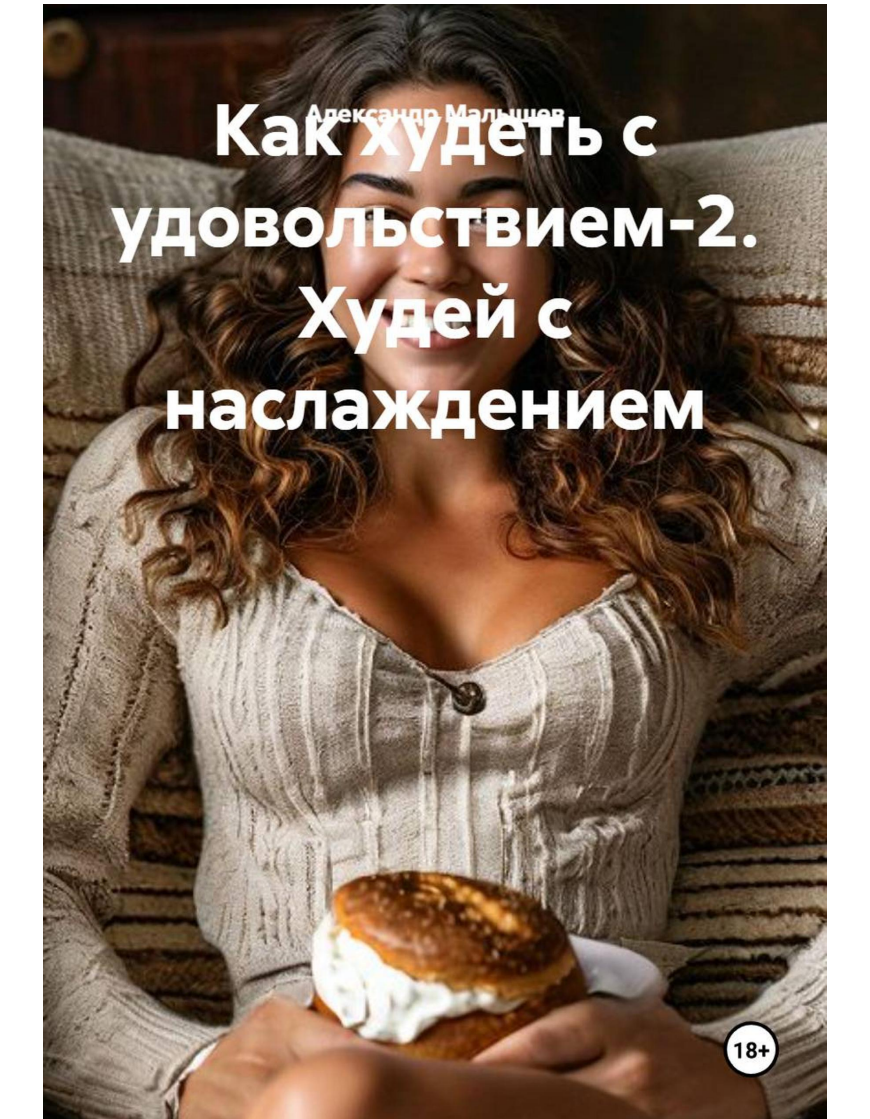


Александр Малинов

Как худеть с удовольствием-2. Худей с наслаждением



18+

Александр Малышев

Как худеть с удовольствием-2.

Худей с наслаждением

<https://litres.ru/74208053>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему наслаждение — главный секрет похудения (и что говорит наука)

Давай сразу расставим точки над «i». Я не предлагаю тебе лежать на диване, объедаться пирожными и ждать, пока жир сам собой испарится от смеха. Хотя смех, кстати, сжигает калории — около 50 ккал за 15 минут хохота, доказано учёными из Университета Вандербильта. Но я сейчас о другом.

Я предлагаю тебе посмотреть на похудение не как на наказание за съеденную булочку, а как на акт любви к себе. И поверь, эта любовь окупается в прямом смысле — килограммами и сантиметрами.

В чём же здесь магия? Давай заглянем в твою голову. Буквально.

Александр Малышев

Как худеть с удовольствием-2.

Худей с наслаждением

Предисловие

Привет, уставший путник диетических войн.

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты уже пере-пробовала всё. Гречку без соли. Куриную грудку, от одного вида которой сводит скулы. Детокс на шпинате, после которого хочется убивать. Абонемент в фитнес-клуб, куда ты ходила ровно три раза, а потом он грел твою совесть, вися на холодильнике.

Я знаю, что ты чувствуешь. Ты устала. Тебе кажется, что стройность — удел людей со стальной волей, которые питаются воздухом и радуются жизни без сахара. Ты думаешь, что удовольствие и плоский живот несовместимы, как вода и масло.

Так вот, это враньё. Враньё, которое скормили нам диетические гуру, чтобы мы вечно покупали их марафоны и до-

бавки.

Последние пятнадцать лет я копалался в нейронауке, гормонах и поведенческой психологии, пытаюсь понять, почему одни люди худеют легко и навсегда, а другие мучаются всю жизнь. И я нашла ответ, который перевернул моё представление о мире.

Всё дело в наслаждении.

Не в том, чтобы жрать торты без остановки, разумеется. А в том, чтобы любой шаг к стройности окрашивать радостью. Превращать диету в ресторан, тренировку — в танец, а взвешивание — в утренний комплимент самой себе. Наука подтверждает: когда мы делаем что-то с удовольствием, мозг вырабатывает дофамин, который не только дарит счастье, но и буквально ускоряет метаболизм, снижает гормон стресса кортизол (а это жир на животе, привет!) и повышает нашу приверженность выбранному пути в несколько раз. Проще говоря: если тебе вкусно, весело и приятно — ты худеешь быстрее и легче. Если ты страдаешь — организм саботирует процесс.

В этой книге я не буду учить тебя какой-то конкретной диете. Наоборот! Я возьму все известные методы — от кето до интуитивного питания, от бега до йоги на диване — и по-

кажу, как превратить каждый из них в источник кайфа. Да-да, даже ненавистную планку можно делать с блаженством, и тогда она начнёт работать за троих.

Мы разберём научные исследования, но без занудства. Я буду шутить, рассказывать истории своих клиентов и иногда подкалывать диетическую индустрию. Обещаю: скучно не будет. Ты узнаешь, почему смех сжигает калории, как оргазм влияет на аппетит, и зачем гуглить «дофаминовое меню».

Главное правило этой книги: всё, что ты делаешь для стройности, должно приносить тебе удовольствие. Если какой-то метод не отзывается радостью — бросай его к чертям и бери другой. Мы не на войне, мы на курорте.

Готова? Тогда выдохни, улыбнись, налей себе чашку ароматного чая (или бокал сухого — я разрешаю) и погнали. Стройнеть будем вкусно, громко и с наслаждением.

Посвящается моей тете, от имени которой и ведется диалог с Вами.

Оглавление

Почему наслаждение — главный секрет похудения (и что говорит наука)

Грех и дофамин: как мозг саботирует запреты и помогает при разрешении

Кето-диета с маслом и хохотом: едим жирное и радуемся

Интервальное голодание для гурманов: пауза как предвкушение пира

Подсчёт калорий — игра в казино, где ты всегда в выигрыше

Бег, от которого не тошнит: как полюбить кардио через эндорфины

Силовые тренировки: качаем попу с музыкой и флиртом

Интуитивное питание: как слушать тело, а не внутреннего критика

Йога на диване и другие ленивые практики для стройных

Сон и оргазм как жиросжигатели (наука не врёт)

Дофаминовое меню: планируем радость на неделю

Как ругать себя с любовью и худеть от комплиментов

Социальное похудение: окружение, которое кормит кайфом, а не калориями

Плато и откаты: почему «срывы» — это часть удовольствия

Заключение: твой пожизненный абонемент на лёгкость

Глава 1

Почему наслаждение — главный секрет похудения (и что говорит наука)

Давай сразу расставим точки над «i». Я не предлагаю тебе лежать на диване, объедаться пирожными и ждать, пока жир сам собой испарится от смеха. Хотя смех, кстати, сжигает калории — около 50 ккал за 15 минут хохота, доказано учёными из Университета Вандербильта. Но я сейчас о другом.

Я предлагаю тебе посмотреть на похудение не как на наказание за съеденную булочку, а как на акт любви к себе. И поверь, эта любовь окупается в прямом смысле — килограммами и сантиметрами.

В чём же здесь магия? Давай заглянем в твою голову. Буквально.

Кортизол — главный враг талии

Когда ты садишься на диету с мыслью «я толстая, я должна страдать», твой мозг воспринимает это как угрозу. Включается сигнал опасности, и надпочечники начинают выбрасывать кортизол — гормон стресса. А кортизол, помимо всего прочего, обожает запасать жир. Особенно в области живота. Эволюционно это оправдано: стресс — значит, скоро будет голод или война, надо отложить запасы. То есть сам факт того, что ты ненавидишь свою диету, уже заставляет твоё тело цепляться за каждый грамм жира. Вот такой парадокс.

Исследование, опубликованное в журнале *Obesity* в 2015 году, показало: у людей с высоким уровнем кортизола снижение веса на одинаковом дефиците калорий шло значительно медленнее, чем у тех, кто был спокоен и доволен жизнью. Проще говоря, несчастные худели хуже.

А теперь представь, что ты меняешь установку. Ты не «сидишь на диете», а «питаешься вкусно и изысканно». Ты не «впахиваешь в зале», а «идёшь танцевать под любимый плейлист». Мозг перестаёт бить тревогу. Кортизол падает. И тело, наконец, отпускает свои запасы — ему больше не нужно защищаться от голодной смерти.

Дофамин — топливо для мотивации

Дофамин — это молекула желания. Он вырабатывается, когда мы предвкушаем награду. Именно он заставлял наших предков вставать и идти за мамонтом. А в контексте похудения он заставляет нас открывать холодильник не тогда, когда мы голодны, а когда нам скучно или грустно. Мы ищем быстрого удовольствия.

Так вот, секрет в том, чтобы «переподключить» дофаминовую систему на сам процесс заботы о себе. Если ты находишь удовольствие в приготовлении красивой еды, в ощущении лёгкости после прогулки, в игре с подсчётом шагов — дофамин начинает вырабатываться не от поедания торта, а от этих действий. Ты буквально становишься «зависимой» от здорового образа жизни, но с позитивным окрасом.

Учёные из Гарварда в 2018 году провели эксперимент: участникам предлагали выбирать между полезным перекусом и вредным. Тем, кому перед выбором показывали смешные видео, повышая уровень дофамина, значительно чаще выбирали полезное. Почему? Потому что мозгу уже было хорошо, ему не требовалось срочно заедать стресс сладким. Удовольствие из другого источника снизило потребность в пищевом «наркотике».

Эффект «разрешённого плода»

Помнишь библейскую историю? Запретный плод сладок. Как только ты говоришь себе «мне нельзя шоколад», ты только о нём и думаешь. Это называется иронический процесс психики, описанный психологом Дэниелом Вегнером. Попробуй не думать о белом медведе — и ты будешь видеть его повсюду.

Когда же ты говоришь: «Мне можно всё, но я выбираю то, что приносит мне больше радости и пользы», — запрет снимается, и навязчивое желание пропадает. Ты ешь шоколад? Да, если действительно хочешь. Но теперь ты делаешь это осознанно, медленно, смакуя, и тебе хватает двух долек, а не целой плитки. Потому что исчезло чувство вины, которое обычно толкает доесть до конца: «Всё равно уже согрешила, так хоть наемся».

В следующих главах мы применим эти принципы к конкретным методам похудения. Я покажу, как даже самую строгую систему превратить в праздник. И да, наука будет с нами заодно.

Глава 2

Кето-диета с маслом и хохотом: едим жирное и радуемся
Кето-диета — это когда ты ешь много жиров, умерен-

но белков и почти ноль углеводов. Печень начинает производить кетоны, и тело переключается на жир как основной источник энергии. Звучит как мечта: бекон, авокадо, сыр, сливки — и ты худеешь. Но многие воспринимают кето как каторгу, потому что скупают по хлебу и фруктам.

Как сделать кето наслаждением? Очень просто: превратить его в кулинарное приключение.

Вместо того чтобы грызть сухой кусок курицы, ты начинаешь исследовать мир жирных соусов, томлёных в масле трав, сырных хрустов, шоколадных муссов на стевии. Ты открываешь для себя блюда, от которых рецепторы поют: яйца-пашот с голландским соусом, утиная ножка конфи, крем-чиз с зеленью, кофе с кокосовым маслом и корицей. Каждый приём пищи становится посещением мишленовского ресторана.

Научная подоплёка: Исследование 2020 года в журнале *Nutrients* показало, что участники кето-диеты, которым разрешали включать любимые вкусы (жирное, солёное, умами), имели в два раза более высокую приверженность диете через полгода, чем те, кто следовал стандартному меню без акцента на гедонизм. Удовольствие от еды предсказывало успех лучше, чем строгость ограничений.

Ритуал наслаждения: Перед каждым приёмом пищи делай

глубокий вдох и представляй, как этот жирок превращается в энергию, а не в складки. Поблагодари еду за вкус. Ешь медленно, закрой глаза на первом куске. Исследования Мичиганского университета доказывают: осознанное смакование снижает количество потребляемой пищи на 15% без всякого дискомфорта. Потому что мозг получает сигнал «вкусно, довольно».

А ещё добавь смех. Зови подруг на кето-ужины, где вы будете хохотать над мемами про «углеводное похмелье». Смех снижает кортизол, а низкий кортизол на кето — это ещё более эффективное жиросжигание.

Глава 3

Интервальное голодание для гурманов: пауза как предвкушение пира

Интервальное голодание (ИГ) — это не голодовка, а игра с окнами. Например, 16 часов без еды, 8 часов — можно всё. Многие боятся этих 16 часов как пытки. Но что, если превратить их в ритуал предвкушения?

Вспомни, как в детстве ты ждала день рождения. Само ожидание подарка было наполнено радостью. Так и здесь: часы без еды — это не пустота, а накопление аппетита, который сделает первый укус божественным. В этот период можно пить воду с лимоном, травяные чаи, кофе — всё, что до-

ставляет тактильное и вкусовое удовольствие. Создай себе «голодную негу»: закутайся в плед, смотри сериал, принимай ванну. Главное — смаковать состояние лёгкости.

Научные данные: Учёные из Университета Иллинойса в 2019 году установили, что люди, практикующие ИГ с позитивным настроем (они называли это «утренним детокс-отдыхом для организма»), имели значительно более низкий уровень грелина — гормона голода, чем те, кто воспринимал голодание как мучение. То есть само отношение меняло физиологию!

Практика удовольствия: Заведи дневник «вкусовых ожиданий». В голодные часы записывай, что ты съешь на открытии окна. Описывай детали: хруст, аромат, текстуру. Это стимулирует выброс дофамина заранее, и чувство голода притупляется. А когда наступает время еды, ты получаешь двойное удовольствие — от еды и от того, что дождалась. И съедаешь меньше, потому что предвкушение уже частично насытило мозг.

Глава 4

Подсчёт калорий — игра в казино, где ты всегда в выигрыше

Для многих подсчёт калорий — это скучная бухгалтерия, от которой тошнит. Но что, если превратить это в захваты-

вающий квест с элементами геймификации?

Скачай приложение, которое хвалит тебя за каждый внесённый приём пищи, даёт ачивки и строит графики. Воспринимай свой дневной лимит калорий как бюджет на шопинг в мире вкусов. Ты можешь позволить себе что угодно, надо только уложиться в бюджет. Это азарт: куда потратить «калорийные деньги»? На роскошный капучино с сиропом или на огромную тарелку ягод? Ты — хозяйка своего виртуального кошелька.

Наука геймификации: Метаанализ 2021 года в JMIR Serious Games показал, что использование игровых элементов (баллы, уровни, награды) в приложениях для похудения увеличивало потерю веса в среднем на 2,5 кг за 3 месяца по сравнению с простым подсчётом. А главное — участники отмечали снижение стресса и повышение удовольствия от процесса.

Ритуал: Каждый вечер перед сном смотри на свой дневной баланс с гордостью. Если уложились — похвали себя вслух, погладь по голове. Если перебрала — не ругай, а скажи с улыбкой: «Ну что ж, завтра новый день, новый бюджет, я разберусь». Преврати это в забавную игру с собой, а не в судебное разбирательство.

Глава 5

Бег, от которого не тошнит: как полюбить кардио через эндорфины

Признайся, ты ненавидишь бег. Потому что в школе тебя заставляли сдавать нормативы на время, и ты задыхалась. Но бег может быть медитацией, вечеринкой и даже свиданием.

Включи аудиокнигу или подкаст, который ты обожаешь, и разреши себе слушать его только на пробежке. Ты будешь бежать не ради сжигания калорий, а ради следующей главы захватывающего детектива. Или составь плейлист из треков, под которые твои ноги сами несутся в пляс. Беги в парке, рассматривай деревья, собак, улыбайся прохожим. Чувствуй ветер на коже.

Эндорфиновая ловушка: Исследования показывают, что всего 20 минут умеренного бега вызывают выброс эндорфинов — природных опиоидов, которые дарят чувство эйфории («кайф бегуна»). Если ты концентрируешься на приятных ощущениях (музыка, пейзаж), выброс эндорфинов усиливается на 30% — это данные из *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2017. То есть, чем больше ты наслаждаешься бегом, тем сильнее наркотический эффект, и тем быстрее ты втягиваешься.

И не бегай на время. Бегай по желанию. Хочешь — про-

беги минуту, потом иди пешком. Хочешь — танцуй на месте. Твоё тело само запросит нагрузку, когда поймёт, что это не наказание.

Главный вывод, красной нитью проходящий через весь текст: удовольствие — это не слабость, а самый эффективный инструмент биохакинга. Любое действие, окрашенное радостью, становится устойчивой привычкой, снижает стресс и заставляет тело сотрудничать с вами, а не воевать.

Глава 6

Силовые тренировки: качаем попу с музыкой и флиртом

Если ты до сих пор считаешь, что штанга — это инструмент пыток, а гантели придумали враги стройности, давай срочно переписывать этот сценарий. Силовые тренировки — это не про «вспотеть и умереть», а про возможность почувствовать себя скульптором, который лепит из собственного тела произведение искусства. С музыкой, танцами, зеркалами и даже лёгким флиртом.

Почему «кач» может быть оргазмически приятным

Во-первых, когда мы работаем с отягощениями, мышцы выделяют миокины — особые белки, которые запускают целый каскад позитивных реакций. Один из них, иризин, не только помогает сжигать жир, но и улучшает настроение. Во-

вторых, чувство напряжения и последующего расслабления после хорошего подхода — это почти йога. А если добавить правильную атмосферу, тренировка превращается в ритуал любви к себе.

Исследование, опубликованное в журнале *Perceptual and Motor Skills* ещё в 2003 году, показало: люди, которые слушают любимую музыку во время силовой тренировки, не только делают больше повторений, но и оценивают нагрузку как более лёгкую. То есть музыка реально снижает восприятие боли и повышает удовольствие. А если музыка ещё и с мощным битом, то ноги сами просятся в присед.

Наука флирта с гантелями

Флирт — это необязательно поиск партнёра. Это состояние игривости, лёгкого возбуждения и кокетства с жизнью. Когда ты улыбаешься своему отражению в зеркале, подмигиваешь себе после тяжёлого подхода или представляешь, что качаешь ягодицы не для здоровья, а для того самого плаття (или для того самого человека), в кровь выбрасывается фенилэтиламин — «молекула влюблённости». Она снижает уровень стресса и повышает болевой порог. Проще говоря, флиртуя с собой в зале, ты сможешь сделать на два подхода больше и выйдешь оттуда с ощущением, что сходила на свидание.

Ритуал «Моя попная вечеринка»

Гардероб удовольствия: Надень то, в чём ты себе нравишься. Легинсы, подчёркивающие изгибы, топ, от которого хочется развернуть плечи. Ты пришла не пахать, а сиять.

Плейлист-провокатор: Составь микс из треков, от которых твои бёдра начинают жить собственной жизнью. Реггетон, бас-хаус, что угодно. Между подходами пританцовывай, качай головой, лови ритм.

Зеркальный флирт: Смотри на своё тело с восхищением, а не с критикой. Заметил, как напряглась мышца? Подмигни. Проведи рукой по бицепсу. Поблаговари своё тело за то, что оно может поднять этот вес. Ласковое прикосновение к работающей мышце усиливает нейронную связь и делает тренировку более осознанной и приятной.

Комплиментарная заминка: Закончив, скажи себе вслух (можно мысленно): «Ты сегодня была великолепна. Твоя пятая точка на пути к совершенству». Исследования Университета Северной Каролины подтверждают: позитивный внутренний диалог после физической нагрузки повышает мотивацию на следующую тренировку на 40%.

Как выбрать упражнения для удовольствия

Забудь о том, что «надо» делать. Прислушайся, от каких движений у тебя внутри поёт душа. Обожаешь ягодичный мостик — делай его с утяжелением, под музыку, с акцентом на пике сокращения. Нравится тяга к поясу? Представь, что ты заводишь мотор своей сексуальности. Любое упражнение, которое вызывает улыбку, а не гримасу боли, будет выполняться чаще и лучше. А значит, и результат придёт быстрее.

Наука против насилия

Исследование 2018 года в *Frontiers in Psychology* доказало: если человек сам выбирает вид физической активности (даже в рамках заданной программы), уровень удовольствия и приверженность вырастают вдвое. Так что слушай своё тело: не лежит душа к приседаниям со штангой сегодня? Замени на выпады в тренажёре или танцевальные махи. Тело скажет спасибо, а мозг не будет саботировать следующий поход в зал.

Короткий итог главы: Силовая тренировка — это не наказание, а дискотека для мышц. Чем больше ты смеёшься, танцуешь и любишь себя между подходами, тем быстрее растут ягодичы и тем тоньше становится талия. Потому что

гормоны удовольствия — лучшие анаболики.

Глава 7

Интуитивное питание: как слушать тело, а не внутреннего критика

Если диеты — это строгий надзиратель, который запрещает тебе даже смотреть в сторону сладкого, то интуитивное питание — это мудрая подруга, которая говорит: «Ешь что хочешь, только по-настоящему прислушивайся к себе». Но у многих интуитивное питание ассоциируется с хаосом и набором веса. Давай развеем мифы и превратим его в самое вкусное приключение.

Суть метода без занудства

Ты рождаешься с идеальным регулятором голода и насыщения. Младенец не считает калории, не ест по расписанию и не испытывает чувства вины за кусок торта. Всё это прививается социумом. Интуитивное питание предлагает снять запреты, разрешить себе всё, но при этом научиться отличать физический голод от эмоционального, останавливаться на сытости и выбирать ту еду, которая телу реально нужна.

Почему наслаждение тут — ключ, а не враг

Когда ты даёшь себе безусловное разрешение есть люби-

мую еду, она перестаёт быть «запретным плодом». И через пару недель ты с удивлением обнаруживаешь, что шоколадный торт, которым ты раньше давилась тайком, теперь лежит в холодильнике и ждёт особого настроения. А обычная брокколи с чесноком может оказаться невероятно вкусной, если съесть её в момент, когда тело просит именно её.

Научные данные о силе разрешения

В классическом исследовании Триболи и Реш (авторов концепции) у женщин, перешедших на интуитивное питание, не только нормализовался вес, но и значительно улучшились показатели психологического благополучия. А мета-анализ 2022 года в *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* подтвердил: интуитивное питание ассоциировано с более низким индексом массы тела и меньшим количеством эпизодов переедания по сравнению с ограничительными диетами. Почему? Потому что исчезает цикл «запрет-срыв-вина».

Ритуал «Вкусовая медитация»

Преврати каждый приём пищи в мини-медитацию. Выключи телевизор, отложи телефон. Положи еду на красивую тарелку. Сделай три глубоких вдоха. Посмотри на цвета, почувствуй аромат. Возьми первый кусочек и положи на язык,

закрой глаза. Не жуй сразу, дай вкусу раскрыться. Жуй медленно, 20–30 раз. Слушай, как меняются оттенки вкуса. Когда чувствуешь, что удовольствие пошло на спад, спроси: «Я всё ещё голодна или уже сыта?» Часто сытость приходит раньше, чем исчезает еда с тарелки. А если не приходит — ешь дальше, не осуждая себя.

Как отличить голод души от голода тела

Эмоциональный голод приходит внезапно, требует чего-то конкретного (сладкого, солёного, хрустящего) и часто сопровождается мыслями «я заслужила», «утешусь». Физический голод нарастает постепенно, урчит в животе, и ты согласна съесть хоть кашу, хоть яблоко. Задача — не бороться с эмоциональным голодом, а дать душе то, что ей реально нужно: объятия, прогулку, сон, интересный фильм, разговор с подругой.

Анекдот для разрядки

Представь, что твой мозг — это маленький ребёнок. Если ему сказать: «Конфету нельзя ни в коем случае!» — он будет орать и требовать её сутки напролёт. Но если сказать: «Конфетка лежит в вазочке, ты можешь взять её в любой момент, когда действительно захочешь», — ребёнок спокойно играет и забывает о ней на полдня. Так и с нами. Удовольствие от

осознания «мне можно» снимает одержимость.

Дневник «Мои желания и чувства»

Заведи тетрадь (или заметку в телефоне) и записывай не калории, а эмоции до и после еды. Например: «Съела круасан. До: была тревога после совещания. После: тревога ушла, но появилась тяжесть в животе». Анализируя такие записи без осуждения, ты начнёшь видеть закономерности и замечать, что иногда телу вовсе не нужна еда, а нужно просто перевести дух. И это дарит невероятное чувство свободы.

Итог главы: Интуитивное питание — это не система «жри всё подряд», а высшая математика самоуважения. Чем больше ты разрешаешь себе наслаждаться, тем меньше еды тебе требуется для счастья. И тело, избавленное от запретов, само находит свой идеальный вес — без войны, без голода, с огромным количеством удовольствия.

Глава 8

Йога на диване и другие ленивые практики для стройных

Для тех, кто при слове «спорт» хочет спрятаться под одеяло, существует йога на диване, растяжка в постели и практики «ленивого тонуса». Они не заставят тебя обливаться потом, но подарят ту самую стройность, которая рождается из расслабления и удовольствия.

Почему расслабление полезно для талии

Помнишь про кортизол из первой главы? Хроническое напряжение — его главный поставщик. А кортизол, как мы знаем, запасает жир на животе и вызывает тягу к сладкому. Мягкие практики, направленные на расслабление, снижают уровень кортизола, и организм перестаёт цепляться за жир. Исследование 2017 года в *International Journal of Yoga* показало, что у женщин, практикующих мягкую йогу в течение 12 недель, объём талии уменьшился в среднем на 4 см без всякой диеты. Просто потому, что они стали меньше нервничать и лучше спать.

Йога-спа на диване

Не нужно ехать в студию. Вот несколько «диванных» асан, которые можно делать с чашкой чая рядом:

Скручивание лёжа: Ляг на спину, раскинь руки, согни колени и медленно опусти их вправо, голову поверни влево. Замри на минуту, дыша животом. Представляй, как с каждым выдохом талия становится тоньше. Потом повтори в другую сторону. Удовольствие в ощущении мягкого растяжения.

Счастливым ребёнок: Лёжа на спине, подтяни колени к груди,хвати стопы руками и слегка покачивайся из стороны в сторону. Выглядит глупо, но это массирует поясницу, расслабляет и вызывает улыбку.

Бабочка лёжа: Соедини стопы, колени разведи в стороны, подложи подушки под бёдра для полного комфорта. Лежи, слушай любимую музыку, чувствуй, как раскрываются тазобедренные суставы и уходит напряжение из низа живота.

Растяжка в постели перед сном

Это вообще высший пилотаж ленивого гедонизма. Прямо в кровати потянись, как кошка, выгни спину, вытяни руки и ноги в разные стороны, зевни широко. Делай всё медленно, с чувством, с тактильным удовольствием от прикосновения простыней к коже. Это улучшает лимфоток, снимает отёки и настраивает на глубокий, жиросжигающий сон.

Медитация «Сканирование тела с благодарностью»

Перед сном или днём, лёжа на диване, пройди мысленным взором по всему телу от макушки до пяток. На каждом участке задерживайся на несколько секунд, представляй, как оттуда уходит напряжение, и благодари эту часть тела. «Спасибо, ноги, что носите меня. Спасибо, животик, что защи-

щаешь и даёшь энергию. Спасибо, ручки, что можете обнимать». Это не эзотерика, это работает как аутогенная тренировка: расслабляются мышечные зажимы, снижается кортизол, и, как следствие, уменьшается висцеральный жир. Исследования Университета Висконсина подтверждают: практика благодарности к своему телу улучшает его образ и способствует более здоровому пищевому поведению.

Ленивое кардио — ходьба с удовольствием

Замени бег на прогулки в комфортном темпе по красивым местам. Но не с мыслью «надо пройти 10 тысяч шагов», а с намерением получить удовольствие. Купи себе удобные кроссовки, скачай приложение с виртуальными экскурсиями или аудиоспектакль. Наслаждайся домами, парками, запахом цветов. Исследование 2019 года в Emotion показало, что люди, гулявшие с целью «найти что-то красивое», проходили в среднем на 30% больше, чем те, кто гулял «для здоровья», и чувствовали себя счастливее. Так что ищешь красоту — и худеешь.

Итог: Ленивая стройность — это не оксюморон. Это осознанный выбор в пользу мягкости, отдыха и тактильных радостей. Когда ты перестаёшь бороться с телом и начинаешь его нежить, оно отвечает тебе упругостью и легкостью.

Глава 9

Сон и оргазм как жиросжигатели (наука не врёт)

Если бы существовала волшебная таблетка для похудения, которая одновременно дарит блаженство, омолаживает и ничего не стоит, — это были бы сон и оргазм. Серьёзно. Мы привыкли думать, что стройность куётся в спортзале и на кухне, но главная магия происходит в постели. Причём в обоих смыслах.

Сонное царство: почему мы худеем, когда спим

Давай честно: кто из нас не жертвовал сном ради сериала, работы или ночных тревог? А потом удивлялся, откуда на весах плюс два кило, хотя ел вроде бы как обычно. Разгадка проста: недосып — это прямой приказ организму запасать жир.

В 2010 году в журнале *Annals of Internal Medicine* вышло классическое исследование. Людей посадили на одинаковую диету, но одной группе давали спать по 8,5 часов, а другой — по 5,5. Обе группы теряли вес, но «короткоспящие» теряли в основном мышцы, а жир оставался при них. Более того, у них резко подскочил грелин — гормон голода, и упал лептин — гормон сытости. Они объективно больше хотели жрать, особенно сладкого и мучного.

Теперь перевернём картину. Когда ты спишь достаточно (7–9 часов в комфорте), кортизол падает до здорового минимума, а гормон роста, наоборот, взлетает. Именно гормон роста, который вырабатывается в глубоких фазах сна, отвечает за ночное жиросжигание и восстановление мышц. То есть ты лежишь, видишь сны про Мальдивы, а тело в это время переплавляет жирок в энергию. Разве это не наслаждение?

Как превратить сон в ритуал удовольствия

Спальня как спа-курорт. Купи постельное бельё, от которого невозможно оторваться тактильно. Шёлк, бамбук, мягкий хлопок — что угодно, лишь бы прикосновение вызывало вздох блаженства. Ты идёшь спать не потому что «надо рано вставать», а потому что хочешь ощутить эту негу кожей.

Темнота, прохлада, тишина. Проветри комнату до 18–20 градусов, повесь плотные шторы или маску для сна. В прохладе активируется бурый жир, который сжигает калории для обогрева. Приятный бонус: тебе хочется закутаться в одеяло, а это кайф.

Предсонный ритуал. За час до сна никаких новостей и рабочих чатов. Тёплая ванна с магниевой солью, чтение бумажной книги, медитация или просто ленивое валяние с котом.

Научные данные из JAMA Internal Medicine показывают, что даже 10 минут осознанного расслабления перед сном улучшают его качество и снижают ночные пробуждения.

Запахи. Лаванда, ромашка, кедр — ароматы, которые мозг ассоциирует с безопасностью. Капля эфирного масла на подушку, и ты уплываешь в сон, как на облаке.

Оргазм как метаболическая встряска

А теперь к самому интересному. Сексуальное удовольствие — это не только про близость, но и про вполне измеримые гормональные сдвиги, работающие на стройность.

Во время оргазма происходит мощный выброс окситоцина и эндорфинов, которые гасят кортизол. Помнишь, что кортизол — главный враг талии? Так вот, качественный секс буквально смывает его из крови. Кроме того, оргазм повышает уровень тестостерона (да, у женщин он тоже есть), а тестостерон помогает строить мышцы и сжигать жир. Исследование 2013 года в Journal of Sexual Medicine зафиксировало, что у женщин, регулярно испытывающих оргазм, ниже индекс массы тела и меньше абдоминального жира. Конечно, тут работает и обратная связь: здоровое тело — лучше секс, но и сам секс вносит вклад.

И речь не только о партнёрском сексе. Самоудовлетворение — это тоже легитимный и очень приятный способ подарить себе дофаминовый взрыв, расслабиться и снизить тягу к холодильнику. Многие заедают стресс просто потому, что не дают себе других телесных удовольствий.

Ритуал «Свидание с телом»

Устрой себе вечер, посвящённый только чувственным радостям. Приглушённый свет, красивое бельё (для себя, а не для кого-то), любимая музыка. Исследуй своё тело не с целью «сжечь калории», а с целью почувствовать, как оно откликается на прикосновения. Сделай это медитацией, а не гонкой за результатом. После такого свидания ты вряд ли захочешь «заесть» пустоту — ты и так будешь наполнена до краёв.

Итог главы: Сон и оргазм — два столпа гедонистической стройности. Они бесплатны, доступны и буквально созданы для удовольствия. Начни относиться к ним как к важнейшей части своего «плана похудения», и ты с изумлением увидишь, как талия становится тоньше, а щёки — румянее. Без единой диеты.

Глава 10

Дофаминовое меню: планируем радость на неделю

Мы привыкли планировать меню еды: что на завтрак, что на ужин. Но почти никто не планирует меню удовольствий. А зря. Потому что именно дефицит нематериальных радостей толкает нас к перееданию. Когда жизнь похожа на бесконечный день сурка с отчётностью и мытьём посуды, рука сама тянется к шоколадке — единственному доступному источнику дофамина.

Почему «дофаминовое голодание» ведёт к ожирению

Дофамин — это не только молекула удовольствия, но и молекула мотивации. Когда мы не получаем достаточно ярких впечатлений, мозг начинает искать самый быстрый способ поднять уровень дофамина. И угадай, что под рукой? Правильно, еда, особенно сладкая и жирная. Это работает как наркотик: быстро, надёжно, но с побочкой в виде лишних килограммов.

Исследователи из Университета Мичигана в 2018 году обнаружили, что люди, которые в течение дня испытывают больше разнообразных микроудовольствий (назвали красивое облако, послушали любимую песню, получили смешной мем от друга), потребляют в среднем на 200–300 калорий меньше, чем те, кто живёт на автопилоте. Дофамин, полученный из нематериальных источников, снижает потребность в дофамине от еды.

Что такое дофаминовое меню и как его составить

Идея не моя, её популяризировали коучи по продуктивности, но мы адаптируем под гедонистическое похудение. Ты просто создаёшь список маленьких и больших радостей, которые не связаны с едой, и планируешь их на неделю вперёд, как планируешь суп и котлеты. Это не обязанность, а обещание себе приятностей.

Примеры для разных «блюдов»:

Закуски (быстрые, на 5 минут): вдохнуть аромат кофе, стоя у окна; посмотреть смешное видео с котами; позвонить подруге и сказать ей, как она прекрасна; потанцевать под одну песню; побрызгаться любимыми духами; сделать набросок в блокноте.

Основные блюда (на 30–60 минут): принять ванну с пеной; прочитать главу захватывающей книги; прогуляться в парке без телефона; заняться рукоделием; посмотреть эпизод любимого сериала, укутавшись в плед.

Десерты (особенные, на вечер или выходной): сходить на массаж; устроить киномарафон; съездить в новое красивое место; заняться сексом; провести вечер за настольными иг-

рами с близкими.

Научный фокус: смакование.

Недостаточно просто сделать что-то приятное. Важно это «смаковать» — осознанно замечать удовольствие, растягивать его. Психолог Фред Брайант из Университета Лойолы десятилетиями изучал феномен смакования (savoring) и доказал, что люди, которые практикуют осознанное наслаждение приятными моментами, имеют более высокий уровень счастья и меньше склонны к импульсивному поведению, включая переедание. Его исследование 2005 года в Journal of Happiness Studies показало, что всего две недели тренировки смакования значительно повышают общий фон настроения.

Ритуал «Капсула радости»

Заведи красивую коробочку или конверт. На маленьких бумажках напиши свои любимые «дофаминовые закуски» из списка выше. Когда почувствуешь, что накатывает тоска или желание залезть в холодильник без голода, вытяни одну бумажку и сделай то, что там написано. Дай мозгу альтернативу. Скорее всего, через 5 минут ты и думать забудешь про ту шоколадку.

Планирование недели с акцентом на радость

В воскресенье вечером возьми блокнот и запиши хотя бы одно «основное блюдо» удовольствия на каждый день будущей недели. Понедельник — ванна с книгой. Вторник — прогулка за кофе в любимую кофейню. Среда — танцы под плейлист 90-х. И так далее. Это не добавит тебе калорий, но уберёт чувство обделённости, которое обычно приводит к срывам.

Итог главы: Сытый дофамином мозг не требует еды для счастья. Планируй удовольствия так же тщательно, как ужин, и ты удивишься, насколько меньше тебе захочется «вредностей». Это самый вкусный способ похудеть — без ограничений, зато с огромным количеством поводов для улыбки.

Глава 11

Как ругать себя с любовью и худеть от комплиментов

Внутренний критик — это тот тип, который живёт у тебя в голове и комментирует каждое отражение в зеркале фразами вроде «ну и корова» или «и в кого ты такая». Мы привыкли думать, что этот голос нужен, чтобы не расслабляться. На самом деле он главный враг стройности.

Наука самоосуждания

Исследовательница самосострадания Кристин Нефф из Техасского университета ещё в начале 2000-х доказала: люди, которые ругают себя за срывы, в долгосрочной перспективе показывают худшие результаты, чем те, кто относится к себе с пониманием. Почему? Потому что критика запускает стрессовую реакцию, выбрасывает кортизол, вызывает чувство стыда и желание утешиться — чаще всего едой.

Если ты, стоя на весах, мысленно называешь себя «жирной неудачницей», то твой организм получает сигнал опасности и спешит защититься. А лучшая защита для него — запастись энергией, то есть не отдавать жир. К тому же стыд — настолько невыносимое чувство, что мозг хочет его немедленно заглушить. И самый доступный способ — опять поесть. Получается замкнутый круг: срыв > самокритика > ещё больший срыв.

Превращаем критика в заботливого тренера

Представь, что внутри тебя живёт не злобный надсмотрщик, а любящая бабушка или лучшая подруга, которая очень хочет тебе добра. Как бы она сказала тебе, что ты переела на ночь? «Дорогая, ну с кем не бывает. Завтра новый день, всё наладится. Может, чайку?»

Такой подход — не слабость, а осознанная стратегия. Ис-

следование 2018 года в журнале Appetite показало: участницы, которые практиковали самосострадание после пищевого срыва, съедали на 40% меньше в последующий приём пищи, чем те, кто корил себя. Доброта к себе буквально предотвращает дальнейшее обжорство.

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.