

12+

Ешь. Наслаждайся. Худей.

ЕШЬ И ХУДЕЙ:

наука о правильном питании

Андрей Попов



Андрей Попов

**Ешь и худей: наука
о правильном питании**

«Издательские решения»

Попов А.

Ешь и худей: наука о правильном питании / А. Попов —
«Издательские решения»,

Уважаемый читатель! Чтобы стать стройнее, не нужно морить себя голодом — нужно понять, как на самом деле работает питание. Диеты приводят к срывам и возврату килограммов, а сахар, переедание и еда на эмоциях мешают похудеть. Эта книга — наука о питании простым языком: сбалансированная тарелка, контроль порций, управление аппетитом. Простые шаги и план на 30 дней. Ешьте досыта и худейте без страданий.

© Попов А.

© Издательские решения

Содержание

Похудение без голода и запретов	6
Что читатель узнает из книги	7
Глава 1. Почему диеты не работают	8
Ловушка жёстких ограничений	9
Эффект возврата килограммов	10
Зачем менять подход к питанию	11
Глава 2. Как организм набирает и теряет вес	12
Калории, гормоны и обмен веществ	13
Почему тело запасает жир	14
Для чего понимать науку похудения	15
Глава 3. Пищевые привычки, которые мешают худеть	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ешь и худей: наука о правильном питании

Андрей Попов

Иллюстратор Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

© Nano Banana, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-8664-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйтесь, дорогой читатель. Давайте начну с того, что перевернет ваше представление о похудении. Стройные люди едят. Едят вволю, с удовольствием, досыта. И при этом не толстеют. А знаете почему? Не потому, что им повезло с обменом. А потому, что они поняли одну простую вещь про еду, которую большинство так и не понимает.

Мы с детства слышим одно и то же. Хочешь похудеть, меньше жри. Голодай. Терпи. Сиди на гречке и воде. И люди терпят. Мучаются неделями. Сбрасывают пару килограммов. А потом все возвращается, да еще с добавкой. И человек винит себя. Мол, слабак, силы воли нет.

А правда в том, что дело не в силе воли. Дело в том, что весь этот подход через голод изначально сломан. Он не работает. Никогда не работал и работать не будет. Об этом мы подробно поговорим в первой главе, и вы сами все увидите.

Похудение без голода и запретов

Так вот, хочу вас обрадовать с самого начала. Чтобы стать стройнее, морить себя голодом не нужно. Совсем. Наоборот, голод это ваш враг на пути к стройности, а не помощник. Звучит непривычно, знаю. Но дальше вы поймете, почему это чистая правда.

Стройность это не про то, чтобы меньше есть. Это про то, чтобы понять, как работает ваше тело. Как оно набирает вес и как отдает его. Что заставляет его копить жир, а что заставляет с ним расставаться. Когда вы это поймете, все встанет на свои места.

И тогда еда перестанет быть врагом. Она станет вашим союзником. Вы будете есть вкусно и сытно. И худеть при этом. Не мучаясь, не считая каждую крошку, не срываясь по ночам на холодильник. Это возможно. И я вам это докажу.

Что читатель узнает из книги

В этой книге собрана наука о питании, но рассказанная простым языком. Без заумных слов, без строгих диет, без запугивания. Только то, что действительно работает и проверено жизнью миллионов людей.

Мы разберем по полочкам, почему диеты проваливаются. Как тело управляет весом на самом деле. Какие привычки незаметно делают вас полнее. А потом перейдем к делу. Как питаться, чтобы худеть без голода. Как справляться с аппетитом. Как навсегда подружиться с едой.

И в конце вас ждет живая программа на тридцать дней. Шаг за шагом, день за днем. Ничего сложного. Просто идете по ней и меняетесь. А теперь переворачивайте страницу. Самое интересное впереди, и начинается оно прямо сейчас.

Глава 1. Почему диеты не работают

Представьте себе такую картину. Человек сидит на строгой диете три недели. Ест листья салата, взвешивает еду, считает каждую калорию. Похудел на пять килограммов, радуется. А через месяц после диеты весы показывают на два килограмма больше, чем было в самом начале. Знакомо, да?

Так происходит почти у всех, кто садится на диету. И это не случайность. Это закономерность. Диеты устроены так, что они обязаны провалиться. Не когда-нибудь, а именно провалиться. И сейчас я объясню, почему так выходит и в чем тут вся хитрость.

Вокруг диет крутятся огромные деньги. Новые системы питания выходят каждый год. Одна отменяет жиры, другая отменяет углеводы, третья велит есть по часам. И каждая обещает чудо. А люди все толще и толще. Что-то тут не сходится, согласитесь.

Ловушка жёстких ограничений

Давайте разберемся, что происходит с человеком на жесткой диете. Он резко урезает еду. Организму вдруг стало поступать намного меньше, чем он привык. И тело в этот момент пугается. По-настоящему пугается.

Дело в том, что тело не знает про ваше желание влезть в старые джинсы. Оно живет по древним законам выживания. Для него резкое сокращение еды означает одно. Голод. Тяжелые времена. Может, зима, может, неурожай. И тело включает режим спасения.

А что делает тело в режиме спасения? Оно начинает экономить. Замедляет обмен веществ, то есть скорость, с которой сжигает энергию. Раньше тратило много, теперь тратит мало. Экономит каждую крошку. Ведь неизвестно, сколько продлится этот голод.

Вот вам первая ловушка. Вы едите меньше, а тело тратит меньше. И похудение замедляется, а потом и вовсе встает. Вы уже почти голодаете, а вес стоит на месте. Обидно до слез. И человек думает, что с ним что-то не так. А это просто тело защищается.

Есть и вторая ловушка, посерьезнее. Это чувство лишения. Когда вы что-то себе строго запрещаете, мозг начинает хотеть это в сто раз сильнее. Запретный плод сладок, слышали такое? Так вот, это чистая правда про еду.

Запретите себе торт. И вы будете думать о нем днем и ночью. Он будет сниться вам. Каждая витрина с выпечкой станет пыткой. Напряжение растет и растет. День, два, неделю вы держитесь. А потом происходит срыв.

И срыв этот не маленький. Человек не съедает один кусочек торта. Он сметает все, до чего дотянется. Торт, конфеты, печенье, все подряд. Потому что плотину прорвало. Все то напряжение, что копилось неделями, выливается за один вечер. А наутро приходит вина и ненависть к себе.

Понимаете, в чем беда? Диета сама создает срыв. Она натягивает пружину все сильнее, а пружина рано или поздно выстреливает. И это не ваша слабость. Это устройство человеческой психики. Любой на вашем месте сорвался бы. Абсолютно любой.

Эффект возврата килограммов

Теперь про самое обидное. Про то, почему вес после диеты не просто возвращается, а возвращается с добавкой. У этого явления даже название есть. Специалисты называют его эффектом возврата. А в народе говорят проще, эффект бумеранга.

Смотрите, как это работает. Пока вы сидели на диете, тело замедлило обмен, помните? Оно научилось жить на малом и тратить мало. И вот диета закончилась. Вы вернулись к обычной еде. А тело-то все еще в режиме экономии. Оно тратит по-прежнему мало.

И получается страшная арифметика. Едите вы уже нормально. А тратите мало, как во время голода. Разница уходит прямиком в жир. Причем тело откладывает его с особым усердием. Оно ведь только что пережило голод и теперь спешит сделать запас на будущее. На случай, если голод повторится.

Вот откуда лишние килограммы после диеты. Тело мстит вам за пережитый стресс. Оно набирает больше, чем было, чтобы в следующий голод было легче выжить. С точки зрения выживания это умно. А с точки зрения вашей фигуры это катастрофа.

И самое печальное впереди. Чем чаще человек садится на диеты, тем хуже становится. Каждая новая диета все сильнее замедляет обмен. Тело все лучше учится копить. И с каждым разом худеть все труднее, а толстеть все легче. Люди, которые перепробовали десяток диет, часто весят больше, чем до всех этих экспериментов.

Хочу, чтобы вы это ясно поняли, потому что это очень важно. Диеты не просто не помогают. Они делают хуже. Каждая новая диета сажает вас глубже в яму. Вы не толстеете из-за слабой воли. Вы толстеете из-за самих диет.

Задумайтесь на секунду. Может, вы годами винили себя? Считали, что не хватает характера? А оказывается, вы делали все правильно по неправильной схеме. Схема была сломана изначально. И винить тут надо не себя, а тот подход, которому вас научили.

Зачем менять подход к питанию

Раз диеты ведут в тупик, что же тогда делать? Ответ простой, хоть и непривычный. Забыть про диеты навсегда. Совсем. Вычеркнуть само это слово из головы. И заменить его другим словом. Система.

В чем разница между диетой и системой? Огромная разница. Диета это временно. Посидел, помучился, вернулся к старому. А раз временно, то и результат временный. Вес уходит на время и на время же возвращается. Это как затыкать пальцем дырку в лодке. Убрал палец, вода снова хлынула.

Система это навсегда. Это не мучение, а новый образ жизни. Это когда вы едите вкусно, сытно, каждый день. Но едите с пониманием. И худеете медленно, зато навсегда. Без срывов, без голода, без ненависти к себе. Разница как между небом и землей.

Смотрите, почему система всегда бьет диету. Диета держится на силе воли. А сила воли, как мы выяснили, конечное топливо. Оно кончается. А система держится на привычках. А привычка работает сама, без всякого напряжения. Вы даже не замечаете, как делаете правильные вещи.

Приведу простое сравнение. Вы же чистите зубы каждый день? И не мучаетесь при этом, не собираете волю в кулак. Просто делаете и все. Это привычка. Так вот, здоровое питание может стать точно такой же привычкой. Легкой и естественной. Без страданий.

И вот тут кроется главная перемена, к которой мы будем идти всю книгу. Перестать бороться с телом и начать с ним сотрудничать. Диета это война с собственным организмом. А система это дружба с ним. Вы даете телу то, что ему нужно, и оно с радостью отдает вам лишний вес.

Повторю ключевую мысль, она того стоит. Диеты проигрывают не потому, что вы слабы. Они проигрывают потому, что сама идея временного голода порочна. А выигрывает система. Постоянная, спокойная, без насилия над собой. Вот к ней мы и идем.

Знаете, что самое приятное во всем этом? Когда вы бросите диеты и перейдете к системе, вам станет легче. Не труднее, а именно легче. Уйдет вечная борьба, вечный подсчет, вечное чувство вины. Придет спокойствие. И вес пойдет вниз сам собой, без надрыва.

Совет вам на конец главы. Прямо сейчас дайте себе одно обещание. Больше никаких диет. Ни одной. Как бы заманчиво ни звучала реклама очередного чуда. Вы теперь знаете, чем это кончается. Вычеркните диеты из своей жизни, и вы уже сделали первый и самый важный шаг к стройности.

Глава 2. Как организм набирает и теряет вес

А теперь давайте заглянем внутрь. Под кожу, в самую суть. Ведь чтобы управлять весом, надо понять, как он вообще устроен. И тут вас ждет много открытий. Потому что большинство людей представляет себе похудение совершенно неправильно.

Есть такая простая картинка в голове у многих. Меньше ешь, больше двигайся, и жир тает. Как будто тело это печка. Закинул поменьше дров, и вес уходит. Красиво, просто и понятно. Одна беда. Это лишь часть правды, и часть небольшая. Тело устроено куда хитрее.

Давайте разберемся по-настоящему. Без страшных слов, простым языком. Обещаю, будет интересно. И после этой главы вы будете понимать про свой вес больше, чем половина людей вокруг.

Калории, гормоны и обмен веществ

Начнем с калорий, раз про них все говорят. Калория это просто мера энергии в еде. Как литр это мера жидкости. Съели еду, получили энергию. Часть потратили на жизнь, движение, дыхание, работу тела. Если получили больше, чем потратили, остаток идет в запас, в жир. Пока все просто.

Но вот где начинается интересное. Не все калории одинаковы для тела. Сто калорий из конфеты и сто калорий из куриной грудки ведут себя в организме совершенно по-разному. Одни и те же цифры, а результат разный. И вот это большинство диет упускает напрочь.

Почему так? А вот тут выходят на сцену гормоны. Гормоны это такие команды, которые тело рассылает само себе. Химические приказы. Один гормон говорит копить жир. Другой говорит его тратить. И то, что вы едите, напрямую решает, какие приказы отдаст тело.

Главный тут гормон, про который стоит знать, называется инсулин. Не пугайтесь слова. Объясню просто. Инсулин это гормон, который командует запасать. Когда вы едите сладкое или мучное, инсулина выбрасывается много. И он громко приказывает телу, все в запас, все в жир.

А когда инсулина мало, тело переключается. Оно начинает доставать жир из запасов и тратить его. То есть худеть. Улавливаете мысль? Дело не только в количестве еды. Дело в том, какие команды эта еда включает в теле.

Вот вам и разгадка про конфету и куриную грудку. Конфета взлетает инсулин до небес, и тело копит. Куриная грудка почти не трогает инсулин, и тело спокойно тратит запасы. Калории вроде равны, а команды противоположные. Потому и результат разный.

Теперь про обмен веществ. Мы уже трогали его в первой главе. Это скорость, с которой тело сжигает энергию. У одного человека печка гудит вовсю, у другого еле тлеет. И от этого сильно зависит, толстеет человек или нет.

И вот важное. Обмен веществ не приговор от рождения. Его можно разогнать, а можно замедлить. Голодные диеты, как мы выяснили, замедляют. А нормальное питание, движение, хороший сон, наоборот, разгоняют. То есть вы сами влияете на свою печку. Это не судьба, а ваш выбор.

Почему тело запасает жир

Теперь ответим на главный вопрос. Почему тело вообще копит жир? Почему не тратит все подчистую? Ответ уходит корнями в глубокую древность. И когда вы его поймете, многое встанет на места.

Жир для тела это не враг и не уродство. Для тела жир это спасение. Это запас энергии на черный день. Наши далекие предки жили от добычи до добычи. Сегодня густо, завтра пусто. И тело научилось запасать в сытые дни, чтобы выжить в голодные. Кто хорошо запасал, тот выживал.

Мы носим в себе это древнее тело. Оно не знает про магазины на каждом углу. Оно по-прежнему уверено, что за сытостью придет голод. Поэтому при любой возможности спешит отложить про запас. Это не поломка. Это защита, которая когда-то спасала жизнь.

Беда в том, что времена изменились, а тело нет. Раньше еду надо было добывать, гоняться за ней, копать, собирать. Теперь она везде, много, дешевая, сладкая, жирная. А тело все копит и копит, как в старые голодные времена. Вот и растет живот.

Есть и еще одна причина, о которой мало кто думает. Тело копит жир, когда ему тревожно и плохо. При постоянном стрессе выделяется особый гормон напряжения. И он тоже дает команду запасать, особенно на животе. Тело будто готовится к беде и делает заготовку.

Вот почему нервные, задерганные люди часто полнеют, даже если едят немного. Их тело в вечном стрессе, а стресс велит копить. Получается, что спокойствие и хороший сон это тоже часть похудения. Странно звучит, а это правда.

И третья причина, про которую мы уже говорили. Голодные диеты. Каждый голод убеждает тело, что настали тяжелые времена. И тело начинает копить с удвоенной силой при первой же возможности. То есть, садясь на диету, человек своими руками учит тело запасать жир. Замкнутый круг.

Хочу, чтобы вы вынесли из этого главное. Тело копит жир не назло вам. Оно копит из заботы, из древнего инстинкта выживания. Оно защищает вас так, как умеет. И значит, воевать с ним бесполезно. Надо просто убедить его, что запасаться больше не нужно. Что голода не будет.

Для чего понимать науку похудения

Тут вы спросите. Зачем мне вся эта наука? Дайте просто список, что есть, и я буду есть. Понимаю ваше желание. Но послушайте, почему понимание важнее любого списка.

Список продуктов вы забудете через неделю. Или он не подойдет под вашу жизнь, ваш кошелек, ваши вкусы. А понимание останется с вами навсегда. Поняв, как работает тело, вы сами разберетесь в любой ситуации. В гостях, в кафе, в поездке, где угодно. Вы будете свободны от списков.

Смотрите, что дает понимание. Вы теперь знаете про инсулин. Значит, понимаете, почему сладкое так легко откладывается в жир. И вам уже не нужно, чтобы кто-то запрещал вам конфеты. Вы сами будете выбирать разумно, потому что понимаете последствия. Это совсем другое дело, чем слепой запрет.

Вы теперь знаете, что тело копит от страха голода. Значит, понимаете, почему нельзя себя морить. Вы будете есть спокойно и сытно, убеждая тело, что все хорошо, голода не будет. И тело в благодарность отпустит запасы. Вы работаете с телом заодно, а не против него.

Вы теперь знаете, что стресс велит копить жир. Значит, будете беречь нервы и высыпаться не только для здоровья, но и для фигуры. Видите, как одно знание меняет сразу много решений? В этом и сила понимания.

Есть еще одна важная вещь. Понимание убирает чувство вины и беспомощности. Пока человек не понимает, что с ним творится, он чувствует себя жертвой. Мол, ничего не могу, тело меня предает. А когда понимает, он снова у руля. Он хозяин положения. А это дорогого стоит.

Повторю ключевую мысль, уж очень она важная. Знание работает лучше любого запрета. Тот, кто понимает свое тело, худеет спокойно и навсегда. А тот, кто слепо выполняет чужие правила, срывается и сдается. Понимание это ваша главная опора на всем пути.

И знаете, что радует? Вы уже прошли две главы. Вы уже понимаете про вес больше, чем вчера. Вы знаете, почему диеты вредят. Знаете про инсулин, про запасы, про стресс. Это уже фундамент. А дальше будет только интереснее и практичнее.

Совет вам на конец главы. Начните замечать, что происходит с вами после разной еды. После сладкого обеда клонит в сон и скоро снова голодно? А после белковой еды с овощами вы бодры и сыты надолго? Просто наблюдайте пока. Тело само подскажет, что ему подходит. А вы теперь знаете, как его слушать.

Глава 3. Пищевые привычки, которые мешают худеть

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.