

Ефим Мигаль

После этой книги вернуться
к диетам будет невозможно

ПРОТИВ СТРЕЛКИ ВЕСОВ

Как сжечь упрямый
жир без запретов
и стресса



Ефим Мигаль

Против стрелки весов.

Как сжечь упрямый жир

без запретов и стресса

<https://litres.ru/74220143>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему умный и дисциплинированный человек управляет бизнесом, семьей и жизнью, но не может удержаться от шоколадки? Если вы годами пытаетесь похудеть и срываетесь, эта книга для вас.

Большинство книг учат бороться с лишним весом. Эта объясняет, почему борьба и есть причина, по которой миллионы людей не могут похудеть. В ней вы узнаете, что проблема не в силе воли, и что на самом деле управляет весом. А главное кому выгодно, чтобы вы начинали сначала. Не узнав правду, вы рискуете прожить ещё год в надежде, что новая диета даст результат.

Основанная на исследованиях, практике автора и сотнях реальных историй, книга предлагает не очередную диету, а систему, работающую в реальной жизни — со стрессом,

нехваткой времени и желанием поесть на ночь. После этой книги вам не придётся искать новую диету и начинать заново.

«Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста»

Содержание

Напутствие читателю.	5
Об авторе.	8
Глава 1.	11
Глава 2.	16
Глава 3.	20
Глава 4.	27
Глава 5.	32
Глава 6.	36
Глава 7.	45
Глава 8.	52
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Ефим Мигаль

Против стрелки весов.

Как сжечь упрямый жир

без запретов и стресса

Напутствие читателю.

Срывы не делают вас слабым. Слабым вас делает диета.
- Ефим Мигаль.

Эта книга не даст облегчения сразу. Сначала она будет вас бесить. Потому что она ломает то, во что вы верили годами. Иногда вы будете злиться, узнавать себя и мысленно спорить со мной. Это нормально. Значит, я попал в куда нужно. В своей практике я видел сотни взрослых и волевых людей. Тех, кто умеет зарабатывать, управлять и нести ответственность, но не может удержаться от шоколадки. Скорее всего, вы тоже проходили через это. Первые дни — контроль, гордость, ощущение силы. А потом — один вечер, усталость, внезапный стресс. И контейнер с «полезной» едой летит в мусорку, а в рот летит килограмм сладостей. Индустрия похудения

продала вам примитивную формулу: «Меньше ешь, больше двигайся, держи себя в руках». И если ничего не вышло — значит, вы недостаточно старались. Виноваты вы. Звучит логично, и именно поэтому это работает против вас. За годы работы я понял одну вещь: люди не срываются — они выгорают. От постоянного контроля и запретов. Почти каждый приходит к одному и тому же выводу: *«Значит, я слабый. У меня нет силы воли. Дело во мне»*. Но это не так. Причина лишнего веса никогда не сводилась только к еде или движению. Дело в системе, которая научила миллионы людей жить в постоянном конфликте с собственным телом. В конфликте, где голод называют дисциплиной, а обычное желание поесть — слабостью. На страницах этой книги мы поговорим о том, что индустрия похудения обходит стороной. О контроле, чувстве вины, о реальной жизни с её стрессом и желанием заесть тревогу. И о том, почему большинство людей не может похудеть, даже делая всё «правильно». Я прошу вас на время чтения лишь об одном: перестаньте думать, что проблема в вас. Эта книга не про «волшебный метод» и не про очередную диету, которая «точно сработает». Она про то, о чём с вами почти никто не говорит честно: почему срывы — не ваша вина, зачем тело сопротивляется похудению, почему «сила воли» не работает, почему после диет вес возвращается и как контроль еды может свести с ума. В конце я дам простые, понятные инструкции, которые легко встроить в жизнь обычного человека — с работой, стрессом и жела-

нием съесть что-нибудь на ночь. Инструменты, которые помогут снизить вес без войны с собой. Если вы готовы — читайте дальше. Если нет — это тоже нормально. Возможно, вы ещё просто не созрели встретиться с правдой, которая спрятана на этих страницах.

Об авторе.



Ефим Анатольевич Мигаль - сертифицированный фитнес-тренер, нутрициолог и специалист по комплексному снижению веса. На протяжении многих лет помогает людям избавляться от лишнего веса и выстраивать систему питания и образ жизни, которые позволяют сохранять результат на годы, без постоянных ограничений. За время практики работал с предпринимателями, владельцами бизнеса, руководителями компаний, артистами, телеведущими, членами их семей, а также с сотнями людей, которые стремились улучшить

здоровье, внешний вид и качество жизни. В начале профессионального пути автор, как и многие специалисты, считал, что главная причина неудач в похудении заключается в недостатке дисциплины, мотивации и силы воли. Однако многолетняя практика показала, что проблема значительно сложнее и требует более глубокого понимания. Переломным моментом стало решение намеренно набрать более 25 килограммов лишнего веса, чтобы лично пройти весь путь снижения веса. Этот опыт позволил взглянуть на проблему не только глазами специалиста, но и глазами обычного человека, который ежедневно сталкивается со стрессом, нехваткой времени, усталостью, соблазнами и срывами. Именно тогда началось глубокое изучение механизмов снижения веса через физиологию, психологию пищевого поведения, формирование привычек, особенности современного образа жизни и данные научных исследований. Главным выводом многолетней практики стало понимание того, что устойчивое похудение начинается не с жёстких диет, бесконечных запретов или изнурительных тренировок. Долговременный результат становится возможен лишь тогда, когда человек меняет систему, в которой живёт, а не пытается постоянно бороться с собой.

Эта книга объединила практический опыт автора, личный эксперимент, современные научные данные и сотни реальных историй людей, которым удалось не только снизить вес, но и перестать жить в постоянной борьбе с ним. Её цель

- помочь читателю понять причины набора веса, избавиться от распространённых заблуждений и выстроить такой образ жизни, при котором стройность становится естественным следствием, а не временным достижением.

Глава 1.

Ваше тело вам отомстит.



Это Цуйхи. Ей 21 год, а вес — 156 килограммов. Она стоит у стены, дыхание рвётся, плечи дрожат, а спина вжата в холодную плитку. В зале — влажный воздух, запах пота и голос тренера: «Ещё. Ещё». Это происходило в одном из закрытых лагерей похудения в Китае. Месте, где у людей практически нет выбора — делать или не делать. Ежедневные тренировки до истощения, контроль питания и жёсткий режим. Цуйхи попала туда после нескольких неудачных попыток

похудеть самостоятельно. Как и многие, она пришла к выводу: *«Проблема во мне, я слабая. Значит, нужен радикальный метод»*. Первые дни ей казалось: вот оно, наконец-то. Дисциплина, контроль, никаких поблажек. И результат действительно был. За два месяца — минус 27 килограммов. Но позже она начала замечать: с телом происходит что-то странное. Постоянная усталость, головокружение и ощущение, будто внутренние ресурсы организма заканчиваются. На просьбы снизить нагрузку ей отвечали одинаково: *«Так и должно быть. Терпи»*. Во время одной из тренировок ей стало плохо. Позже она скончается. История Цуйхи — это не история о «жёстком тренере» или «плохой диете», и это не типичный результат похудения. История Цуйхи — это пример того, к чему приводит формула «ешь меньше, двигайся больше», когда её доводят до предела. Жёсткий дефицит энергии, постоянный стресс, перегрузка и отсутствие восстановления — вот что сыграло роковую роль в её случае. Но самое неприятное в другом. Миллионы людей прямо сейчас, сами того не замечая, садясь на очередную диету, запускают в своём теле те же механизмы. Даже если ваши условия мягче, тренировки легче, а диета не такая жёсткая — тело всё равно начнёт защищаться. Когда человек резко снижает калорийность и увеличивает нагрузку, организм не воспринимает это как «похудение». Для него это дефицит ресурсов. А дефицит ресурсов для мозга — сигнал угрозы. Ему плевать, что вы хотите похудеть к лету или увидеть кубики пресса. Он

работает в логике выживания. И когда энергии становится меньше, организм начинает включать защитные механизмы. Первый из них — снижение энергозатрат. В научной литературе это называют адаптивным термогенезом.

Представьте, что ваш организм — это большой завод, работающий на ограниченном количестве ресурсов. Когда сырья становится меньше, система не может поддерживать работу всех цехов на прежнем уровне. И тогда начинается экономия: часть процессов замедляется, а некоторые «цеха» временно отключаются, потому что сейчас важнее выжить. Примерно это и происходит с телом во время жёсткой диеты. Это хорошо видно в исследовании¹ участников шоу "The Biggest Loser". Это шоу, где люди худеют под наблюдением специалистов и телекамер. Учёные обнаружили, что даже спустя годы после окончания шоу у участников сохранялся сниженный расход энергии. Организм продолжал экономить. Проще говоря: вы уменьшаете калории, тело уменьшает расход. И именно поэтому у многих людей происходит один и тот же сценарий: сначала быстрое снижение веса, потом замедление, затем плато и возврат веса. И то, что вы привыкли считать «застоем» или «слабостью», часто является обычной реакцией организма на дефицит. Тело не пытается сделать вам хуже, оно пытается не дать вам умереть в условиях, которые воспринимает как голод. Но хорошая новость

¹ Kevin D. Hall et al. — "Persistent metabolic adaptation 6 years after 'The Biggest Loser' competition"

в том, что, понимая эти механизмы, их можно сделать союзниками. Когда тело входит в режим дефицита, меняется не только расход энергии. Меняется регуляция аппетита. Повышается грелин — гормон голода. Снижается лептин — гормон насыщения. В результате человек физически начинает хотеть есть сильнее, а чувство сытости приходит хуже. И это не теория. Такой эффект многократно подтверждён² исследованиями. Это не значит, что у человека «нет силы воли». Просто система выживания начинает давить сильнее. Мозг требует еды не потому, что вы слабый, а потому, что пытается вернуть организм в безопасное состояние. И ваши ночные набеги на холодильник или срывы на сладкое после тяжёлого дня — это нормально. Это предсказуемая реакция организма, находящегося под давлением. Но на этом всё не заканчивается. Есть ещё один гормон, который способен сильно усложнить ситуацию, — кортизол.³ Систематические и экспериментальные исследования⁴ показывают, что выраженное ограничение калорий повышает показатели физиологического и психологического стресса. А хронический стресс связан с усилением навязчивой тяги к еде, особенно к более «приятной» и калорийной пище, что может способство-

² Sumithran P. et al. — "Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss"

³ Janet Tomiyama et al. — "Low calorie dieting increases cortisol and physiological stress response"

⁴ Ariana Chao et al. — "Food cravings mediate the relationship between chronic stress and body mass index"

вать перееданию и набору веса. То есть получается замкнутый круг: дефицит, стресс, усиление голода, тяга к еде, срыв. И чем жёстче контроль, тем сильнее организм начинает сопротивляться. Особенно у обычного человека — с работой, стрессом дома, недосыпом и проблемами вне диеты. В условиях длительного дефицита организм начинает перераспределять ресурсы. Он перестаёт тратить энергию на всё, что не связано с выживанием прямо сейчас. Некоторые функции начинают работать хуже. Иммунная система подавляется. Вы чаще болеете. Репродуктивная система тоже начинает отключаться. Какое размножение, если вокруг голод? С точки зрения эволюции это абсолютно логично. Тело Цуйхи до последнего пыталось адаптироваться и выжить. Но условия, в которые она себя загнала, не оставили организму шанса. У вас же шанс есть. Потому что всё, о чём мы сейчас говорили, — не приговор. Это механизмы, и если понимать, как они работают, с ними можно перестать воевать и использовать их в свою пользу.

Глава 2.

Вес вернется после диеты.

Вес ушёл, но почти сразу внутри появляется другой страх: *«Только бы не набрать обратно»*. Именно в этот момент большинство людей попадает в ловушку, из которой потом пытается выбраться годами. Любой, кто хоть раз пробовал худеть, сталкивался с одним и тем же вопросом. *Хорошо. Я терплю. Вес кое-как уходит. Но что делать дальше? Как не набрать его снова? Невозможно же всю жизнь жить в режиме контроля и запретов. Или возможно?* Расскажу вам одну историю. У меня была клиентка Анна. Первый раз серьёзно она худела к поездке на море. Кефир. Гречка. Салаты. Минус восемь килограммов за месяц. Фотографии с отдыха получились отличные, а потом за десять дней отпуска она набрала обратно пять. После возвращения домой вернулись ещё пять. В итоге вес стал даже выше, чем до диеты. Потом были новые попытки: к Новому году, к лету, к праздникам. Следующий серьёзный заход случился уже после родов. Анна пошла в зал, наняла тренера, снова начала контролировать питание. Минус десять килограммов за два месяца. Она обрадовалась: *«Ну всё. Получилось»*. И постепенно расслабилась, а через три месяца — плюс пятнадцать.

— Тогда я решила, что со мной что-то не так. Наверное,

возраст. Гормоны. Обмен веществ, — говорила она.

После этого она надолго бросила попытки худеть, но потом снова вернулась. На этот раз — марафон похудения. Кураторы. Чаты. Отчёты. Фото «до/после». Минус двенадцать килограммов. А потом срыв. Сначала одно пирожное, потом коробка конфет вечером, а затем несколько дней: *«Да ладно, уже всё равно сорвалась»*. Через полгода вес стал на шестнадцать килограммов выше, чем до марафона. И после этого она пришла ко мне с вопросом: *«Я всё делала правильно. Несколько раз. Почему вес всё равно возвращается? Что со мной не так?»* И вот здесь важно понять одну вещь. С Анной всё было нормально. И если вы узнаете себя — с вами тоже всё нормально. Есть факт, который фитнес-индустрия не любит произносить вслух. Он рушит продажи и делает бессмысленными тысячи чудо-марафонов, челленджей и «новых методик». Большинство людей, которые похудели, возвращают вес обратно. Часто с прибавкой. Это не мнение, а данные крупных научных обзоров. В одном из метаанализов⁵, исследователи проанализировали долгосрочные результаты диет. Результат оказался одинаковым: большинство людей сначала теряли вес, но затем постепенно возвращали его в течение нескольких лет. От одной трети до двух третей участников в итоге набирали больше веса, чем потеряли во время диеты. Набор веса после похудения — не исключение.

⁵ Traci Mann et al. — "Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer"

Это правило. И если бы похудение было вопросом силы воли, достаточно было бы один раз «собраться» — и проблема была бы решена. Но происходит обратное. Каждая следующая попытка даётся тяжелее, заканчивается быстрее и оставляет после себя больше усталости и злости на себя. Анна проходила этот цикл трижды.

— С каждым разом я срывалась быстрее. Раньше я могла держаться по месяцу, а потом срывалась за неделю, — говорила она.

Это не случайность, не возраст и не «сломанный обмен веществ». Всё гораздо глубже. Проблема в том, что похудение десятилетиями рассматривали только как процесс в теле: калории, жир, дефицит, расход энергии. Но тело не принимает решений. Решения принимает мозг. И он не живёт в логике «похудеть к лету» или «привести себя в форму». Для мозга важно только одно: выживание, стабильность и предсказуемость. Когда вы начинаете худеть через ограничения в еде, постоянный контроль, давление и страх «сорваться», мозг не видит «новую жизнь». Он видит нестабильность и угрозу. С точки зрения нервной системы резкое снижение веса — не успех. Это сигнал: *«Настали тяжёлые времена. Нужно экономить ресурсы»*. И вот здесь ключевой момент, который многие не понимают. Мозг не запоминает результат похудения. Он запоминает цену, которой этот результат был получен. Если цена — постоянный голод, усталость, раздражительность, страх еды, напряжение и контроль, мозг делает

вывод: *«Этот путь опасен. В следующий раз я не позволю тебе туда пойти»*. Когда вес снижен, для мозга это не победа, а начало операции по восстановлению утраченных запасов. Именно поэтому вес возвращается у такого большого количества людей.

Усиливается голод. Сигналы насыщения становятся слабее. Расход энергии снижается. И всё это происходит одновременно. Что подтверждают исследования.⁶ Человек думает, что борется с лишним весом, но на самом деле ему приходится бороться с миллионами лет эволюции, главная задача которых - не дать вам умереть от истощения. И после каждой такой попытки нервная система становится осторожнее: раньше включает тревогу, быстрее усиливает голод, активнее снижает расход энергии. И в какой-то момент человек говорит: *«Раньше это работало, а теперь — нет»*. Работало не «похудение», а запас прочности организма. Если вы худели и возвращали вес обратно — это не делает вас слабым. Скорее всего, вы просто использовали методы, которые тело воспринимало как угрозу. Ведь невозможно выиграть войну против системы, задача которой — сохранить вам жизнь. Но есть и хорошая новость. Эти механизмы адаптации можно обойти. Не силой воли, а изменением сигналов, которые вы подаёте мозгу.

⁶ MacLean PS et al. — "Biology's response to dieting: the mechanisms of weight regain after weight loss"

Глава 3.

Сила воли вам не поможет.

Есть глубинная причина, почему люди срываются с диеты, и почти всегда она не там, где её ищут. Важно понять это сразу: вы не слабовольный человек, и срывы вообще не про личность.

Индустрия похудения любит показывать людей с железной дисциплиной. Встаёт в пять утра, ест курицу с гречкой, улыбается на дорожке, никогда не срывается. И создаётся ощущение, что похудение — это вопрос характера. Либо ты сильный. Либо слабый. Но когда ваши стремления встречаются с реальной жизнью, происходит одна и та же битва. Бытовая. Потому что всё, о чём мы говорили до этого, — физиология, гормоны, диеты — всё это существует не в вакууме, а в обычной жизни. Там, где утро начинается не с медитации, а с будильника.

Представьте тётю Машу. Её утро начинается с душа на бегу, попытки накрасить один глаз, пока второй ещё закрыт, и крика из комнаты: «Мам, где моя сменка?!» Готовить «правильный завтрак» нет ни сил, ни времени. Она хватает бутерброд, кофе — и бежит на работу. Днём — задачи, сроки, нервы. Начальник требует. Коллега ошибся. Обед между делом, если повезёт. Вечером — дом. Дети. Уроки. Быт.

Усталость. И единственное желание — выключить голову и наконец отдохнуть. В этот момент никто не хочет готовить «идеальный ужин». Хочется привычной и вкусной еды. И вот однажды тётя Маша решает: *«Всё. С понедельника худею»*. Она скачивает приложение. Подписывается на блогеров. Покупает контейнеры. И вот у неё появляется ещё одна работа. Взвешивай еду, считай калории, готовь отдельно, ешь по часам и постоянно держи себя в руках. Сначала она держится. А потом встречается с реальностью. Начальник накричал, ребёнок принёс двойку, муж сказал что-то не то. И контейнер с салатом летит в помойку, а в рот — килограмм конфет.

Если вы срывались в похожих ситуациях — это не признак слабости. Наоборот. Чаще всего срываются сильные люди, которые долго стараются, контролируют себя и терпят. Почему вообще так происходит? Утром тётя Маша привыкла пить кофе с бутербродом. Она годами это делала. Но блогер говорит: *«Ешь кашу и яйца. Так правильно»*. А как всё это успеть приготовить, если утром нет ни времени, ни сил? Днём — никаких перекусов. *«Перекусы мешают похудению»*, — говорят эксперты. Но как без перекусов, если до ужина ещё полдня, а времени на нормальный обед нет? Вечером ей советуют: *«Лёгкий ужин и спать»*. Но как лёгкий, если вечер — единственное время, когда человек вообще принадлежит себе?

Поначалу она старается. Держится. Но в итоге бросает всё и возвращается к привычному укладу. И дело тут не в харак-

тере. Ведь когда человек долго держит себя в режиме контроля — не ест, терпит, подавляет желание, заставляет себя делать «правильно» — мозг начинает уставать. Исследования показывают, что после длительных задач, где нужно себя контролировать, человек начинает хуже справляться с новыми задачами, где тоже нужен контроль. Проще говоря — чем дольше вы себя держите, тем сложнее становится дальше держаться. Появляется усталость, раздражение, падает концентрация, и мозг всё чаще начинает выбирать более простые и быстрые решения — еду, отдых, удовольствие. Мета-анализ⁷ десятков исследований подтверждает этот эффект и показывает, что после нагрузки на самоконтроль люди хуже подавляют импульсы и быстрее сдаются при столкновении с соблазнами.

Если упростить совсем: чем дольше вы живёте в режиме «держись», тем сильнее мозг начинает искать способ перестать держаться. И это не про слабый характер, а про перегрузку системы. Потому что у мозга нет задачи «похудеть». У него есть задача — сохранить стабильность и энергию.

И теперь важный момент. Современный человек уже живёт в перегрузе: работа, стресс, недосып, тревога, дети, постоянная усталость. На всё это нервная система уже тратит огромное количество ресурсов. А потом сверху вы добавляете ещё один слой контроля: не ешь это, считай калории, дер-

⁷ Hagger MS et al. — "Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis"

жись, контролируй себя. Представьте человека на каторге. Каждый день на него вешают новые и новые мешки. Сначала он идёт нормально. Потом идти становится тяжелее, а затем почти невозможно. И в какой-то момент он падает. Не потому что слабый, а потому что нагрузка превысила предел его возможностей. Так же работает и самоконтроль. Именно поэтому диеты сначала работают, а потом ломаются. Замечали, что срывы почти никогда не происходят утром? Редко кто просыпается в шесть утра с мыслью: *«Сейчас съем килограмм конфет»*. Обычно это происходит вечером. И этому есть объяснение. В течение дня мозг постоянно тратит ресурсы на внешние задачи: работа, люди, решения, стресс, дедлайны, контроль эмоций. К вечеру нервная система устает. И ресурсов на дополнительный контроль еды остаётся всё меньше. Исследования⁸ показывают, что при высокой умственной нагрузке люди чаще выбирают более калорийную и «наградную» еду, а само пищевое поведение становится более импульсивным и менее контролируемым. В экспериментальных условиях это проявляется как увеличение потребления определённых продуктов и смещение выбора в сторону более «вкусной» и быстрой еды. При этом важную роль играет не только снижение самоконтроля, но и эмоциональное состояние. На фоне умственной перегрузки и негативных эмоций еда начинает восприниматься как более значи-

⁸ Arpita M.K. et al. — “Food Choices after Cognitive Load: An Affective Computing Approach” (Sensors)

мая и более привлекательная награда. То есть дело не в слабой воле. А в том, что перегруженный мозг меняет приоритеты: он начинает выбирать то, что даёт быстрое облегчение и удовольствие. И если упростить — чем больше решений и нагрузки за день, тем выше вероятность, что в какой-то момент еда станет самым простым способом разгрузки. Именно поэтому после тяжёлого дня человеку почти невозможно «просто взять себя в руки». Потому что к этому моменту брать в руки уже почти нечего.

Есть ещё одна вещь, которую почти никто не учитывает. Для обычного человека еда — это не просто калории. Это способ восстановить состояние. Когда вы убираете сладкое — исчезает быстрый источник удовольствия. Убираете хлеб — пропадает привычное чувство сытости. Убираете перекусы — исчезает возможность дотянуть до вечера. Убираете алкогольные ритуалы — пропадает способ расслабиться. Вы не просто меняете рацион. Вы забираете у мозга привычные способы стабилизации, и он начинает сопротивляться. Потому что для него это не «правильное питание». Для него это потеря способов справляться с жизнью. И проблема тут не в продуктах, а в резком изменении привычного уклада жизни. Диета врывается в ваш быт и требует перекроить всё: режим, привычки, ритуалы, способы отдыха. Она не спрашивает, есть ли у вас силы. Она просто говорит: «*Начни*». Но мозг устроен иначе. Он экономит энергию и переводит большую часть действий в автоматические привычки. Именно поэто-

му резкое изменение всех пищевых ритуалов почти всегда заканчивается откатом. Когда человек резко меняет привычку есть сладости на ночь, эта привычка не исчезает. Исследования⁹ показывают, что новое поведение не «переписывает» старое, а просто временно его подавляет. Стоит изменить контекст, снизить контроль или вернуться в привычную среду — и старые реакции могут снова включиться. Именно поэтому откаты и возврат к старым действиям — это ожидаемая часть процесса. Срывы происходят не потому, что человек не умеет держаться. А потому что он пытается держаться в системе, которая требует жить вне собственной реальности. Но хуже всего не сам срыв. Хуже всего то, что происходит после него. Человек начинает себя ненавидеть. Наказывать голодом, тренировками, ещё более жёсткими запретами. И именно это делает следующий срыв ещё вероятнее. Получается замкнутый круг: контроль — напряжение — истощение — срыв — вина — ещё более жёсткий контроль. Чем дольше человек живёт внутри этой схемы — тем тяжелее становятся отношения с едой и с самим собой. Еда перестаёт быть едой, а становится полем боя. Если вы постоянно срывались — это ещё не означает, что у вас слабый характер. Возможно, вы просто слишком долго пытались жить против устройства собственной нервной системы. Сила воли — плохой фундамент для долгосрочного похудения. Ни

⁹ Mark E. Bouton — "Why behavior change is difficult to sustain" (Preventive Medicine)

одна психика не выдерживает постоянного режима: «*нельзя*», «*контролируй себя*», «*держись*», «*не сорвись*». Рано или поздно система потребует компенсацию. И чем сильнее попытка контролировать себя — тем сильнее потом откат. Потому что мозг всегда пытается вернуть человека в устойчивое состояние.

Но здесь возникает другой вопрос. Почему многие пищевые привычки вообще стали для нас «нормой»? Почему рука автоматически тянется к сладкому вечером? Почему без хлеба еда кажется «неполноценной»? Почему стресс почти всегда хочется заесть?

Глава 4.

Вас научили быть толстыми.

Проблема лишнего веса глубже, чем кажется. Ведь большую часть своих пищевых реакций вы не выбирали сознательно. Вам их сформировали. Представьте девочку. Ей пять лет. Она сидит за столом. Бабушка наливает ей в тарелку суп и говорит: *«Ешь с хлебом, иначе не наешься»*. Она не голодна, но ест с хлебом. В садике няня накидывает побольше гречки к маленькой котлетке — чтобы девочка наелась. Проходит десять лет. Ей уже пятнадцать, и она ужинает после школы. Мама говорит: *«Доедай всё, кому оставляешь? И хлеб возьми»*. Она уже сыта, но доедает. Проходит ещё пятнадцать лет. Ей под тридцать. Она сидит в ресторане с друзьями. Заказывает мясо. Официант спрашивает: *«Какой гарнир?»* И она на автомате отвечает: *«Картофель»*. Не потому что хочет, а потому что мясо без гарнира кажется неправильным. Неполноценным. И доедает всё до остатка. Как привыкла.

Ведь нас с детства учили: суп должен быть с хлебом, мясо — с гарниром, чай — с сахаром. Тарелку нужно оставлять пустой. *«В Африке дети голодают»*. *«Доедай, не выбрасывай»*. *«На дне тарелки вся сила»*. И постепенно это перестаёт быть советами. Это становится автоматическими правилами поведения. И здесь важный момент. Мозг не хранит пище-

вые привычки как мнение. Он хранит их как автоматические сценарии, которые запускаются практически без размышления. Это связано с работой базальных ганглиев — структур мозга, участвующих в автоматизации повторяющегося поведения. Исследования¹⁰ показывают: чем чаще мозг повторяет одно и то же действие, тем меньше осознанного контроля для него требуется.

Проще говоря: вы не каждый раз принимаете решение есть с хлебом. Вы запускаете сценарий, который много лет повторялся на автомате. И проблема в том, что эти сценарии заложили не вы. Их заложили поколениями. Ваша бабушка пережила голод или выросла рядом с людьми, которые его пережили. Для неё еда была не удовольствием, а безопасностью. Хлеб означал сытость. Полная тарелка — достаток. Отказ от еды — тревогу. И она передала это вашей маме. А мама — вам вместе с супом, добавкой и фразой: *«Доедай»*.

Теперь вам тридцать, тридцать пять или сорок. Вы хотите похудеть, читаете про дефицит калорий, белок, жиры, интервальное голодание. Но каждый раз, когда садитесь за стол, где-то глубоко внутри автоматически включаются старые правила: *«Ешь с хлебом»*, *«Доедай»*, *«Не выбрасывай»*, *«Нормальная еда — это первое, второе и компот»*. И рука тянется к хлебной корзине раньше, чем вы успеваете это осознать. Система питания, в которой вы выросли, создавалась вашими родителями не для стройности, а для выживания. И

¹⁰ Graybiel AM — "Habits, rituals, and the evaluative brain"

когда человек это осознаёт — всё начинает меняться. Потому что впервые появляется другой вопрос: *«А это вообще мои привычки? Или просто сценарии, которые я унаследовал?»*

У меня была клиентка, которая в восемнадцать лет весила сто двадцать пять килограммов. И почти всё её детство любовь в семье выглядела одинаково: *«Съешь ещё»*. Позже я подробнее расскажу её историю. Потому что именно через неё очень хорошо видно, как пищевые сценарии незаметно становятся частью личности человека.

И важно понять: это не значит, что ваши родители или бабушка были плохими. Они желали вам добра. Просто их забота выглядела так, как их самих когда-то научили заботиться. Через еду. Через добавку. Через вкусняшку. И самая большая иллюзия в питании звучит так: *«Я просто люблю сладкое»*, *«Я не могу без хлеба»*, *«Я всегда так ем»*. Хотя очень часто это не любовь и не характер, а закреплённые автоматические связки. Стресс — еда. Усталость — сладкое. Тревога — перекус. Пустая тарелка — *«я молодец»*. Вечер — *«теперь можно расслабиться»*. Мозг не анализирует это заново каждый день, он просто запускает готовую программу.

И здесь важный момент. Поведение человека далеко не всегда определяется осознанным выбором. Исследования¹¹ показывают, что одних знаний, мотивации и «пра-

¹¹ Bas Verplanken et al. — "Attitudes, Habits, and Behavior Change" (Annual Review of Psychology)

вильного настроения» часто недостаточно, чтобы изменить привычное поведение. Привычки продолжают работать даже тогда, когда человек уже понимает, что хочет действовать по-другому. И вот здесь большинство людей совершают главную ошибку. Когда они садятся на диету, они пытаются заменить автоматические реакции на постоянный сознательный контроль. Но проблема в том, что контроль требует энергии. А автоматизм — нет. Исследования^{12 12} показывают, что после серии задач, требующих контроля, людям становится сложнее удерживать поведение под сознательным управлением. Проще говоря: когда система контроля перегружена, человеку становится труднее «тормозить» импульсивные реакции, и поведение всё чаще уходит в автоматический режим. Именно поэтому вечером рука тянется не к брокколи, а к конфете. Потому что мозг в этот момент ищет не идеальное питание, а самый быстрый способ выдохнуть, получить облегчение, удовольствие и ощущение безопасности. Что-то привычное и знакомое. То, что хотя бы на несколько минут снижает внутреннее напряжение. И вот здесь складывается вся картина. Вы не просто боретесь с едой. Вы одновременно пытаетесь: отключить старые автоматические программы, подавить физиологические реакции организма, жить в режиме постоянного контроля и резко изменить уклад жизни. И поэтому снова и снова происходит одно и то же: контроль,

¹² Gailliot & Baumeister — "The physiology of willpower: linking blood glucose to self-control"

усталость, срыв, вина. И, возможно, сейчас впервые за долгое время стоит перестать задавать себе вопрос: *«Почему я не могу нормально себя контролировать?»* И задать другой: *«А что, если проблема была не во мне?»*

Потому что правда в том, что некоторые люди худеют и всё равно остаются недовольны собой. И тогда становится очевидно: дело было не только в жире.

Глава 5.

Жир не главная проблема.

Похудеть не сложно. Сесть на диету, убрать мучное, сладкое, потерпеть месяц, и можно спокойно сбросить 3-4 килограмма. Если продержаться дольше — уйдёт и 6, и 8. И я уверен: у вас есть знакомые, которые худели, а может, и вы сами. И вот именно здесь начинается самая опасная иллюзия. Потому что многие люди думают: *«Вот похудею — и всё изменится»*. Стану увереннее. Перестану стесняться. Полюблю себя. Начну жить. Но реальность часто оказывается сложнее.

У меня была клиентка. Вика. Ко мне её привела мама. Вике было 22 года. Она весила 85 килограммов. Мы начали работать, и она постепенно похудела до 62 килограммов за полгода. Ей этого было мало. Мы продолжили тренировки, и в течение года сделали действительно красивую спортивную форму. Подтянутое тело. Выраженная талия. Рельеф. Фигура уровня фитнес-бикини. С точки зрения тела — это был уже совершенно другой человек. Но была одна странность. Вика продолжала прятать себя. Свободные худы. Мешковатая одежда. Закрытые вещи даже на тренировках. И однажды я спросил её:

— *Почему ты даже сейчас не можешь спокойно надеть открытый топ? У тебя уже отличная форма.*

Она замолчала. А потом тихо сказала:

— *Я не знаю... Как будто внутри что-то не даёт. Мне всё ещё кажется, что я толстая. Что надо ещё похудеть.*

И вот здесь важно остановиться. Потому что это момент, который многие пропускают, и попадают в ловушку. Кажется: нет предела совершенству. Всегда есть куда расти. Но в реальности всё сложнее. Мы обычно думаем так: поменяется тело — поменяюсь я — поменяется жизнь. Но психика работает не настолько быстро. Многие замечают это не в историях других людей, а на себе. Вы худеете. Вес уходит. Одежда становится свободнее. Но вы всё ещё выбираете закрытую одежду, всё ещё втягиваете живот на фото, всё ещё оцениваете себя жёстче, чем окружающие, и замечаете «изъяны», даже когда тело уже сильно изменилось.

Так происходит потому, что тело и образ себя меняются с разной скоростью. Тело может похудеть за несколько месяцев. А представление человека о себе формируется годами — и не обновляется автоматически вместе с цифрой на весах. В психологии это связано с нарушением восприятия собственного тела и устойчивыми внутренними схемами принятия себя. Исследования¹³ показывают: тело меняется быстрее, чем мозг обновляет представление о нём. Особенно если у человека есть история диет или проблем с пищевым поведением. Я лично видел девушек из категории фитнес-бикини — с фигурой, которую большинство людей

¹³ Deront J. et al. — “Weight loss: when the body image does not keep up”

назвали бы «идеальной». Низкий процент жира. Узкая талия. Выраженные ягодичцы. Спортивное тело. Но при этом многие из них всё равно были недовольны собой.

И здесь важно понимать: это уже не про тело, а про восприятие себя. Исследование¹⁴ показывает, что в крайних формах это расхождение может усиливаться и переходить в клинические состояния восприятия тела, такие как дисморфофобия или нервная анорексия. При таких состояниях человек может фиксироваться на «дефектах» внешности, которые либо минимальны, либо вообще не заметны окружающим.

И вот здесь появляется очень важная мысль. Похудение действительно может улучшить жизнь. Здоровье, подвижность, качество жизни. Но если внутри остаётся постоянная гонка за новым «идеалом», человек не приходит к спокойствию. Планка просто начинает двигаться дальше. Сначала «похудеть». Потом «ещё подсушиться». Потом «убрать низ живота». Потом «сделать талию уже». И в какой-то момент человек уже не живёт. Он бесконечно исправляет себя в погоне за идеалом. Но проблема ещё глубже. Потому что большинство людей даже не задают себе главный вопрос: а кто вообще решил, как должно выглядеть «идеальное тело»? Почему именно такой живот считается красивым? Почему

¹⁴ Maria Dobosz et al. — "Motivations, demography, and clinical features of body dysmorphic disorder among people seeking cosmetic treatments: A study of 199 patients"

именно такой процент жира стал «нормой»?

Глава 6.

Отражение не виновато.

Если внимательно посмотреть на индустрию фитнеса и кино, почти все «эталоны» мужской фигуры — это люди на фармакологической поддержке либо профессионалы, для которых тело — это работа, а не просто жизнь. И чаще всего — всё это вместе.

С 80-х массовая культура закрепила образ гипертрофированной мускулатуры как эталон «спортивности» у мужчин. Сталлоне. Шварценеггер. Ван Дамм. Сухие, большие мышцы. Круглые плечи. Пресс кубиками. Эти тела были не просто результатом тренировок. Это была эпоха активного использования анаболических стероидов в бодибилдинге и кино. Арнольд и Сильвестр не раз намекали на фармакологию, но открыто сказать не могли — закон.

Современные исследования¹⁵ показывают: анаболические стероиды резко усиливают синтез мышечного белка и значительно ускоряют рост мышечной массы, особенно в сочетании с силовыми тренировками. И вместе с этим бьют по здоровью. И без них «кинематографическая» форма для

¹⁵ Deaglan McCullough et al. — "How the love of muscle can break a heart: Impact of anabolic androgenic steroids on skeletal muscle hypertrophy, metabolic and cardiovascular health"

большинства мужчин недостижима. Но вы смотрите на картинку и думаете: *«Мне просто не хватает дисциплины, чтобы круто выглядеть. Надо чаще тренироваться»*. Нет. Вам не хватает фармакологии. Прием препаратов это личный выбор каждого. Но это перестаёт быть честной игрой, когда человек, чья форма на 80% зависит от препаратов, продаёт её как результат «своей секретной системы тренировок». И большинство фитнес-блогеров зарабатывают именно на этом. Следуя таким идеалам, вы никогда не придёте к их результату обычными методами.

С мужчинами всё проще. Если действовать определённым образом, можно иметь атлетичное тело и хорошие силовые показатели и без стероидов. И таких примеров масса. Но вот с женщинами — всё сложнее. Сегодня фитнес-блогинг во многом состоит из девушек, которые прошли пластические операции, используют липофилинг, делают инъекции и коррекции. Либо применяют фармакологию — что давно стало обычной практикой в соревновательных категориях. Но чаще — всё это вместе. Вы видите в ленте: плоский живот, идеальную талию, отсутствие «лишнего» жира, упругие ягодицы. И мозг начинает воспринимать это как норму. Физиология говорит другое. Жировая ткань — это не просто «запас энергии». Она участвует в гормональной регуляции и влияет на работу репродуктивной системы. Исследования показывают, что при слишком низком уровне жира у женщин могут начинаться нарушения менструального цикла и гор-

мональные сбои. В классической работе Фриша¹⁶ обсуждалось, что для нормального функционирования репродуктивной системы женскому организму нужен уровень жировой ткани около 22%. Именно жировая ткань является важным источником эстрогенов вне яичников. Для большинства женщин «сухой» низ живота как постоянное состояние практически недостижим физиологически. Передняя брюшная стенка анатомически мягче. Матка расположена спереди. Небольшой объём внизу живота — это защитный барьер этой зоны. Организм будет сохранять эту область до последнего. Это ещё одна причина, почему именно живот у женщин худеет сложнее всего. Поэтому «сухой пресс 10–12%» у женщин — это не норма, а либо генетическое исключение, либо результат препаратов и жёсткого контроля, который организм не может поддерживать долго. Организм будет сохранять эту область до последнего. Это ещё одна причина, почему именно живот у женщин худеет сложнее всего. Поэтому «сухой пресс 10–12%» у женщин — это не норма, а либо генетическое исключение, либо результат препаратов и жёсткого контроля, который организм не может поддерживать долго. И вот здесь возникает главный разрыв. То, что выглядит как «норма из соцсетей», физиологически часто является временным состоянием или результатом вмешательства в организм. Но для нормального, физиологически здорового плоского живота вам не нужны жиросжигате-

¹⁶ R. E. Frisch — "Fatness, menarche, and female fertility"

ли и экстремальные сушки.

Есть ещё одна вещь, на которой индустрия зарабатывает миллиарды, — целлюлит. Он встречается у большинства женщин и связан не с «лишним жиром», а с особенностями строения подкожной соединительной ткани. Исследования¹⁷ показывают, что целлюлит связан с архитектурой подкожной жировой и соединительной ткани, которая поразному проявляется у женщин и мужчин. Но индустрия продаёт это как женский дефект. Об этом не расскажут салоны с «чудо-LPG», волшебными массажами и кремами. Но целлюлит встречается даже у худых женщин¹⁸. Исследования также подтверждают, что это состояние есть у 85–98% женщин после пубертата вне зависимости от расы и телосложения. Но вы часто видите девушек-блогеров с «идеальной» попой в красивых лосинах, которые запускают марафоны «Бразильская попа дома за 30 дней». И самое опасное даже не в обмане. Каждый год идеалы меняются. Раньше — 90/60/90. Потом — «бразильская попа». Сейчас — «бикини-фигура». Завтра будет что-то ещё. Ваше тело не будет меняться каждые пять лет. А маркетинг — будет. Вы пытаетесь адаптировать биологию под тренд. И каждый раз, когда не соответствуете новой моде, обвиняете себя, а не систему. Если вы ненавидите своё тело — это не про жир. Это про конфликт с образом, который вам продали. И большинство

¹⁷ P. Quatresooz et al. — "Cellulite histopathology and related mechanobiology"

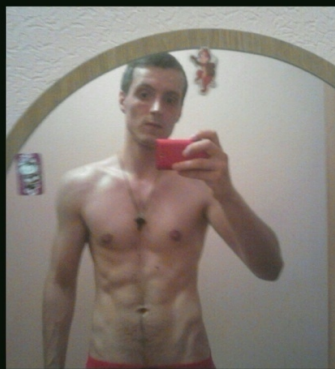
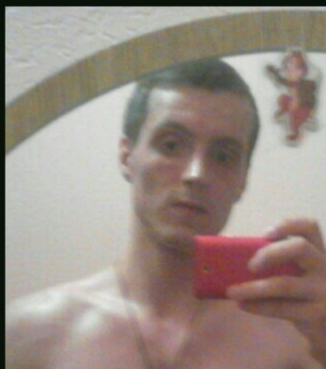
¹⁸ Mathew M. Avram — "Cellulite: a review of its physiology and treatment"

попадают в очень хитрую ловушку. Когда человек понимает, что до этого идеала обычными способами не дотянуться, он начинает искать другой путь. Если тренировки и питание «не дают» тело из ленты — значит, нужно что-то добавить. И вот здесь начинается второй этап. Сначала вам продают недостижимый стандарт. Потом — средство, которое якобы поможет к нему приблизиться. Сначала создают проблему. Потом продают решение. Жиросжигатели. Чудо-БАДы. «Разгон метаболизма». Уколы, которые «отключают аппетит». Кремы. Массаж. Индустрия мгновенно подстраивается под вашу боль. И если раньше вам продавали иллюзию идеального тела, то потом вам продают иллюзию лёгкого пути к нему. Рынок добавок для похудения построен на одной идее: *«Ты можешь ничего не менять в своей жизни. Просто добавь что-то»*. Добавь капсулу. Добавь порошок. Добавь укол. И увидишь, как тебе сразу станет легче худеть.

И если вы думаете, что рынок похудения — это про здоровье, вы ошибаетесь. Это рынок эмоций. Ваша боль — валюта. Надежда — товар. Человек почти всегда проходит один и тот же путь. Сначала пытается «по-честному»: диеты, тренировки. Результат оказывается намного медленнее, чем обещали соцсети. И тогда появляется мысль: *«Может, мне просто нужна помощь?»* Именно в этот момент человеку легче всего продать «волшебное решение».

Я знаю это не только как специалист. Я сам через это прошёл. Мне было чуть больше двадцати. Я, как и многие, хотел

побыстрее подсушится. Информации тогда почти не было. Да и, честно говоря, я не особо пытался её искать. Мне казалось, что достаточно знать, где находится бицепс и как его качать. Всё остальное я брал из качковских пабликов ВКонтакте и первых фитнес-блогеров на YouTube. Один из таких блогеров продал мне «схему быстрого похудения». Я делал всё, что он говорил. Без вопросов, потому что очень хотел результат. И результат был. С девяноста килограммов я улетел до семидесяти четырёх всего за шесть недель. Я радовался. Думал: вот она, победа, а потом посмотрел в зеркало.



На меня смотрел не «спортивный парень». На меня смотрел истощённый человек. Впалые щёки. Серое лицо. От мышц почти ничего не осталось. Это было не похудение. Это было истощение. Я хотел выглядеть лучше, а в итоге оказался на операционном столе.



И лёжа в больнице, я прокручивал в голове одну мысль: *«Я же всё делал правильно. По инструкции. Где я ошибся?»* А потом понял важную вещь. Ошибки не было. Я идеально выполнил программу. Проблема была в самом подходе. И в экспертах, которые раздают такие советы тысячам лю-

дей, не думая о последствиях. Но в этой ситуации я виню прежде всего себя. Молодость, авантюризм и желание получить быстрый результат и приблизиться к «идеалу» сыграли злую шутку. И всё же сейчас я рад, что это произошло. После больницы я начал учиться. Изучал физиологию, питание, поведение, исследования, механизмы набора и удержания веса. Сначала стал тренером. Потом консультантом по питанию. И уже затем комплексным специалистом по снижению веса. Именно поэтому я так категоричен в этой книге. Потому что я слишком хорошо знаю, чем заканчивается погоня за ложным идеалом. Когда ты сам попадаешь в больницу после «идеальной схемы из интернета», а потом узнаёшь истории людей, которые заплатили за это жизнью, ты перестаёшь смотреть на похудение как на безобидное развлечение.

И в этом главный парадокс. Человек думает, что идёт к идеалу, что меняет жизнь к лучшему, но на самом деле топчется на месте. Это как беговая дорожка. Вы тратите силы и время, но остаётесь в той же точке. А иногда даже ухудшая своё состояние. Потому что пока цель — соответствие чужому стандарту, вы всегда будете чувствовать себя недостаточным. И вот вопрос, который сложнее любой диеты: если убрать сравнение, соцсети, фитнес-моделей и моду — вы бы вообще решили, что с вашим телом что-то не так?

Самая опасная ловушка в том, что вы начинаете бороться с телом, которое в реальности может оказаться нормальным.

Как это делал я. И пока вы воюете с «изъянами», вы не задаёте главный вопрос: *а что будет, если я перестану равняться на тела, созданные для камеры?* Потому что настоящая трансформация начинается не с минуса на весах, а с выхода из чужого сценария.

Глава 7.

Похудение начинается здесь.

За последние двадцать лет накопилось достаточно данных, чтобы наконец честно ответить на вопрос, на котором ломаются миллионы людей: почему почти все могут похудеть на время, но удержать результат способны единицы?

Учёные сравнили людей, которые сохраняли новый вес годами, и тех, кто снова набирал его обратно. И разница оказалась не в силе воли, не в мотивации и не в «идеальной диете». Разница была в другом. Представьте лужу посреди тротуара. Вы каждый день в неё наступаете — и каждый раз обувь промокает. Вы злитесь. Ругаете себя и обещаете быть осторожнее. Потом месяц обходите её стороной. Всё хорошо. Обувь сухая. Вы радуетесь. А затем снова возвращаетесь на тот же маршрут — и снова наступаете в ту же лужу. С телом происходит то же самое. Вы можете на время изменить питание и похудеть. Но если потом возвращаетесь к прежнему режиму сна, прежней активности, прежним пищевым триггерам, прежнему стрессу и прежним привычкам — организм возвращается туда, где уже умеет жить. Потому что тело всегда адаптируется к условиям. И если условия прежние — результат тоже станет прежним. И вот здесь находится правда, которую индустрия похудения ненавидит больше

всего. Проблема большинства людей не в том, что они «не умеют худеть». Проблема в том, что они всё время пытаются худеть временно. Похудеть к лету. К отпуску. К Новому году. К свадьбе. Диета становится временным режимом, после которого человек возвращается обратно в свою обычную жизнь. И именно поэтому вся индустрия похудения так любит продавать короткие решения. Потому что если вы поймёте настоящую причину — вы перестанете быть идеальным клиентом. Тренер скажет: *«Нужно просто пахать больше»*. Блогер скажет: *«Тебе нужен новый марафон»*. Продавец добавок скажет: *«Эта баночка ускорит метаболизм»*. Каждый продаёт отдельное решение. Но почти никто не говорит главную вещь: невозможно навсегда изменить тело, не изменив систему, которая это тело создаёт.

Правда скучная. Она не выглядит как «минус 10 кг за 30 дней». Её нельзя красиво упаковать в рекламу. Она звучит намного проще: то, как вы выглядите и чувствуете себя сегодня, — это отражение вашего образа жизни. Не мотивации. Не намерений. Не силы характера. А повторяющихся действий, которые происходят каждый день на автопилоте. Нравится вам это или нет — тело всегда становится отражением среды, в которой живёт. И чтобы похудеть навсегда, нужно изменить образ жизни. И здесь у большинства людей сразу возникает внутреннее сопротивление. Потому что фраза «нужно изменить образ жизни» обычно звучит как приговор. Будто вам предлагают: отказаться от всего любимого.

го, стать «правильным человеком», жить по режиму, не есть сладкое, постоянно тренироваться, превратиться в унылого ЗОЖника. И логично возникает мысль: «А если меня устраивает моя жизнь? Я не хочу становиться другим человеком». И это абсолютно нормальная реакция. Потому что вам годами продавали ложную идею о том, что изменение образа жизни — это ломка себя. Но сейчас прозвучит вещь, которая сначала покажется парадоксальной. Чтобы изменить образ жизни, вам нельзя выходить из зоны комфорта. Именно поэтому большинство людей и срываются. Резкие перемены мозг воспринимает как угрозу. Жёсткие запреты вызывают сопротивление. Слишком сильные ограничения вызывают откат. Попытка резко стать «новым человеком» почти всегда заканчивается возвращением к старому. Поэтому устойчивые изменения работают иначе. Не через войну с собой, а через постепенное изменение автоматических сценариев внутри уже существующей жизни. Вы не создаёте нового себя. Вы меняете систему действий, которая каждый день приводит вас к одному и тому же результату. И именно поэтому настоящее изменение выглядит не как революция, а как настройка. Не запрет, а корректировка. Не новая личность, а новые реакции. Не новая жизнь, а другие привычки.

И чтобы понять, как это работает, сначала нужно понять одну важную вещь. Большинство людей думают, что образ жизни — это только питание и тренировки. Но это лишь вершина айсберга. На самом деле вашим весом ежедневно

управляют сразу несколько систем. И все они работают одновременно.

1. Привычки. Это действия, которые вы повторяете автоматически. Открываете холодильник, когда скучно. Берёте сладкое после тяжёлого дня. Листаете телефон вместо сна. Мозг экономит энергию и превращает повторяющиеся действия в программы. И проблема в том, что ему всё равно: полезная привычка или разрушительная. Если действие повторяется достаточно долго — оно становится автоматическим.

2. Среда. Среда управляет поведением сильнее силы воли. Еда перед глазами. Телефон возле кровати. Доставка в два клика. Сидячая работа. Постоянный стресс. Большая часть решений принимается ещё до того, как вы успеваете их осознать. Вы думаете, что «сорвались». Хотя на самом деле просто сработал триггер, который повторялся сотни раз.

3. Реакции на стресс. Для огромного количества людей еда давно перестала быть только едой. Она стала обезболивающим. Стресс — еда. Усталость — еда. Тревога — еда. Одиночество — еда. Мозг быстро запоминает: пища даёт облегчение, и потом начинает требовать её автоматически. Не потому что вы слабый, а потому что нервная система нашла быстрый способ снизить напряжение.

4. Сон и восстановление. Недосып ломает систему контроля аппетита. Вы сильнее хотите есть. Хуже насыщаетесь. Быстрее устаёте. Тяжелее контролируете импульсы. Организм начинает работать так, будто находится в режиме вы-

живания. И в таком состоянии тело почти всегда тянет к самой калорийной и быстрой еде.

5. Повседневная активность. Это не тренировки. Это вся жизнь между ними. Ходьба. Движение. Бытовая активность. Именно здесь многие люди теряют огромное количество ежедневного расхода энергии, даже не замечая этого.

6. Питание. Не идеальная диета. Не «чистое питание». А система еды, которой человек способен придерживаться годами без постоянного чувства лишения. Потому что любая схема, которую невозможно выдерживать долго, рано или поздно заканчивается откатом.

И вот здесь находится то, что ломает всю старую логику похудения. Все эти факторы не существуют отдельно. Они всегда работают вместе. Именно поэтому невозможно изменить тело, «починив» только что-то одно. Можно начать правильно питаться. Можно купить абонемент в зал. Можно даже похудеть. Но если при этом остаются хронический стресс, недосып, старая среда и старые автоматические реакции — система рано или поздно потянет вас обратно. Не сразу. Медленно. Незаметно. Но почти неизбежно. Именно поэтому миллионы людей живут по одному сценарию: они «берут себя в руки», получают результат, а потом постепенно возвращаются туда, откуда начинали. Не потому что они ленивые, а потому что они меняли отдельные части системы, оставляя сам механизм прежним. И это подтверждают

исследования¹⁹ людей, которые смогли удержать результат на годы. Они не «терпели» несколько месяцев ради цифры на весах. Они постепенно меняли повседневную жизнь: привычки, питание, активность, ритм дня и само отношение к еде. И тогда происходит очень важная вещь. Тренировки перестают быть наказанием. Питание перестаёт быть борьбой. Контроль перестаёт быть ежедневной войной. Человек больше не «пытается похудеть». Он просто живёт в системе, где лишний вес больше не нужен. И вес становится не целью. А побочным эффектом новой системы жизни. Вот почему единственное устойчивое решение похудеть навсегда — изменить образ жизни. Не на месяц. Не до лета. Не до отпуска. А навсегда

И самое важное: это не путь ненависти к себе и не путь постоянных ограничений. И уже тем более не бесконечная борьба с телом. Можно жить без чувства вины за еду. Без постоянного страха сорваться. Без ощущения, что вы всё время «не дотягиваете». Но для этого нужно перестать воевать с последствиями — и наконец изменить условия, которые эти последствия создают.

Это конец первой части книги.

И если вы дошли досюда — вы уже сделали больше, чем многие. Потому что легко читать про «волшебное похудение» и быстрые диеты. Но намного сложнее остановиться и

¹⁹ Lorraine G. Ogden et al. — “Cluster analysis of the national weight control registry to identify distinct subgroups maintaining successful weight loss”

честно посмотреть на проблему глубже. За эти главы вы сделали важную вещь: вы перестали смотреть на своё тело как на врага. Теперь вы знаете: тело — не проблема. Проблема — система, в которой тело живёт. И самое важное: теперь у вас есть то, чего нет у большинства. Понимание причины. А это значит, что дальше всё изменится.

Во второй части книги мы начнём перестраивать систему, которая управляет вашим весом каждый день. Без жёстких запретов. Без голода. Без насилия над собой. Без бесконечных перезапусков «с понедельника». Шаг за шагом. Так, чтобы стройность перестала быть временной борьбой и стала естественным состоянием вашей жизни.

Глава 8.

Первый шаг к изменениям.

Почти каждый человек, который пытался похудеть, был уверен, что делает это для себя. Но если копнуть глубже, очень часто оказывается, что за этим желанием стоит не здоровье и не забота о себе. А страх оценки, сравнение с другими и давление общества. И почти никто не задаёт себе другой вопрос: *«А зачем именно мне худеть?»* И тут начинается разница между временной попыткой и изменением, которое останется с вами на годы. Потому что одно дело — похудеть к отпуску. И совсем другое — наконец почувствовать себя лучше внутри собственной жизни.

Была у меня клиентка Ольга. Сорок два года. Сто двенадцать килограммов. Она пришла ко мне после разговора с кардиологом. Врач сказал ей: *«Если ничего не менять — через несколько лет сердце может не выдержать»*. На первой консультации Ольга села напротив меня и сказала: *«Я не хочу худеть. Я ненавижу спортзалы. Я люблю вкусно поесть. Но у меня есть дочь. Ей шесть лет. И я хочу увидеть, как она вырастет»*. И в этот момент в её голосе было не желание похудеть. Там был страх не успеть. И именно такие причины меняют людей по-настоящему. И на моей практике реальные изменения в образе жизни чаще всего начинаются с

трёх вещей. Трезвой оценки ситуации, правильного настроя и адекватного ожидания результата. И первый шаг — самый важный. Потому что здесь очень легко обмануть себя, либо начать себя уничтожать. Есть огромная разница между «я недоволен своим телом» и «у меня действительно есть проблема, которая влияет на мою жизнь».

Трезвая оценка ситуации — это не ненависть к себе, и не попытка убедить себя, что с вами «что-то не так». Наоборот. Это способность честно увидеть последствия своих привычек без самообмана. Потому что многие годами живут в странном состоянии. Тело уже устаёт быстрее. Становится тяжелее двигаться. Появляются боли. Одышка. Проблемы со сном. Падает энергия. Но человек продолжает делать вид, будто «всё нормально», до тех пор, пока организм не начинает говорить слишком громко. Данные эпидемиологических исследований²⁰ показывают, что избыточная масса тела и низкая физическая активность напрямую связаны с ростом риска сердечно-сосудистых заболеваний, повышением давления, ухудшением метаболического здоровья и снижением общей продолжительности активной жизни. И ключевой момент: ухудшение качества жизни часто начинается задолго до клинических диагнозов — через сигналы тела, которые мы часто игнорируем. И вот здесь происходит самое опасное. Люди либо недооценивают проблему, либо на-

²⁰ Patricia M. Dubbert et al. — "Obesity, physical inactivity, and risk for cardiovascular disease"

чинают ненавидеть себя из-за неё. Хотя ни то ни другое не помогает.

Трезвая оценка — это середина. Не *«я ужасный и срочно должен себя переделать»*. И не *«со мной вообще всё идеально, проблема выдуманна»*. А *«сейчас мои привычки и моё тело приводят меня к последствиям, которые мне не нравятся, и я хочу это изменить»*.

Но одной честности с собой недостаточно. Потому что даже понимая проблему, человек может снова и снова бросать попытки измениться. И здесь появляется второй фундаментальный элемент — правильный настрой. Прямо сейчас ответьте себе честно: для чего вам худеть? Видите ли вы реальную проблему в своём весе? Или смотрите на себя через призму чужого одобрения и недостижимых идеалов? Не *«потому что подруга похудела»*. Не *«потому что муж сказал»*. Не *«потому что скоро отпуск»*. Это не причины. Это поводы, а поводы не выдерживают проверки временем. И вот что важно понимать. Истинная причина — это не просто красивая мысль, это ваш якорь. В тот момент, когда вам захочется всё бросить — а такие моменты будут, — вы вернётесь не к диете и не к тренировочному плану. Вы вернётесь к своему *«зачем»*. Ольга рассказывала: *«Были дни, когда я хотела всё закончить. Но я смотрела на фото дочери, которое поставила на рабочий стол, — и продолжала. Потому что помнила, ради чего начала»*. В итоге Ольга похудела на двадцать восемь килограммов за восемь месяцев. У каждого

человека, который удерживает результат годами, есть такой якорь.

Исследования²¹ показывают важную вещь. Долгосрочный результат в похудении держится не на страхе, давлении и ненависти к себе. Люди, у которых мотивация становится внутренней — здоровье, энергия, качество жизни, уважение к себе, — дольше удерживают физическую активность и стабильнее сохраняют результат. А когда всё держится только на внешнем давлении, одобрении или попытке «исправить себя», мотивация чаще ломается вместе с диетой. Проще говоря: важно не просто желание похудеть. Важно, останется ли причина продолжать, когда первые эмоции закончатся. И здесь нужно сказать одну неприятную вещь. Не любая причина стоит того, чтобы проходить этот путь. Чаще всего устойчивые изменения начинаются с трёх типов причин, ради которых похудение действительно имеет смысл.

Первая — угроза здоровью и жизни. Когда лишний вес уже начинает разрушать организм. Повышается давление, растёт сахар и появляются проблемы с сердцем. Врачи начинают говорить о рисках. И в какой-то момент вопрос уже не про внешний вид, а про то, сколько активных и здоровых лет у вас вообще осталось.

Вторая — когда лишний вес начинает красть качество вашей жизни. Возможность носить вещи, которые нравятся,

²¹ Marlene N. Silva et al. — "Exercise autonomous motivation predicts 3-yr weight loss in women"

свободу двигаться, лёгкость в теле, энергию. Желание жить активной жизнью, а не наблюдать за ней со стороны. Потому что многие привыкают жить в постоянном дискомфорте и перестают замечать, как сильно их тело ограничивает каждый день.

Третья — внутренние проблемы. Когда лишний вес постепенно разрушает отношение к себе. Когда вы избегаете зеркал, стесняетесь фотографироваться. Чувствуете постоянную зажатость и теряете уверенность. Стесняетесь собственного тела и избегаете близости. Это уже не про килограммы, а про отношения с собой.

Потому что если вы начинаете путь от скуки, из-за моды, из-за давления, ради чужого одобрения — вы почти всегда возвращаетесь обратно. Чужие ориентиры не способны удерживать вас долго. Только свои. Настоящая трансформация начинается не с диеты. Не с абонементов в зал. Она начинается с честного ответа на вопрос: *«Зачем мне это на самом деле?»* Ответ на этот вопрос — это зрелое решение. Не *«я попробую»*. А *«я понимаю, зачем мне это, и готов пройти этот путь»*.

Ольга нашла свою причину в глазах шестилетней дочери. А что у вас? Если вы всё ещё читаете эту книгу — скорее всего, причина уже есть. Возможно, вы пока не можете её чётко сформулировать, но она есть и дальше она раскроется. И когда вы её найдёте — появится следующий важный вопрос. Не *«сколько килограммов я должен сбросить?»*

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.