

12+

Питание без стресса

Свобода у тарелки

Андрей Попов



Андрей Попов

Питание без стресса

«Издательские решения»

Попов А.

Питание без стресса / А. Попов — «Издательские решения»,

Она снова стояла у холодильника в полночь — и снова себя не понимала. Он снова ел на бегу за компьютером — и снова не помнил вкуса. Уважаемый читатель, если еда стала источником вины, тревоги и бесконечных диет — эта книга для вас. Простой путь к свободе у тарелки: услышать тело, есть с радостью, забыть о весах. Без подсчётов калорий и запретов. Перестаньте воевать с едой. Начните просто жить.

© Попов А.

© Издательские решения

Содержание

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»	6
Глава 1. Почему еда стала проблемой: честный разговор	7
Когда еда перестала быть удовольствием	8
Диеты как главная причина проблем	9
Чувство вины как главный враг здоровья	10
Что значит есть без стресса	11
Главное обещание этой книги	12
Глава 2. Услышать свое тело: возвращение к простоте	13
Тело знает, что ему нужно	14
Голод настоящий и голод эмоциональный	15
Шкала голода от 1 до 10	16
Сигналы насыщения, которые мы не слышим	17
Как восстановить связь с телом	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Питание без стресса

Андрей Попов

Иллюстрации Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

ISBN 978-5-0070-5882-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»

Здравствуйте, дорогие читатели. Сейчас я расскажу вам историю, которая меняет жизнь. Историю про еду. Точнее, про то, как мы с ней рассорились. И как помириться обратно.

Глава 1. Почему еда стала проблемой: честный разговор

Откройте холодильник. Прямо сейчас, мысленно. Что вы там увидите? И главное — какое чувство шевельнется внутри? У большинства людей это будет не радость. Это будет тревога. Сомнение. Иногда вина. Иногда страх.

А ведь еще сто лет назад наши прадеды открывали погреб совсем с другими глазами. Они доставали хлеб, сало, картошку — и просто ели. Без вины. Без подсчета. Без споров с собой. И были, между прочим, в большинстве своем здоровее нас.

Что произошло за этот век? Куда делась простая радость от тарелки супа? Об этом и поговорим. Честно, без прикрас. Потому что пока не назовешь проблему — не решишь ее.

Когда еда перестала быть удовольствием

Мой дед, царство ему небесное, ел просто. Утром гречка с молоком. В обед щи и кусок мяса. Вечером картошка с селедкой. Никаких мучений. Никаких диет. Дожил до восьмидесяти семи лет, до последнего дня сам ходил, сам колол дрова. И ни разу в жизни не открывал книгу про правильное питание.

А его внуки, то есть мы с вами, едим иначе. Берем кусок хлеба и тут же думаем: а можно ли. Съедаем шоколадку и потом два часа ругаем себя. Идем в гости и пугаемся, чем там накормят. Это уже не еда. Это сплошное напряжение.

Загляните в любую социальную сеть. Все говорят про еду. Эта блогерша продвигает кето. Этот доктор ругает глютен. Третий советует голодать по часам. Четвертая запрещает молочное. И каждый кричит, что только его правда настоящая.

Простой человек слушает все это и теряется окончательно. Что есть-то? Что можно? Что нельзя? И когда? Раньше люди ели то, что выросло на огороде. Теперь они едят то, что разрешил блогер. Чувствуете разницу?

По разным опросам, примерно каждый второй взрослый в мире хотя бы раз в жизни сидел на диете. А половина из тех, кто не сидел, постоянно об этом думает. Получается, еда заняла в нашей голове место, которое раньше занимали книги, музыка, разговоры. Это уже не топливо для тела. Это центр тревоги.

Запомните одну важную мысль. Постоянное напряжение вокруг еды — это не норма. Это болезнь нашего времени. И как любую болезнь, ее можно вылечить. Только лечится она не новой диетой. А возвращением к простоте.

И знаете, что обиднее всего? Чем больше человек думает о еде, тем хуже он ее переваривает. Тело устроено так, что в напряжении пищеварение работает плохо. Желудок зажимается. Желчь не идет. Кишечник стоит. И самая полезная еда, съеденная в тревоге, превращается в груз.

А спокойный человек, который ест без мучений, переваривает пищу легко. Усваивает все нужное. Получает энергию. Это не магия. Это простая физиология. Спокойствие у тарелки — это не философия. Это здоровье.

Вспомните, как ела ваша бабушка. Спокойно. Размеренно. С разговорами. С чаем после. Без подсчета граммов. Без чувства вины. Без страха перед хлебом. И, скорее всего, она и в семьдесят выглядела бодрее, чем многие сегодняшние сорокалетние. Совпадение? Не думаю.

Диеты как главная причина проблем

Тут будет честный разговор. И многим он не понравится. Но сказать надо.

Диеты не работают. Точка. Я не про одну какую-то диету. Я про все. Это уже не мнение. Это горькая статистика, которую видно в любой стране.

Чем больше книг про похудение издают, тем больше полных людей становится. Чем больше клиник по снижению веса открывается, тем больше клиентов у этих клиник. Чем чаще говорят, что нельзя есть после шести, тем чаще люди едят в полночь. Парадокс? Нет, закономерность.

Дело вот в чем. Любая диета построена на запрете. А запрет — это самая короткая дорога к срыву. Спросите любого психолога. Если человеку сказать, что ему чего-то нельзя, он будет думать про это весь день. Запретный плод манит сильнее всего.

Сел человек на диету. Неделю держится. Две держится. Через месяц у него в голове только торты, котлеты и булочки. Сны с пирожными. Слюна на каждой витрине. И в один прекрасный день он срывается. Съедает не один торт, а два. Или три. И потом еще колбасы доедает.

А утром встает на весы. И там плюс килограмм. Или два. И что он чувствует? Стыд. Вину. Ненависть к себе. Ну и к диете заодно. И решает попробовать другую диету. Построже. Поэффективнее. И круг начинается заново.

Тело наше — штука умная. Оно быстро понимает, что хозяин с ним воюет. И начинает защищаться. Замедляет обмен веществ. Запасает каждую крошку про запас. Боится отдавать жир, потому что вдруг снова голод.

Получается, что после каждой диеты человек набирает не только то, что сбросил. А еще плюс сверху. Вес становится больше. А организм — слабее. Вот вам и красивые обещания минус десять килограммов за месяц.

Хочу повторить эту мысль, потому что она важная. Каждая новая диета сажает вас в более глубокую яму, чем предыдущая. Это не лестница вверх. Это лестница вниз. И единственный способ выйти — перестать по ней спускаться.

А что делать? Слушать тело. Есть просто. Без правил. Без таблиц. Без приложений в телефоне. Об этом и будет вся книга.

И еще одно. Многие диеты придуманы людьми, которые на этом зарабатывают. Книжки, продукты, добавки, программы, тренинги. Это огромный рынок. И ему выгодно, чтобы вы постоянно были недовольны собой. Потому что довольный человек ничего не покупает. Подумайте об этом, когда увидите рекламу очередной чудо-системы.

Чувство вины как главный враг здоровья

А теперь самое болезненное место. Вина.

Съели вы вечером кусочек торта. Вкусный был. Со сливочным кремом. И вроде бы все хорошо. Но потом вы ложитесь спать, и в голове крутится: зачем съел. Какой я слабак. Завтра не позавтракаю в наказание. И весь следующий день испорчен. И не одной едой испорчен — а всем настроением.

Знакомая картина? Думаю, да. Так живет огромное количество людей. Особенно женщин, если честно. Хотя мужчин тоже хватает.

Запомните одну простую вещь. Тело человека не понимает слова вина. Оно понимает только сигналы. Спокойный человек жует — пищеварение работает. Тревожный человек жует — пищеварение стоит. И тот же кусок торта, съеденный с радостью, и тот же кусок, съеденный с виной — это две разные истории для организма.

Радостный кусок переварится. Даст немного удовольствия. Пройдет дальше. Не оставит следа.

Виноватый кусок ляжет камнем. Вызовет тяжесть. Запустит цепочку реакций, при которых тело хуже усваивает все. И жира от него отложится больше, чем от радостного. Потому что в стрессе тело копит. В покое — тратит.

Получается обратная штука. Чем сильнее вы себя ругаете за еду, тем хуже эта еда вам впрок. Чем больше вины — тем больше вреда. Это как поливать растение и одновременно его топтать. Никакой пользы.

Вина у тарелки — это самая отравляющая приправа на свете. Хуже соли. Хуже сахара. Хуже жирного. Потому что соль и сахар вредят только в больших количествах. А вина вредит всегда. Любая ее доза — яд.

И еще одна вещь, которую важно понять. Вина не помогает похудеть. Никогда. Никому. Ни одного человека вина не сделала стройнее и здоровее. Зато миллионы людей она сделала несчастными.

Подумайте честно. Сколько лет вы живете с этой виной? Сколько праздников она вам испортила? Сколько вечеров? Сколько счастливых моментов с близкими, когда вы не могли просто радоваться еде, потому что в голове крутилось что-то про калории?

А теперь представьте, что вы можете жить без этой ноши. Просто есть и не казнить себя. Просто получать удовольствие. Просто быть нормальным человеком. Это возможно. И в этой книге я расскажу как.

Первый шаг очень простой. Заметьте свою вину. Назовите ее по имени. Скажите себе: я сейчас чувствую вину за съеденное. И это глупость. Это меня кто-то научил. Я могу научиться по-другому.

Что значит есть без стресса

Это словосочетание звучит странно. Многие люди вообще забыли, как это бывает. Поэтому распишу подробно, что я имею в виду.

Есть без стресса — это значит есть, когда хочется. Не когда часы показывают тринадцать ноль ноль. Не когда коллеги пошли на обед. А когда тело подает сигнал. Сигнал называется голод. И его еще нужно научиться чувствовать. Об этом будет в следующей главе.

Есть без стресса — это значит есть то, что нравится. Если вам не лезет творог по утрам, не ешьте его. Найдите другой белок. Кому-то по вкусу яичница. Кому-то рыба. Кому-то каша с орехами. Тело само подскажет, что ему хорошо. Если, конечно, его слушать.

Есть без стресса — это значит есть с удовольствием. Не на бегу. Не глядя в телефон. Не за рулем. А спокойно, за столом, чувствуя вкус. Это, между прочим, самый сильный фактор насыщения. Мозг должен почувствовать удовольствие — иначе он будет требовать еще и еще.

Есть без стресса — это значит не считать. Ни калории. Ни белки с углеводами. Ни ложки. Ни чашки. Просто наполнять тарелку по простому правилу, о котором я расскажу позже. И есть до приятной сытости. Не до отвала. Не голодным. Просто комфортно.

Сразу скажу. Это не значит есть что попало в любых количествах. Это не вседозволенность. Это другой подход. Это уважение к себе и к телу.

Когда человек ест сознательно, он не будет уплетать пятый кусок торта подряд. Ему этого не захочется. Он съест один кусок, медленно, с чаем, с разговором. И ему хватит. Это не сила воли. Это естественное насыщение, которое мы все потеряли.

Простой пример. Ребенок маленький. Дайте ему конфету. Он откусит, пожует, иногда выплюнет. Если она ему не нравится — он ее бросит. Если нравится — может съесть. Но не будет давиться третьей. Потому что ему хватило. Он еще не научился есть от скуки. От тревоги. От привычки.

Мы все были такими. И снова можем быть. Тело это помнит. Просто оно давно не подавало голос. Его заглушили правилами. Запретами. Расписаниями. Голос можно вернуть. И это самое крутое, что вы сделаете для себя.

Главное обещание этой книги

А теперь честно скажу вам, что вы получите от этих страниц. Чтобы вы понимали, ради чего читать дальше.

Вы перестанете воевать с едой. Это первое и главное. Война закончится. Не победой одной стороны. А миром между вами и тарелкой. Между вами и желудком. Между вами и собой.

Вы научитесь слышать свое тело. Это второе. Тело умное. Оно знает гораздо больше, чем все диетологи мира вместе взятые. Оно знает про вас то, чего никто не знает. И оно постоянно с вами разговаривает. Только мы разучились слушать. Будем учиться заново. Это просто.

Вы начнете есть с удовольствием. И при этом хорошо себя чувствовать. Звучит как сказка, но это правда. Удовольствие и здоровье не враги. Они союзники. Природа сделала здоровую еду вкусной не случайно. И мы это вернем себе.

Питание перестанет быть проблемой. Это, может быть, самое важное. У вас освободится огромное количество мыслей, времени, нервов. Все то, что сейчас уходит на размышления о еде, пойдет на жизнь. На близких. На дело. На увлечения. На радость.

Что я не обещаю. Не обещаю минус десять килограммов за неделю. Это нереально и вредно. Не обещаю, что вы будете выглядеть как модель из журнала. Это кому-то и не нужно. Не обещаю, что вы перестанете любить торт. Не перестанете. Просто перестанете его бояться.

Что обещаю. Спокойствие. Свободу. Здоровье. Силу. Удовольствие от жизни. И, как приятный бонус, тело придет в свою естественную форму. Без диет. Без подсчетов. Просто потому что вы перестанете ему мешать жить нормально.

Практика для вас на сегодня очень простая. Возьмите листок и ручку. Старомодно, но работает. И запишите честно, какие чувства у вас вызывает еда сейчас. Радость? Тревогу? Вину? Скуку? Утешение? Все вместе? Запишите. Без оценок. Без правок. Это ваша точка старта. Через тридцать дней мы к этому листку вернемся.

И задумайтесь над таким вопросом. Еда для вас сегодня — это радость или источник тревоги? И как давно это так?

Глава 2. Услышать свое тело: возвращение к простоте

Понаблюдайте за младенцем. Просто посмотрите, как он ест. Если ему хочется молока — он плачет. Если он наелся — он отворачивается. Если ему еще рано есть — никакая мама не запихнет в него ложку. Он точно знает, что ему нужно. И когда. И сколько.

А потом этот младенец вырастает. И ему говорят: доешь, не выбрасывай. Доедай суп, иначе компота не будет. Кушай, чтобы маме приятно было. Не ешь столько, ты лопнешь. Не ешь после шести. Не ешь хлеб. Не ешь, не ешь, не ешь.

И к тридцати годам человек уже не помнит, что значит быть голодным. Что значит быть сытым. Он ест по часам. По привычке. По эмоциям. По всему чему угодно, кроме настоящих сигналов тела. И в этой главе мы будем возвращать себе детский дар. Дар чувствовать.

Тело знает, что ему нужно

Тут нужна простая, но важная истина. Внутри вас сидит идеальный диетолог. Он работает у вас с самого рождения. Он знает про вас все. Имя ему — ваше тело.

Только тело хорошо понимает, нужен ли вам сейчас белок или углеводы. Только тело знает, хочется ли ему сегодня супа или мяса. Только тело подскажет, когда остановиться. Все остальные советчики, какими бы умными они ни были, могут только догадываться. А тело знает.

Беда в том, что мы перестали его слышать. С детства. Вот эти все доешь и не выходи из-за стола, пока тарелка пустая. С самыми лучшими намерениями родители учили нас есть не по голоду, а по правилам. И к взрослому возрасту правила окончательно заглушили внутренний голос.

Но он не пропал. Это очень важно понять. Он просто тихий. Как радио, у которого выкрутили громкость на минимум. Звук есть, мелодия играет, мы просто его не слышим. И задача — снова прибавить громкость.

Хорошая новость. Это получается у всех. И в тридцать. И в пятьдесят. И в семьдесят. Возраст значения не имеет. Тело терпеливое. Оно ждет, когда мы снова начнем с ним разговаривать. И как только мы делаем шаг навстречу — оно тут же откликается.

Несколько недель внимательности — и вы снова будете чувствовать, что вам нужно. Это похоже на возвращение зрения после очков. Помните, когда снимаешь очки и зрение постепенно настраивается? Так и тут. Сначала туманно. Потом четче. Потом совсем ясно.

Хочу повторить эту главную мысль. Тело знает. Внутри вас уже есть весь нужный механизм. Не надо ничего изобретать. Не надо никого слушать. Надо только вспомнить, как с собой разговаривать. И начать это делать. Прямо сегодня.

И знаете, что самое теплое в этой истории? Тело никогда не обижается. Даже если вы его игнорировали тридцать лет. Сорок. Пятьдесят. Оно простит. Оно начнет с вами говорить, как только вы протянете руку. Оно ваш самый верный друг. Который всегда с вами. И всегда на вашей стороне.

Голод настоящий и голод эмоциональный

Тут важная развилка. Понять, что есть два разных голода. Они выглядят похоже. Но они разные. И путать их — основная ошибка взрослого человека.

Настоящий голод. Он приходит постепенно. Сначала где-то в животе появляется ощущение пустоты. Потом легкое сосание. Потом громче. Потом уже мысли о еде. Это как будильник, который сначала тихо звенит, потом громче, потом совсем громко.

Настоящий голод не привередлив. Он согласен почти на любую еду. Если вы по-настоящему голодны, вам нормально пойдет и каша, и салат, и кусок курицы. Не обязательно именно торт с кремом.

Настоящий голод утихает после еды. Поел нормальной пищи, прошло двадцать минут, и хорошо. Сытость, спокойствие, можно идти дальше жить.

Настоящий голод чувствуется в теле. Конкретно в животе. Не в голове. Не в груди. Не в эмоциях. А именно физически.

А теперь второй вид. Эмоциональный голод. Он совсем другой.

Приходит резко. Только что было нормально, и вдруг хочется чего-то срочно. Прямо сейчас. Прямо немедленно. Без переходов.

Эмоциональный голод привередливый. Ему нужно конкретное. Чаще всего — сладкое или жирное. Или соленое и хрустящее. Любая полезная еда его не устроит. Если предложить ему овощной салат, он скажет: нет, мне нужна шоколадка. Или чипсы. Или булка.

Эмоциональный голод не утихает после еды. Вот в чем подвох. Съели вы шоколадку, прошло двадцать минут, а в груди все то же самое. Беспокойство. Тревога. Пустота. Поэтому хочется еще. И еще. Пока не наступит тяжесть в животе. Тогда уже не до эмоций.

Эмоциональный голод чувствуется в голове или в груди. В мыслях. В беспокойстве. Не в желудке.

Различать эти два голода — самый первый и самый важный навык здоровых отношений с едой. Без него никуда. Зато с ним — все становится намного проще.

Способ простой. Когда захотелось есть, остановитесь на минуту. Послушайте, где это чувство. В животе или в голове. И как оно пришло. Постепенно или резко. И что вы хотите. Любую еду или конкретную.

Если в животе и постепенно и любую еду — это настоящий голод. Идите ешьте, на здоровье.

Если в голове и резко и конкретно сладкое — это эмоция. И тут лучше не есть. А разобраться с эмоцией. Об этом отдельная глава будет. А пока просто учитесь замечать разницу.

Знаете, какое чудо случается у людей, которые освоили этот навык? Они открывают для себя, что настоящего голода в их жизни в десять раз меньше, чем они думали. А всю остальную еду они ели не от голода. От усталости. Скуки. Тревоги. Привычки.

И когда они перестают кормить эмоции едой — само собой уходит лишнее. Без всяких диет. Просто потому что ели в три раза больше, чем нужно телу.

Шкала голода от 1 до 10

А вот вам инструмент. Простой, но мощный. Многие люди говорят, что после знакомства с ним их жизнь поменялась. Я серьезно.

Представьте линейку от единицы до десяти. На этой линейке отмечается ваше состояние с едой.

Единица — это обморочный голод. Когда уже плохо. Голова кружится. Руки дрожат. Готов есть что попало. Это плохая зона. До нее доводить себя не нужно.

Двойка — очень сильный голод. Уже не до выбора. Любая еда сметается. Часто переедаете, потому что слишком долго терпели.

Тройка — нормальный четкий голод. Желудок дает понять, что пора. Но без паники. Можно спокойно выбрать еду, спокойно сесть, спокойно поесть.

Четверка — слегка хочется есть. Можно поесть, можно еще полчаса подождать. Зона выбора.

Пятерка — нейтрально. Не голоден и не сыт. Просто никак.

Шестерка — приятная сытость. Вкусно поел, хорошо. Энергия есть, тяжести нет.

Семерка — наелся. Уже хватит. Если положить еще ложку, будет лишнее.

Восьмерка — переел немного. Слегка тяжело. Но жить можно.

Девятка — переел сильно. Дискомфорт. Хочется лечь. Жалеешь, что доел.

Десятка — обожрался. Тошнит. Дышать тяжело. Все плохо. Это противоположный край шкалы. Тоже плохая зона.

Здоровая зона еды — это от тройки до семерки. То есть начинать есть, когда вы на тройке-четверке. И заканчивать на шестерке-семерке. Это все.

Звучит просто? Так оно и есть. Но если вы попробуете эту шкалу применить хотя бы пару дней, вы сильно удивитесь. Окажется, что вы либо постоянно едите при пятерке. То есть от скуки. Без голода. Либо доводите себя до двойки и потом сметаете все до девятки. Это самые частые сценарии.

А правильный сценарий простой. Чувствуете трешку — садитесь за стол. Едите медленно. Останавливаетесь на семерке. Через несколько часов снова трешка — снова едите. И так по кругу. День за днем.

Тело при таком подходе быстро успокаивается. Перестает запасать. Перестает паниковать. Начинает работать ровно. Энергия становится стабильной. Вес сам приходит к норме.

Попробуйте сегодня. Перед каждой едой задайте себе вопрос: где я на шкале. И во время еды время от времени проверяйте: а сейчас где. Не надо вести записи. Просто отмечайте мысленно. Через неделю это станет привычкой. Через месяц — образом жизни.

Сигналы насыщения, которые мы не слышим

Сейчас расскажу одну важную физиологическую штуку. Запомните ее, она объясняет очень многое.

Тело подает сигнал достаточно не сразу. А с задержкой примерно в пятнадцать-двадцать минут. То есть когда желудок наполнился до нужного уровня, мозг узнает об этом не моментально. Сигналу нужно дойти. И в эти двадцать минут вы можете запихнуть в себя еще много лишнего. Если едите быстро.

Так и происходит у большинства. Человек садится голодный. Хватает первое, что под руку попадется. Жует быстро. Глотает почти не разжевывая. И за десять минут съедает огромную порцию. А чувство сытости еще не пришло. Поэтому он добавляет себе еще. И еще десерт. И конфетку с чаем. И вот уже наелся до десятки.

А если бы он ел медленно, спокойно, с разжевыванием — он бы остановился на половине этой порции. Потому что за двадцать минут сигнал сытости пришел бы вовремя. И он понял бы, что уже хватит.

Это очень простая физиология. И зная ее, можно изменить количество съедаемого в два раза. Без всякого волевого усилия. Просто за счет скорости еды.

Что для этого нужно? Несколько простых вещей.

Первое. Сядьте за стол. Не ешьте на ходу. Не ешьте за компьютером. Не ешьте перед телевизором. За столом, со скатертью или без, неважно. Главное — стол, стул, тарелка.

Второе. Жуйте. Серьезно. Хотя бы пятнадцать раз каждый кусок. Это кажется глупостью. Но это работает. Каждый раз когда вы хорошо разжевываете — пищеварение идет правильно. Желудок не перегружен. И сигнал сытости приходит вовремя.

Третье. Кладите вилку на стол между кусками. Это маленькая хитрость. То есть откусили, положили вилку, прожевали, проглотили, потом снова взяли вилку. Получается естественный темп. Не быстрый. Спокойный.

Четвертое. Дышите. Пока едите, иногда делайте глубокий вдох. Это включает спокойную работу пищеварения. И помогает услышать тело.

Пятое. Когда чувствуете, что уже неплохо — остановитесь. Не доедайте автоматически. Спросите себя: я еще хочу или это привычка доест до конца. Если привычка — оставьте на тарелке. Это нестрашно. Это полезно.

Сначала будет непривычно. Захочется быстрее. Захочется доест. Это годы привычек, они не уйдут за один обед. Но через неделю-другую вы заметите, что едите меньше. И сытее. И спокойнее.

Между прочим, во многих культурах мира еда — это целый ритуал. У итальянцев обед — святое. Час, два, с разговорами, с вином, с паузами. У японцев — медленные палочки. У французов — несколько маленьких блюд по очереди, с расстановкой. И во всех этих странах, заметьте, гораздо меньше проблем с лишним весом, чем у тех, кто ест на бегу.

Вывод простой. Скорость еды — это половина успеха. А может быть, и больше половины. Сбавьте темп — и многое наладится само.

Как восстановить связь с телом

Тут будет конкретный план. Не теория, а действия. Чтобы вы могли начать прямо завтра. Или прямо сейчас, если успеваете до следующей еды.

Перед едой. Маленькая пауза. Тридцать секунд. Просто остановитесь. Посмотрите на свою тарелку. Сделайте три глубоких вдоха. И спросите себя: я голоден? По-настоящему? На какой я цифре? Если на трешке-четверке — отлично, ешьте. Если на пятерке — может, подождать? Может, это эмоция, а не голод?

Эта простая пауза меняет очень много. Она отделяет автоматическое поведение от осознанного. Большинство людей ест на автомате. Сел и съел. А с паузой появляется выбор. И часто выбор оказывается другим.

Во время еды. Внимание. Только вы и еда. Уберите телефон. Выключите телевизор. Закройте ноутбук. Я знаю, многим страшно. Что я буду делать целых двадцать минут? Будете есть. И это уже немало.

Заметьте вкус. Реально заметьте. Какой он? Соленый? Кислый? Сладкий? С травами? С маслом? Какая текстура? Хрустит? Мягкий? Сочный? Это нормально — обращать внимание на еду. Это и есть наслаждение. Которое нам обещала природа, давая язык со вкусовыми рецепторами.

Время от времени проверяйте: какая цифра на шкале? Уже шестерка? Тогда стоп. Не доедайте по инерции.

После еды. Прислушайтесь. Что вы чувствуете? Легкость? Тяжесть? Хорошо вам или нет? Что-то болит или все спокойно?

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.