

A detailed still life photograph of various fresh ingredients. In the top left, there are several red tomatoes and a bunch of green leafy vegetables. Next to them is a whole yellow lemon and a halved apple showing its white flesh and seeds. To the right, there are clusters of red raspberries and a small head of green broccoli. In the center, a large head of green broccoli is prominent. Below it, there's a red onion and a bunch of blueberries. In the bottom left, a yellow bell pepper is visible. On the right side, two large pieces of raw meat, possibly pork or beef, are shown with their characteristic marbling. The entire composition is set against a dark, textured background, creating a rich and colorful scene.

Светлана Репина

**Тайны пищевого
дневника. Разреш
себе похудеть.**

Светлана Репина

Тайны пищевого дневника.

Разреши себе похудеть.

<https://litres.ru/74242278>

SelfPub; 2026

Аннотация

Если не удаётся похудеть на запретах, значит получится на разрешении. Автор книги принял участие в эксперименте, в котором разрешалось есть абсолютно любую еду. Правда, нужно было записывать в дневник всё, что отправлено в рот в течение дня. А перед тем, как что-то съесть, нужно было всякий раз задать себе всего два вопроса.

Эксперимент длился ровно год, в результате которого автору удалось сбросить более 20 килограммов.

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

Содержание

Всё начинается с «однажды..»	4
На запретах далеко не уедешь	8
Про ту самую «муху»	13
Как Баба Варя вести дневник помогала	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Тайны пищевого дневника. Разреши себе похудеть.

Всё начинается с «однажды..»

Особую благодарность хочу выразить автору проекта «Подружиться с телом» Марине Мариночкиной

Утро, 16 ноября 2024 года. Стою на весах с улыбкой от уха до уха. Признаюсь честно, я просто счастлива. Минус 22 килограмма с небольшим «хвостиком» в течение года. Что тут скажешь, хорош результат, правда? «Это вам не баран чихнул», говаривала в таких случаях моя бабушка. ***А ровно год назад, аккуратно в эту же дату я точно также стояла на этих же самых весах. Табло безжалостно высвечивало безумную цифирь, почти 123 килограмма «живого веса». Я в мельчайших подробностях помню тот момент. От увиденного хочется спрятаться и плакать. На виске пульсирует венка, колотятся об меня безнадёгой. Сколь ни борюсь с лишним весом, всякий раз проигрываю эту схватку.

Если написать, как и сколько раз я худела, роман Льва Толстого «Война и мир» загрузил бы от зависти к объёму получившегося тома.

- Что же мне делать? - горестно вздыхаю я, чуть не плача. С ненавистью гляжу на показания весов и не знаю, что мне

делать со своей непомерной ношей.

Неожиданно откуда-то сверху, падает что-то увесистое. С книжной полки «на мою плешь», в прямом и переносном смысле, свалился томик Чернышевского с одноименным вопросом в названии.

Держу в руках, потревоженного внезапным падением, «классика» и будто слышу его недовольный, слегка дребезжащий от старости голос. Что делать? Что делать? Хороший вопрос. Кстати правильная постановка вопроса, половина решения проблемы. Да делайте что хотите, если, конечно, знаете, что вы хотите!

Что я хочу? Я глубоко задумываюсь. На удивление самой себе хочется жить! Не просто спать-есть, а жить полноценной интересной жизнью, насколько возможно при моих исходных данных.

«Исходные данные», честно говоря, не ахти! Мне уже 67 лет и, увы, к годам прилагается «богатое приданое» разных возрастных хворей, «дешевле» перечислить, что ещё не болит. Волосы например, хотя их внешний вид, тоже теперь «так себе».

Ко всему прочему, после перенесённого несколько лет назад инсульта, есть проблемы с ходьбой. Летом, куда ни шло, гуляю потихоньку, отсидживаясь на всём, что подвернётся на пути: скамеечках, песочницах, заборчиках, а вот зима запирает меня в квартире, пока не растают снега. И лишний вес - одна из причин моей несвободы.

Вот незадача: жить, как я живу, мне не нравится, а как хочу - не получается. Но должен же быть какой-то выход? В конце концов, у Эдисона, как он сказал, не было 1000 неудачных попыток зажечь лампочку, просто на пути к её изобретению он сделал 1000 шагов.

И я попробую. Ещё «шажочек».

Так почему же вес побеждает? - вернулось ко мне конструктивное мышление. Да потому что любая диета это запрет, а запреты, как известно, увы, не работают! Проверено на «собственной шкуре». Пока ты «закручиваешь гайки» всевозможными ограничениями и «гонишь лошадей», вес уходит. Но однажды наступает момент, когда «загнанная лошадь», окончательно вымотавшись, срывается с достигнутой вершины и катится вниз, наматывая на себя, как снежный ком, все сброшенные, таким непосильным трудом и мучениями, килограммы.

Но если не работает **запрет**, тогда может быть пойти от противного? Информация о том, что с весом надо договариваться, а не воевать, крутится вокруг меня уже лет шесть. Источники разные, но всё сводится к одному, что нормализовать его можно только через **разрешение**.

Так что же всё-таки делать? Первой мелькнула довольно банальная мысль: чтобы узнать ответ на вопрос «что делать?» для начала надо **начать** что-то делать.

- Тихо, граждане, Чапай думать будет! - прервав мои оптимистичные размышления, прошелестел пыльными стани-

цами уже знакомый голос, в котором явно звучал неприкрытый сарказм.

- Батюшка, это ж совсем из другой «оперы», - рассмеялась я, и, поблагодарив разговарившегося «классика» за то, что его падение было для меня явным знаком свыше, водворила томик обратно на книжную полку.

Видимо я очень сильно хотела найти ответ на свой вопрос, практически в этот же вечер, когда я просматривала ленту соцсети в ВК, меня заинтересовала одна заметка.

«Знаем ли мы своё тело? Слышим ли его? Что оно хочет? Что чувствует? Что ему нравится, а что нет?» - говорилось в ней. Любопытное начало, не так ли?

Далее в заметке было написано о том, что наше тело очень умное, оно само во всех случаях знает, что ему необходимо и полезно именно сейчас. Наша же задача научиться слышать его желания, а для этого с телом надо просто подружиться.

Автор поста Марина Мариночкина решила исследовать эту тему и пригласила всех желающих, кому по пути составить ей компанию. Условия участия в этом эксперименте до банальности просты - ежедневно вести пищевой дневник. Всё!

Пожалуй, мне подходит, решила я. И долго не раздумывая, написала в комментарии под заметкой пароль «хочу»

- Делай, что можешь и будь, что будет! - тихо хихикнула книжная полка...

На запретах далеко не уедешь

В этой главе я всё же коротенько расскажу вам, как неоднократно набивала шишки на своих довольно многочисленных «похудалках» и всё же пришла к выводу, что на ограничениях далеко не уедешь.

Как похудеть? Обычно говорят «надо на полведра меньше жрать и больше двигаться» и «ноу проблем». Так-то оно так, да не всё так...

Первый раз я худела после вторых родов. По «методике - одна баба сказала», которая заключалась в том, чтобы не есть после двух часов дня. Только завтрак и обед.

Но завтракать я не успевала: собрать рано утром двух малолетних детей-погодков, отвезти их на другой конец города в детский сад и успеть к семи часам на работу тот ещё квест.

А в обеденный перерыв у меня всегда находилось «море» работы по профсоюзной линии, поэтому в столовую я не ходила. Покупала в буфете аж целых три гребешка с повидлом (помните такие?) и уничтожала их под огромную кружку сладкого чая.

На этом всё. Приходя с работы, я исправно готовила семье ужин, но, одержимая идеей стать стройной, сама к нему мужественно не прикасалась.

Мало того какая-то «другая баба сказала», что если пить мочегонные и слабительные препараты, дело пойдет быст-

рее. Я скупала в аптеке всё, что давали без рецепта и, естественно, бесконтрольно принимала. Иногда падала в обморок. Видимо от обезвоживания организма. Я была «молодая и смелая» (читайте «дура набитая»), и это меня тогда не пугало.

Результат был ошеломляющий. Всего за полгода я умудрилась похудеть на 40 килограммов. Меня даже не узнавали, подходили и спрашивали, не сестра ли я той, и называли моё имя. Удивлялись и не верили, что это я.

Правда через пару лет я решилась на третьего ребёнка. Морить голодом, будущее дитя я не отважилась, и в течение беременности вес «радостно» вернулся обратно.

После этого было достаточно много попыток в плане сброса веса «к определённой дате» (к новому году, к дню рождения, к лету и так далее). Я всякий раз, довольно за короткий период, «варварским» методом сбрасывала по 5-10 килограммов, но как только я снимала жесткие ограничения, вес тут же возвращался, но уже в полуторном количестве.

Следующий крупный «подвиг» я «совершала» выйдя на пенсию. Напомню, что за год до выхода на заслуженный отдых у меня случился инсульт и я, в течение двух лет, с большим трудом могла передвигаться только по квартире. Вес за это время достиг критической отметки 160 килограммов.

Я обратилась к эндокринологу и мне была прописана диета: утром кофе без молока и сахара, на завтрак пять ложек отварной гречки без соли и масла и кусочек отварной рыбы,

за обед столько же тушеных овощей с небольшим кусочком отварной курицы, вечером яйцо и огурец. Между этими основными приёмами пищи полагались два перекуса по одной маленькой мандаринке. Кстати вода тоже была ограничена, за 15 минут до еды 150 граммов.

На этой диете мне есть хотелось круглосуточно. Мысли были только о еде. Я еле дожидалась часа, когда можно было съесть то, что полагалось. Но после еды есть хотелось ещё сильнее. Я спрашивала доктора, что с этим делать. Ответ был один - терпеть. Так я прожила полтора года. Результат был шикарен. Ушло ровно половину веса. Но легче не стало. Меня реально шатало от бессилия и слабости. Начала есть то, что готовила семье, вес не заставил себя ждать, тут же полез вверх.

Пробовала худеть в интернете «по методу ладони». Купила месячную программу. Зазывали на марафон, обещали без голодовок. Но в первый же день выдали огромный список продуктов, которые надо выбросить из дома и забыть про них навсегда. На другой день выдали второй список, он был немного меньше первого, с пометкой «можно», но очень редко. И третий список, совсем крохотный, зато продукты, упомянутые в нем можно есть каждый день. Осталось выяснить сколько.

Стали собирать тарелку. Белок - кусок мяса или рыбы размером в два спичечных коробка (размер ладони). Или два яйца. Углеводы - гречка. Можно горсточку (столовая лож-

ка с горкой). Жиров разрешалось совсем немного (величина большого пальца руки), правда нам объяснили, что жиры уже входят в состав белковой пищи, поэтому про них забудьте! Зато овощей разрешено аж целую пригоршню.

Рано мы обрадовались! Всё, что растёт под землей, объявили нам, это углеводы (к тому же углеводы на тарелке уже есть в виде гречки), а овощи это то, что растёт над землей, то бишь листовая зелень и огурцы с сельдереем.

Короче на тарелке уместились три «лопуха» листового салата (клетчатка), столовая ложка с горкой запаренной кипятком гречки (углеводы), кусок рыбы (белки и жиры). Это трижды в день. Через шесть часов. Без перекусов. К концу марафона стало понятно, что подобное я уже проходила. Головокружение, слабость... На продолжение данного «террора» я больше не отважилась.

В 2022 году по весне я снова «ввязалась» худеть по интернету. Надо было срочно что-то с собой делать, весы опять показывали 136 килограммов. По сравнению с прошлым опытом на этот раз моя диета была более разнообразна: еженедельно присылали сбалансированное по БЖУ меню, скрупулёзно высчитанное в калориях и в граммах. Три основных приёма пищи и два перекуса. Прилагались рецепты. Готовить нужно было строго по выданным записям, не меняя ничего местами.

Обязательным условием надо было пить воду. Много воды. Мне лично порекомендовали около трех литров в день.

Через пару месяцев моим почкам не понравилось перекачивать такое изобилие жидкости. Лечила последствия у нефролога и уролога, где объяснили: воду пить надо, но столько, сколько хочется, а не насиловать себя водой. Мы все индивидуальны.

Худела я на этом проекте чуть больше года. Вес поначалу хорошо уходил. За первые полгода полегчала на 25 килограммов. Но на этой отметке мой вес остановился, и вторые полгода стоял, как вкопанный. Я снизила суточную калорийность, отказалась от перекусов и заменила ужин бокалом кефира. Дневное меню у меня стало «весить» 1200 калорий. Вес же продолжал стоять, а в отдельные дни даже умудрялся выдать на-гора небольшой плюс.

К тому же начались проблемы с кишечником. От малого объема еды, извините за подробность, он утратил функцию позыва на опорожнение. Пришлось обратиться к гастроэнтерологу и оставить проект.

Для чего я всё это вам рассказала? Хотелось наглядно показать, что, действительно, на любой диете похудеть можно, результат будет, но ценой здоровья. К тому же никому не секрет, на диете постоянно сидеть не будешь, а как только сойдёшь с её «орбиты», вес очень быстро вернется на круги своя, при чём с лихвой. Так стоит ли игра свеч? Поэтому как говорится, «так и запишем» - запреты мне не подходят, и я в эту игру больше не играю. Попробую играть в другую.

Про ту самую «муху»

Как видите из моего опыта, «жрать меньше», определение очень условное. Действительно, наличие лишнего веса можно убрать, пересмотрев своё меню в меньшую сторону. Но ведь вес может перестать снижаться и на довольно внушительном дефиците калорий, что и случилось у меня.

Почему это произошло? Как только организм ощутил на своей «шкуре» довольно весомые ограничения, он заволновался и заорал дурным матом (не исключено и классическим тоже) «полундра, война началась». После чего быстро перестроился под новые условия, включил режим экономии и стал всё без разбору запасать на «черный день». Знакомо да? «Пандемию объявили, народ скупил всю гречку»...

Получается много плохо и мало плохо? А сколько именно надо и чего конкретно? И кому эту «норму» определять?

Интересная мысль пришла в мою голову. Лично мне нравится, когда комнатная температура воздуха не ниже 18 градусов и не выше 22 градусов. Такой температурный интервал для меня комфортен, а при отклонениях температуры в ту или в иную сторону, мне, соответственно, либо холодно, либо жарко. Вас же возможно радует совсем другой температурный режим.

Внимание, а теперь вопрос? Кто же определяет жарко нам или холодно? Верно! Наше тело. Оно нам об этом сообщает,

а мы реагируем в соответствии с его запросом.

Опираясь на эти размышления легко представить, что и в отношениях с едой та же «петрушка». Действительно, если тело так хорошо разбирается, что с него снять или надеть, чтоб чувствовать себя комфортно, разве ему не под силу, когда оно чувствует голод, какое «пищевое топливо» и «сколько вешать в граммах» определить самостоятельно?

А ведь именно эта идея и изложена у автора заметки про пищевой дневник. Значит с телом можно научиться договариваться? Значит всё-таки есть путь через разрешение? Это моё умозаключение и послужило той самой «мухой», которая меня «укусила» пойти на предстоящий эксперимент.

Как Баба Варя вести дневник помогала

Перекрестившись перед началом предстоящего события, Баба Варя достала из сундука новую тетрадку, что намеренно купила на почте, и старательно вывела на обложке: "Пищевой дневник Варвары Варфоломеевны". В нём ей предстоит записывать всё, что она съест за день, и что при этом будет чувствовать. Эксперимент такой. Про что это? А она пока и сама толком не знает. Главное - ввязаться, а там видно будет.

Что за дела? Спросите вы. «Дела, как сажа бела», - смеётся Баба Варя, вот решила на старости лет подружиться со своим телом. Даже для этого в ВКонтакте зарегистрировалась и в одноименную группу вступила, которая так и называется «Подружиться с телом».

Для этого ей и нужен дневник, в котором надобно просто писать про еду и про чувства. Да, перед тем, как собираешься что-то съесть, сначала надо задать себе парочку волшебных вопросов: **Почему я собираюсь есть именно сейчас? Почему я собираюсь есть именно это?**

У кого-то сейчас вероятно возник вопрос, а причём здесь еда? «Мы есть то, что мы едим». Это Гиппократ ещё до нашей эры сказал. Баба Варя про него в одной умной книжке прочла. Получается, что еда - один из инструментов, с по-

мощью которого, можно научиться взаимопониманию с собой и с телом. Вот это и предстоит выяснить Бабе Варе в процессе работы.

- Ну, в добрый час! Поехали! - Благословила себя Баба Варя по-гагарински, - и отправилась познавать своё тело и себя заодно.***

Так начинается мой дневник, который я завела 21 ноября 2023 года. Кто такая Баба Варя? Это вымышленный персонаж, скажем так, моя сугубо внутренняя «субличность», потому как в первый же день оказалось, что не так-то просто, как казалось, честно записывать в дневник, всё, что слопал за день.

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.