еда. Потом кофе. Или добавь к кофе белок и жир, если иначе пока не получается. Не идеальный вариант, но уже лучше, чем сладкий напиток в пустой желудок.

И ещё: если после еды пройтись десять минут, сахар часто ведёт себя спокойнее. Не надо надевать спортивную форму и изображать спортсмена. Просто выйти. Пройти вокруг дома. Дойти до магазина. Подняться по лестнице. Помыть пол, если уж совсем некуда идти. Мышцам нужна глюкоза, и движение помогает убрать её из крови без лишней драмы.

Но начнём всё-таки не с прогулок и не с дорогих датчиков. Начнём с тарелки.

Есть три простых правила, которые я бы дал человеку, уставшему от вечного контроля.

Первое: не пей калории утром до еды. Особенно сладкие. Сок, латте, смузи, сладкий чай, энергетик. Всё это может казаться лёгким, но для организма это быстрый груз.

Второе: в каждом главном приёме пищи начни с клетчатки. Несколько кусочков огурца. Горсть зелени. Капуста. Брокколи. Салат без сладкой заправки. Солёные огурцы, если они нормального состава. Оливки. Не надо строить из этого культ. Просто дай телу тормоз перед газом.

Третье: ешь сладкое после еды, а не вместо еды. Десерт должен быть десертом. Когда он становится отдельным приёмом пищи, он ведёт себя наглее.

На бумаге это выглядит слишком просто. В жизни сложнее, потому что жизнь любит подкидывать утро без времени, дорогу, встречи, детей, недосып, чужие дни рождения, аэропорты, командировки, кафе, где из нормального завтрака есть только круассан и человек за стойкой, который смотрит так, будто ты лично испортил ему смену своим вопросом про яйца.

Вот тут и нужна не идеальность, а навык.

Ты не обязан каждый раз побеждать меню. Иногда ты берёшь то, что есть. Но даже в кафе можно попросить сначала салат. Даже в аэропорту можно съесть яйца или сыр до булки. Даже на празднике можно сначала положить на тарелку мясо, рыбу, овощи, а потом торт. Даже дома, когда нет сил, можно открыть банку оливок и съесть несколько штук перед макаронами.

Тело не требует от тебя святости. Оно просит повторяемости.

Есть ещё одна тема, о которой многие говорят неправильно: перекусы. Нас долго учили носить с собой орехи, батончики, фрукты, йогурты, что-нибудь маленькое, чтобы не проголодаться. Как будто голод сам по себе опасен. Как будто между завтраком и обедом нельзя прожить три часа без спасательной операции.

Но постоянные перекусы держат тело в режиме вечной обработки еды. Ты вроде бы ешь мало, но часто. Уровень инсулина не успевает спокойно снижаться. Пищеварение не отдыхает. Голод и сытость становятся мутными. Ты уже не понимаешь, хочешь ли ты есть или просто привык что-то жевать, когда скучно, тревожно или надо писать неприятное письмо.

Я не говорю, что перекусы всегда зло. Бывают беременность, сильный стресс, восстановление, болезни, тяжёлые тренировки, особые состояния. Бывают дни, когда лучше съесть йогурт, чем сорваться вечером на всё, что лежит в шкафу. Но для обычного человека, который хочет вернуть себе ясность, стоит попробовать три нормальных приёма пищи без постоянного подбрасывания топлива.

Микроголод не враг.

Лёгкое чувство пустоты между едой может быть нормальным. Оно не означает, что тело разваливается. Оно означает, что еда из прошлого приёма закончила первую часть работы. Многие путают любой намёк на голод с тревогой. Особенно если раньше были диеты. Тело помнит ограничения. Психика помнит запреты. И как только появляется пустота в животе, включается страх: «Сейчас опять начнётся».

Поэтому я бы не советовал резко уходить в длинные интервалы без еды. Не надо устраивать себе марафон взрослости. Начни с трёх часов между приёмами пищи. Вода, простой чай,

обычный кофе без сахара, если он тебе подходит. Без печенья «просто к чаю». Без горсти орехов каждые сорок минут. Без яблока, которое ты съел не потому, что хотел яблоко, а потому что рука сама открыла холодильник.

Сначала будет непривычно. Не страшно.

Ты начнёшь замечать, что часть твоего аппетита живёт не в желудке. Она живёт в усталости, скуке, привычке, обиде, работе, которую не хочется делать. Это неприятное открытие, зато полезное. Потому что еда часто становится самым быстрым способом не чувствовать то, что давно просится наружу. Съел сладкое, стало легче. Ненадолго. Потом снова нужно что-то съесть.

Если ты убираешь перекусы, всплывают паузы. А в паузах слышно себя. Не всем это нравится. Мне тоже не всегда нравится. Но здоровье начинается не только с продуктов. Оно начинается с того момента, когда ты перестаёшь автоматически затыкать любой дискомфорт едой.

И всё же не будем делать вид, будто глюкоза отвечает за всю жизнь. Нет. Если человек спит по пять часов, живёт в постоянном стрессе, боится начальника, ненавидит своё тело и ест стоя у раковины, один порядок продуктов не спасёт. Но он может дать первую опору. А первая опора часто ценнее, чем большой план, который ты бросишь через неделю.

Мне нравится начинать с еды в правильном порядке, потому что это возвращает ощущение управления без насилия. Ты не режешь жизнь пополам. Ты не говоришь себе, что теперь навсегда другой человек. Ты просто садишься есть и делаешь первый укус не хлебом, а овощами. Потом второй. Потом продолжаешь.

Через несколько дней можно заметить, что после обеда меньше тянет в сон. Через пару недель кто-то замечает, что меньше тянет на сладкое. У кого-то живот спокойнее. У кого-то настроение ровнее. У кого-то ничего громкого не происходит, но появляется странная вещь: еда перестаёт командовать.

Это не маленькая вещь.

Когда еда перестаёт командовать, высвобождается много внимания. Ты больше не проводишь полдня в переговорах с печеньем. Не считаешь минуты до кофе. Не чувствуешь, что твой характер испортился, хотя на самом деле просто упал сахар. Ты становишься не идеальным, а более предсказуемым для самого себя.

Есть ещё один момент, который нужно сказать прямо. Женское тело часто чувствительнее к резким ограничениям. Если ты читаешь это как женщина или работаешь со своим телом после многих лет диет, тебе особенно не нужно нападать на себя. Длинные голодания, сильное урезание еды, тренировки через усталость, кофе вместо завтрака, салат вместо ужина и гордость за то, что «я сегодня почти ничего не ела», могут выглядеть как дисциплина. Для тела это может выглядеть как опасность.

А тело, которое чувствует опасность, не всегда отдаёт жир. Иногда оно держится за него, как за запасной выход.

Поэтому завтрак с белком, нормальный обед, спокойный ужин, меньше перекусов и правильный порядок еды могут оказаться куда полезнее, чем очередной приступ строгости. Строгость вообще переоценена. Особенно в питании. Собранность нужна. Внимание нужно. Но суровость к себе часто только портит дело.

Я видел, как люди делают одну и ту же ошибку: сначала доводят себя до голода, потом едят быстро, потом ругают себя за то, что переели. Но если ты пришёл к ужину уже злой, пустой и уставший, не надо удивляться, что тело выбирает самое быстрое. Оно не думает о твоих джинсах. Оно хочет выжить сегодня вечером.

Поэтому нормальная еда днём и мягкий контроль глюкозы часто предотвращают вечерний хаос лучше, чем сила воли в девять вечера.

Давай разберём обычный день.

Утро. Вместо сладкого кофе первым делом ты пьёшь воду. Потом ешь что-то солёное и плотное: яйца, зелень, рыбу, авокадо, творог без сахара или остатки вчерашней курицы с овощами. Да, завтрак может быть похож на маленький обед. Ничего страшного. Потом кофе, если хочется.

Обед. Сначала салат или овощи. Потом белок. Потом рис, картофель, паста или хлеб. Если хочется сладкого, лучше в конце обеда, а не через два часа отдельно.

Вечер. То же самое. Овощи, белок и жир, потом крахмалистая часть. Если будет десерт, пусть он будет после еды. И лучше не превращать его в отдельную ночную встречу у холодильника.

Между приёмами пищи ты не кусаешь всё подряд. Пьёшь воду. Двигаешься немного после еды, если можешь. Если не можешь, не превращаешь это в повод бросить всё.

Вот что мне нравится в таком подходе: он не требует новой личности. Ты можешь быть занят, уставший, не самый организованный человек. Ты можешь не любить готовить. Ты можешь жить не в идеальном городе с фермерским рынком под окнами. Ты можешь ходить в обычный магазин и покупать обычные продукты. Для начала хватит порядка.

Некоторые хотят сразу список разрешённого и запрещённого. Им так спокойнее. Но списки часто делают нас глупее. Мы начинаем слушать бумагу, а не тело. Бумага говорит: овсянка полезна. Тело говорит: после неё меня трясёт через два часа. Бумага говорит: салат полезен. Тело говорит: от этого салата мне плохо, потому что там сладкая заправка и сухарики. Бумага говорит: фрукт лучше пирожного. Тело говорит: если я ем фрукт отдельно, мне через час хочется съесть кухню.

Тебе нужен не список, а наблюдательность.

Можно даже пару недель вести короткие заметки. Без фанатизма. Что ел первым? Что было через час? Через два? Хотелось ли сладкого? Была ли сонливость? Какое настроение? Какой был сон ночью? Женщинам ещё полезно отмечать фазу цикла, потому что в разные дни реакция на еду может отличаться. Это не делает тело капризным. Это делает его живым.

Не надо превращать наблюдение в контроль. Контроль сжимает. Наблюдение расширяет выбор. Разница огромная.

Если ты видишь, что сладкий завтрак почти всегда приводит к дневным качелям, тебе уже не нужно себя убеждать. Ты просто знаешь. Если ты видишь, что салат перед пастой помогает, это становится не правилом, а опытом. Опыт легче соблюдать, чем чужое указание.

Отдельно скажу про уксус, потому что вокруг него много шума. Яблочный уксус перед едой у некоторых людей помогает сгладить реакцию на углеводы. Столовая ложка в большом стакане воды перед крахмалистой или сладкой едой может быть полезным приёмом. Но не надо пить его как наказание. Не надо лить его в себя, если желудок протестует. Не надо верить, что одна кислая вода отменит недосып, стресс и три пончика на голодный желудок.

И обязательно разбавлять. Кислота есть кислота. Зубы у нас не для экспериментов на прочность.

Если уксус не подходит, есть другие варианты. Овощи перед едой. Белок. Прогулка после еды. Десерт после основного блюда. Охлаждённый и потом разогретый рис или картофель иногда переносятся мягче, потому что часть крахмала становится более устойчивой к быстрому перевариванию. Это не повод есть таз картошки и ждать чуда. Но полезная деталь, если ты любишь простую еду и не хочешь усложнять жизнь.

Вообще хорошие биохакеры часто не выглядят эффектно. Никто не хлопает, когда ты съел огурец перед пастой. Никто не ставит лайк за то, что ты прошёлся десять минут после ужина. На этом не построишь драматичный образ нового себя. Зато это работает в обычной жизни, а нам нужна именно она.

Не лаборатория. Не ретрит. Не неделя идеального питания в красивом месте, где кто-то готовит за тебя.

Обычная жизнь. Утро, когда ты не выспался. Обед между делами. Ужин, который надо собрать из того, что осталось. День рождения племянника. Командировка. Вечер, когда хочется лечь лицом в еду. Вот там и проверяется система. И если система требует идеальных условий, она не система, а фантазия.

Правильный порядок еды хорош тем, что его можно взять с собой куда угодно. Он помещается в голову. Он не требует приложения. Не требует подписки. Не требует объяснять всем за столом, что ты теперь на особом протоколе и тебе нельзя смотреть на картошку.

Ты просто ешь картошку позже.

И тут появляется свобода, которую редко дают диеты. Ты можешь быть на ужине с друзьями и не превращать его в экзамен. Можешь съесть хлеб, но после салата и мяса. Можешь заказать десерт и разделить его, не изображая страдание. Можешь понимать, что если сегодня всё пошло не по плану, завтра не надо «начинать сначала». Надо просто вернуться к порядку.

Здоровье не любит театральных жестов. Оно любит повторение.

Повторение скучное. Но именно оно меняет тело. Не один идеальный день, а двадцать нормальных. Не героическая неделя без сахара, после которой ты съедаешь половину магазина, а спокойный месяц, где сладкое есть, но не командует. Не новая личность, а старый ты, который наконец перестал мешать своему организму.

Иногда мне говорят: «Я не хочу думать о еде столько». Я тоже не хочу. Поэтому и нужен простой порядок. Когда порядок встроен, думать приходится меньше. Ты заходишь в кафе и уже знаешь: сначала что-то зелёное или белковое, потом остальное. Ты дома и знаешь: если хочется сладкого, сначала нормальная еда. Ты устал и знаешь: не надо спорить с собой полчаса, надо собрать тарелку так, чтобы тело не сорвалось в качели.

Свобода часто выглядит как заранее принятое простое решение.

Попробуй неделю. Не месяц, не всю жизнь, не «теперь я всегда». Неделю. Ешь привычную еду, но в другом порядке. Сладкий завтрак перенеси на послеобеденное время. Не перекусывай автоматически. После еды двигайся хотя бы иногда. Пей калории не первыми. И смотри.

Не оценивай себя. Смотри.

Как меняется голод? Что происходит с настроением? В какое время хочется сладкого? Насколько тяжёлым становится живот? Есть ли сонливость после обеда? Легче ли проснуться? Не нужно ждать фейерверка. Иногда первые признаки тише: меньше раздражения, меньше тяги к кофе, меньше желания лечь после еды, более спокойный вечер.

Если ничего не изменилось, это тоже информация. Возможно, тебе нужно смотреть глубже: сон, стресс, состав еды, гормоны, дефициты, состояние кишечника. Биохакинг начинается с простых вещей, но не заканчивается ими. Просто глупо перепрыгивать через простое ради сложного. Особенно когда простое часто даёт результат.

И ещё одна просьба. Не используй это как новый повод ругать себя. Если ты начал с хлеба, мир не рухнул. Если выпил кофе до еды, ты не испортил день. Если съел торт отдельно, не надо устраивать внутренний суд. Отметил, понял, пошёл дальше. Чем меньше драмы вокруг еды, тем больше шансов, что тело начнёт доверять.

Тело не любит, когда с ним разговаривают как с врагом.

Оно не просит, чтобы ты был железным. Оно просит, чтобы ты был внимательным. Разница простая: железный человек ломается тихо, а внимательный вовремя замечает, что пора поменять порядок, поесть плотнее, лечь раньше, пройтись, не пить сладкое на пустой желудок, не делать из усталости характер.

Сахар не обязан быть врагом. Хлеб не обязан быть преступлением. Паста не обязана быть срывом. Но всё это не должно управлять твоей энергией, настроением и самооценкой.

Ты можешь есть вкусное и при этом не отдавать ему руль.

Начни с первой вилки овощей. Потом белок. Потом всё остальное. Смешно, почти слишком просто. Но многие перемены такими и бывают. Сначала они выглядят незначительно.

Потом через месяц ты понимаешь, что стал спокойнее, сытее, меньше злишься, меньше клюёшь на сладкое, лучше слышишь тело.

И вот тогда уже можно говорить о следующем уровне. Не как о наказании. Как о продолжении разговора с организмом, который всё это время не пытался тебя подвести. Он просто ждал, когда ты перестанешь начинать день с десерта и называть последствия слабостью.

Голод, который не воюет с телом

Потому что под одним словом часто прячутся разные вещи. Для одного человека голодание значит перестать жевать между завтраком и обедом. Для другого значит не есть двадцать часов, пить чёрный кофе, делать тренировку, а потом гордиться тем, что он почти не чувствует ног. Первый вариант может вернуть телу тишину. Второй, если применять его без головы, легко превращается в ещё один способ доказать себе, что ты недостаточно сильный.

Я хочу сразу отделить одно от другого.

Нам не нужен голод как наказание. Нам не нужен голод как способ стать достойным. Нам не нужен голод, после которого ты вечером сметаешь кухню и думаешь, что опять не справился.

Нам нужен перерыв.

Пищеварение не работает лучше от того, что мы всё время подбрасываем ему работу. Желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа, гормоны голода и сытости не созданы для бесконечного потока маленьких «полезных» кусочков. Горсть орехов. Яблоко. Латте. Половина батончика. Ещё кофе с молоком. Пара сухофруктов. Йогурт. Потом обед. Потом что-нибудь к чаю, потому что день тяжёлый.

К вечеру человек уверен, что почти ничего не ел. И формально он может быть прав: больших приёмов пищи было мало. Но организм весь день занимался едой. Он не отдыхал. Он не переключался. Он не понимал, где голод, где привычка, где усталость, где тревога.

Первая форма голодания, которую стоит освоить, скучная. Она не продаётся как чудо. На неё не хочется ставить красивую картинку. Просто три часа между едой.

Три часа без перекусов.

Да, звучит смешно. Особенно если рядом кто-то рассказывает, что он сутки на воде и чувствует просветление. Но я предпочитаю начинать с того, что человек реально сделает. Три часа между едой для многих уже меняют картину. Не потому, что в них есть особая мистика. Просто тело успевает закончить одну задачу, прежде чем ему принесли следующую.

Сначала будет странно. Рука сама потянется к чему-нибудь. Не потому, что ты голоден. Потому что рука привыкла. Потому что мозг привык. Потому что после неприятного письма хочется хрустеть. После звонка с родственником хочется сладкого. После скучной задачи хочется кофе. После маленького стыда хочется открыть холодильник и сделать вид, что ты туда пришёл по делу.

Еда часто становится кнопкой «пауза». Нажал, стало легче. Ненадолго.

Когда убираешь перекусы, вдруг видно, как часто ты ел не из голода. Это не повод себя ругать. Наоборот, это ценная информация. Ты наконец видишь карту. До этого ты просто шёл ночью по комнате и ударялся о мебель.

Но перерывы нужно строить мягко. Особенно если за плечами диеты, переедания, страх еды, беременность, кормление, хронический стресс, проблемы с циклом, восстановление после болезни. Любая система, которая не учитывает состояние человека, быстро становится грубой. А грубость с телом дорого обходится.

Если ты давно живёшь на сахарных качелях, не начинай с длинного голода. Начни с нормальной еды. Хороший завтрак. Хороший обед. Хороший ужин. Между ними вода, чай, обычный кофе без сахара, если он тебе подходит. Без спасательных печенек. Без «я только кусочек». Без вечного подкладывания топлива в печку.

Сначала тело может возмутиться. Оно привыкло, что ты кормишь его каждые полтора часа. Оно будет присылать сигналы. Иногда это настоящий голод. Иногда просто привычка. Разобраться помогает вопрос: я хочу нормальную еду или я хочу именно сладкое, хрустящее, мягкое, быстрое?

Если ты хочешь мясо с овощами, суп, яйца, рыбу, кашу с белком, скорее всего, пора есть. Если ты хочешь только печенье, возможно, ты устал, раздражён или у тебя падает сахар после неудачного завтрака. Тело не всегда говорит словами. Иногда оно говорит: «дай булку». А перевод может быть совсем другой: «я не спал», «мне страшно», «мне нужна пауза», «я съел мало белка», «я весь день держусь на кофе».

Голодание без нормального питания превращается в голодовку. А голодовка редко делает человека спокойнее.

Есть фраза, которую стоит запомнить: если ты постишься, но не ешь достаточно в своё окно питания, ты не биохакер, ты просто недоедаешь.

Многие путают эти вещи. Они сокращают время еды, но не увеличивают качество и плотность приёмов пищи. В итоге завтрак пропущен, обед маленький, ужин тоже «лёгкий», а потом ночью человек стоит у шкафа и ест всё, что не требует готовки. Утром стыд. Потом новый строгий план. Потом снова срыв.

Это не отсутствие дисциплины. Это предсказуемая реакция организма на нехватку.

Тело не любит, когда его обманывают. Если ты говоришь ему: «Мы взрослые, мы спокойно делаем перерыв», оно должно потом получить нормальную еду. Белок. Жир. Клетчатку. Минералы. Вкус. Сытость. Иначе в следующий раз оно не поверит твоим красивым словам. Оно начнёт заранее требовать быстрые калории, потому что знает: хозяин опять задумал что-то подозрительное.

Поэтому я бы строил голодание с обратной стороны. Не с вопроса «сколько часов я могу не есть?», а с вопроса «насколько хорошо я ем, когда ем?»

Если твой обед состоит из салата и воздуха, не удивляйся, что через час ты хочешь шоколад. Если завтрак был кофе с молоком, не удивляйся, что к обеду ты злой. Если ужин слишком лёгкий, не удивляйся ночному походу на кухню. Тело ведёт бухгалтерию честнее, чем мы. Оно всё записывает.

Длинные перерывы становятся безопаснее, когда питание уже собрано.

Сначала три приёма пищи. Потом три часа между ними. Потом можно растянуть ночной перерыв до двенадцати часов. Например, ужин закончился в восемь вечера, завтрак в восемь утра. Это уже мягкое ночное голодание. Не подвиг, не медаль, не повод всем рассказывать. Просто нормальная пауза, которую многие люди раньше имели автоматически, пока мы не придумали вечерние сериалы с едой, ночные доставки и привычку заедать усталость.

Двенадцать часов обычно даются спокойно. Если не даются, не надо ломать себя. Значит, сначала разбираем ужин, сон, стресс, белок, сладкий завтрак, кофе, цикл, тренировки. Голодание не должно быть первым инструментом, если фундамент шатается.

Потом можно попробовать тринадцать, четырнадцать часов. У некоторых людей это даёт лёгкость, ясность, меньше тяги к сладкому. У других появляются тревога, холод, раздражительность, проблемы со сном. И тут нужно не спорить с телом, а слушать. Биохакинг не в том, чтобы повторять чужой протокол. Он в том, чтобы заметить, где твоему организму лучше, а где он начинает защищаться.

Мужчинам часто проще переносить длинные интервалы. Не всем, но часто. Женское тело, особенно с циклом, может реагировать тоньше. В одной фазе четырнадцать часов ощущаются спокойно, в другой тот же интервал превращается в раздражение, тягу к сладкому и желание отменить весь мир. Это не слабость. Это биология, которая двигается волнами.

Если у женщины перед месячными усиливается аппетит, это не провал характера. Телу нужно больше энергии. Оно готовится к сложному участку цикла. В эти дни длинные голодания могут быть плохой идеей. Лучше плотная еда, больше тепла, меньше героизма, меньше интенсивных тренировок, спокойнее кофе. Но многие делают наоборот: видят, что вес чуть поднялся, живот надулся, настроение скачет, и решают «подсушиться». То есть добавляют стресс туда, где тело уже просит поддержки.

Потом удивляются, что срывает.

Если ты живёшь с циклом, начни наблюдать. В какие дни голодание даётся легче? Когда хочется больше еды? Когда сладкое звучит громче? Когда тренировка бодрит, а когда выбивает? Это не капризы. Это расписание внутренней погоды. Нормальный человек берёт зонт, когда дождь. Почему с телом мы часто ведём себя так, будто прогноз погоды нас оскорбляет?

В начале цикла, после окончания месячных, у многих появляется больше энергии. Там проще экспериментировать с чуть более длинным ночным перерывом. В овуляторные дни тоже часто есть подъём. А во второй половине цикла, особенно ближе к месячным, лучше не устраивать соревнование с собой. Можно оставить двенадцать часов. Можно есть раньше. Можно добавить углеводы к ужину, если от этого лучше сон и меньше тяги к сладкому. Картофель, рис, гречка, корнеплоды не являются врагами только потому, что кто-то в интернете боится углеводов.

Страх углеводов вообще часто маскирует страх еды. А страх еды плохо сочетается со здоровьем.

Голодание должно давать свободу от постоянного жевания, а не новый набор правил, за которые ты себя бьёшь. Если ты не выдержал до запланированного времени и поел раньше, это не катастрофа. Вопрос не «почему я такой слабый», а «что произошло?» Может быть, вчера был плохой сон. Может быть, ужин был маленький. Может быть, ты тренируешься больше, чем ешь. Может быть, сегодня нервная система на пределе. Может быть, ты просто действительно голоден.

Простые вопросы часто полезнее строгих выводов.

Есть ещё одна тема: кофе во время голодания. Люди любят делать вид, что кофе отменяет голод. Иногда он правда помогает. Иногда он маскирует усталость и усиливает тревогу. Если ты пьёшь чёрный кофе утром и чувствуешь ясность, всё спокойно. Если после кофе дрожь, раздражительность, пустота в животе и желание съесть стену через час, это не твой помощник. Это кнут.

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.