

12+

В. ТКАЧЕНКО

ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ

ЗДОРОВЫЙ ВЕС
И
ЖИЗНЬ БЕЗ ДИЕТ

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ
И
РЕКОМЕНДАЦИИ

Валерий Ткаченко

Почему мы толстеем.

Здоровый вес и жизнь без диет

<https://litres.ru/74320163>

ISBN 9785007093286

Аннотация

Ожирение — это не приговор. Изменить ситуацию действительно можно. Но начинается это изменение не там, где обычно советуют.

Не с покупки дорогих продуктов.

Не с изнурительных тренировок.

Не с полного отказа от любимой еды.

Оно начинается с понимания.

Понимание того, почему организм набирает вес.

Почему похудеть бывает трудно.

Какие процессы действительно стоят за лишним весом.

Как постепенно, шаг за шагом приводить себя в норму.

Как помочь человеку сохранить здоровье на долгие годы.

Содержание

Почему мы толстеем	5
Здоровый вес и жизнь без диет	5
От автора	6
Дисклеймер	12
Введение	14
Незаметные килограммы	16
Важно	18
Глава 2. Почему диеты заканчиваются, а привычки остаются	20
Глава 3. Первые изменения, которые действительно работают	24
Не искать идеальный день	24
Глава 4. Аппетит без мифов	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Почему мы толстеем Здоровый вес и жизнь без диет

Валерий Ткаченко

© Валерий Ткаченко, 2026

ISBN 978-5-0070-9328-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему мы толстеем

Здоровый вес и жизнь без диет

От автора

Каждый человек хотя бы однажды обещал себе начать новую жизнь. Кто-то собирался сделать это после Нового года, кто-то — с понедельника, кто-то — после отпуска или очередного дня рождения. Почти всегда такие обещания сопровождались одинаковой уверенностью: теперь всё получится. Покупались полезные продукты, составлялись планы тренировок, скачивались приложения для подсчёта калорий, а холодильник освобождался от всего, что считалось «опасным». Некоторое время действительно казалось, что цель уже совсем близко.

Однако затем вмешивалась обычная жизнь. Рабочие заботы, семейные дела, усталость, нехватка времени, праздники, поездки, стресс, плохой сон — всё то, что невозможно полностью исключить из человеческой жизни. Постепенно строгие правила становились всё труднее, одна небольшая уступка превращалась в несколько следующих, а спустя некоторое время человек снова смотрел на себя с чувством разочарования и думал, что причина неудачи заключается именно в нём.

За годы работы врачей, психологов, специалистов по питанию и исследователей накопилось огромное количество

данных, которые позволяют сделать совершенно иной вывод. В большинстве случаев проблема вовсе не в отсутствии силы воли. Намного чаще неудачу вызывает сама стратегия, которая требует от человека жить так, как невозможно жить долго. Организм не создан для постоянной войны с собой. Он устроен значительно мудрее. Если понимать его работу и перестать воспринимать собственное тело как противника, путь к здоровому весу становится значительно спокойнее и надёжнее.

Именно поэтому появилась эта книга.

Она не обещает чудес. Здесь не будет волшебных продуктов, секретных схем, революционных методик и громких обещаний потерять десятки килограммов за несколько недель. Подобных обещаний современный человек слышит слишком много. Одни сменяют другие, но большинство заканчивается одинаково — кратковременным успехом и последующим разочарованием.

Мне хотелось написать совсем другую книгу.

Не сборник строгих инструкций и не очередное руководство по правильному питанию, а спокойный разговор с человеком, который устал бесконечно худеть и снова набирать вес. С человеком, который уже знает, что такое чувство вины после праздничного ужина, который не раз начинал новую жизнь и не меньшее количество раз испытывал горечь

очередной неудачи.

Если вы держите эту книгу в руках, значит, вполне возможно, что вам знакомо это состояние.

Хорошая новость состоит в том, что изменить ситуацию действительно возможно. Но начинается это изменение совсем не там, где обычно советуют. Не с покупки дорогих продуктов. Не с изнурительных тренировок. Не с полного отказа от любимой еды.

Оно начинается с понимания.

Когда человек понимает, почему организм поступает именно так, почему вечером особенно хочется сладкого, почему строгие запреты почти всегда заканчиваются срывами, почему привычки оказываются сильнее мотивации и каким образом небольшие ежедневные решения способны изменить здоровье сильнее самых героических усилий, появляется не только надежда, но и реальная возможность изменить свою жизнь.

Эта книга отличается ещё одной особенностью.

Я сознательно отказался от языка, понятного только специалистам. Современная медицина располагает огромным

количеством сведений о работе гормонов, нервной системы, обмена веществ, пищеварения и регуляции аппетита. Всё это чрезвычайно интересно, однако человеку, который просто хочет чувствовать себя легче и здоровее, совсем не обязательно запоминать сложные названия и биохимические процессы. Намного важнее понять, как использовать достижения современной науки в повседневной жизни.

Поэтому каждая глава построена так, чтобы после её прочтения появлялось не только новое знание, но и конкретное понимание того, что можно сделать уже сегодня.

Особое место в книге занимает разговор о многочисленных мифах. За последние десятилетия тема похудения обросла таким количеством противоречивых советов, что человеку становится всё труднее отличить научно подтверждённый факт от красивой рекламы. Одни призывают полностью отказаться от углеводов, другие объявляют главным врагом жиры, третьи предлагают искать спасение в особых продуктах или экзотических добавках. Между тем серьёзные исследования всё чаще показывают, что долговременный успех зависит совсем от других вещей — от привычек, образа жизни, качества сна, отношения к еде и способности спокойно придерживаться выбранного пути.

Кроме современной науки, мы ненадолго заглянем и в ис-

торию медицины. Многие наблюдения древних врачей поражают своей точностью даже сегодня. Другие, напротив, представляют интерес исключительно как свидетельство эпохи. В этой книге исторические сведения будут строго отделены от научно подтверждённых данных. Там, где речь идёт о гипотезах, они будут названы гипотезами. Там, где существуют убедительные доказательства, они будут представлены именно как доказательства. Такой подход позволяет сохранить уважение к прошлому, не жертвуя научной честностью.

Отдельная глава посвящена тому, как современные нейросети помогают исследователям восстанавливать утраченные фрагменты древних рукописей. Эти технологии уже сегодня открывают новые возможности для историков и филологов, однако даже самые совершенные алгоритмы не превращают предположения в факты. Наука остаётся наукой именно потому, что умеет различать вероятное и доказанное.

Мне хотелось создать книгу, к которой можно возвращаться.

Не один раз.

Не только тогда, когда возникает желание похудеть.

А каждый раз, когда появляется необходимость спокойно напомнить себе простую истину: здоровье складывается не из подвигов, а из привычек.

Возможно, самым главным преимуществом этой книги станет не количество новой информации. В мире её и без того достаточно. Намного важнее другое — после прочтения вы сможете иначе посмотреть на собственный организм. Не как на противника, которого необходимо постоянно контролировать, а как на надёжного союзника, с которым можно научиться сотрудничать.

Именно тогда исчезает бесконечная борьба.

А вместе с ней постепенно уходят чувство вины, постоянные запреты и страх перед очередной неудачей.

Остаётся путь.

Спокойный.

Понятный.

Именно такой, по которому действительно можно идти долгие годы, сохраняя не только стройность, но и уважение к самому себе.

Дисклеймер

Эта книга относится к научно-популярной литературе и создана для образовательных целей. Она знакомит читателя с современными представлениями о здоровом снижении массы тела, формировании пищевых привычек и поддержании здоровья, однако не заменяет консультацию врача, диагностику или индивидуальное лечение.

Причины избыточной массы тела могут существенно различаться. Помимо особенностей питания и образа жизни, они иногда связаны с эндокринными заболеваниями, наследственными особенностями, приёмом лекарственных препаратов, нарушениями сна, хроническим стрессом и другими состояниями, требующими медицинской оценки.

Если увеличение массы тела сопровождается выраженной слабостью, резкими колебаниями веса без очевидной причины, постоянной жаждой, приступами неконтролируемого голода, выраженными отёками, нарушением менструального цикла, затруднением дыхания, стойким повышением артериального давления или другими необычными симптомами, необходимо обратиться к врачу.

Все рекомендации, приведённые в книге, следует адаптировать к возрасту, уровню физической активности, хроническим заболеваниям, беременности, грудному вскармливанию и другим индивидуальным особенностям организма.

Материал основан на современных научных публикациях, рекомендациях международных медицинских организаций и данных доказательной медицины, актуальных на момент подготовки книги. Поскольку наука постоянно развивается, отдельные положения могут уточняться по мере появления новых исследований.

Автор сознательно избегает обещаний быстрого похудения и универсальных решений. Главная цель книги — помочь читателю сформировать устойчивые привычки, способные поддерживать здоровье и нормальную массу тела не несколько недель, а многие годы.

Введение

Почти каждый человек хотя бы однажды пытался похудеть. Одним это удавалось сравнительно легко, другим приходилось проходить через десятки попыток, постепенно теряя уверенность в собственных силах. Со стороны кажется, будто всё очень просто: меньше есть и больше двигаться. Но жизнь быстро показывает, что между пониманием проблемы и её решением лежит огромное расстояние.

Причина заключается вовсе не в недостатке силы воли. Ежедневно мы принимаем десятки решений, связанных с едой, работой, отдыхом, стрессом, семьёй и нехваткой времени. Каждое из них выглядит незначительным, но именно из таких мелочей постепенно складывается образ жизни. Лишний вес тоже появляется не за один день. Он становится результатом сотен небольших привычек, которые долгое время остаются незаметными.

Хорошая новость состоит в том, что избавиться от лишнего веса можно тем же способом, которым он появился, — постепенно. Небольшие изменения, повторяемые каждый день, оказываются намного сильнее кратковременных подвигов. Организм легче принимает спокойные перемены, чем резкие ограничения, а новые привычки способны сохраняться годами.

Эта книга не предлагает искать идеальное питание. Его

просто не существует. Не существует и универсального списка продуктов, одинаково полезных абсолютно всем. Зато существуют принципы, которые подтверждаются современной наукой независимо от страны, возраста и образа жизни. Именно они помогают сделать питание проще, спокойнее и естественнее.

Каждая следующая глава будет приближать нас к пониманию того, почему организм ведёт себя именно так, какие привычки незаметно мешают снижению веса и какие изменения действительно способны приносить результат без постоянного ощущения борьбы. Именно с этого и начинается путь к стройности, который можно пройти не за несколько недель, а сохранить на долгие годы.

Глава 1. Медленные перемены, которые мы долго не замечаем

Незаметные килограммы

Большинство людей не могут назвать точный день, когда появился лишний вес. Память хранит совсем другие события: новую работу, переезд, рождение ребёнка, тяжёлый период в жизни или годы постоянной занятости. Вес менялся медленно, настолько постепенно, что организм успевал привыкнуть к каждому новому килограмму.

Сначала переставали застёгиваться старые джинсы. Потом одежда покупалась немного свободнее. Затем фотографии всё чаще делались только по пояс. Эти изменения происходили настолько естественно, что казались временными. Казалось, стоит немного постараться — и всё быстро вернётся обратно.

Именно поэтому лишний вес часто становится неожиданностью. Не потому, что он появляется внезапно, а потому, что человек долго не замечает медленных перемен.

Как накапливаются маленькие избытки

Редко причиной становятся большие переедания. Намного чаще свою роль играют совсем небольшие ежедневные действия, которым никто не придаёт значения. Дополнительный бутерброд утром, сладкий кофе по дороге на работу, несколько печений во время разговора, поздний ужин после тяжёлого дня — каждое из этих событий выглядит слишком незначительным, чтобы вызвать тревогу.

Однако организм ведёт собственный счёт. День за днём маленькие избытки постепенно превращаются в килограммы, которые кажутся появившимися словно сами собой.

Та же закономерность работает и в обратную сторону. Если небольшие привычки способны медленно увеличивать вес, значит, такие же небольшие изменения способны так же постепенно его уменьшать. Именно эта мысль станет основой всей дальнейшей книги.

Важно

Лишний вес чаще появляется не из-за редких больших перееданий, а из-за множества небольших ежедневных привычек.

Именно поэтому устойчивое снижение веса начинается не с жёстких ограничений, а с внимательного отношения к повторяющимся мелочам.

Почему организм не враг

Многие люди говорят: «Моё тело будто специально мешает мне похудеть». На самом деле организм почти никогда не действует против человека. Он старается сохранить привычное состояние, потому что именно так работали механизмы выживания на протяжении тысячелетий.

Когда вес увеличивается постепенно, тело воспринимает это как новую норму. Поэтому резкие попытки изменить ситуацию вызывают сопротивление: усиливается аппетит, появляется усталость, возрастает тяга к калорийной пище. Это не наказание и не «сломанный обмен веществ», а естественная реакция на быстрые перемены.

Понимание этой особенности важно по одной причине: оно помогает отказаться от войны с собой и перейти к более спокойной стратегии.

Первый шаг начинается не с запретов

Большинство программ похудения начинается с длинно-

го списка ограничений. Уже в первые дни привычная жизнь превращается в постоянный контроль, а удовольствие от еды уступает место тревоге. Такой подход редко выдерживает проверку временем.

Настоящие изменения начинаются значительно спокойнее. Сначала появляется понимание собственных привычек. Затем становится легче замечать ситуации, в которых еда оказывается не ответом на голод, а способом справиться с усталостью, скукой или переживаниями. Только после этого возникает возможность постепенно менять образ жизни без постоянного внутреннего сопротивления.

Именно поэтому следующая глава посвящена не новой диете, а тому, почему большинство популярных способов похудения заканчивается одинаково.

Глава 2. Почему диеты заканчиваются, а привычки остаются

Почему обещания быстрых результатов звучат так убедительно

Желание похудеть всегда сопровождается надеждой. Именно на этой надежде строится огромная индустрия, ежегодно предлагающая всё новые системы питания, необычные продукты и программы, обещающие быстрый результат практически без усилий.

Такие обещания привлекательны по понятной причине: современный человек привык получать результат быстро. Несколько секунд требуется, чтобы найти информацию, несколько минут — чтобы заказать товар, несколько часов — чтобы получить доставку. Постепенно возникает ощущение, что организм тоже должен работать по тем же законам.

Но человеческое тело существует по другим правилам. Оно не умеет различать модные диеты и рекламные лозунги. Для него важны только реальные условия, в которых приходится жить.

Почему организм не любит крайностей

Когда питание становится слишком ограниченным, пер-

вое время вес действительно уменьшается. Создаётся впечатление, что решение найдено. Однако одновременно начинают происходить менее заметные изменения.

Повышается ценность любой пищи, усиливается интерес к продуктам, которые раньше казались обычными. Запах свежей выпечки становится особенно привлекательным, а любимый десерт начинает занимать мысли значительно чаще.

Это не проявление слабости характера. Так работает психика, стремящаяся восполнить то, чего стало слишком мало.

Практически каждый замечал любопытную закономерность: пока сладости находятся в свободном доступе, они могут неделями лежать без внимания. Но стоит принять решение полностью отказаться от сахара, как мысли начинают постоянно возвращаться именно к конфетам и шоколаду.

Полный запрет почти всегда делает запретный продукт ещё более желанным.

Сила привычки оказывается сильнее силы воли

О силе воли принято говорить очень много. Складывается впечатление, будто именно она определяет успех любого похужения. Но реальная жизнь устроена сложнее.

К вечеру человек уже потратил значительную часть внимания и самоконтроля на работу, дорогу, семейные дела и множество мелких решений. Организм начинает выбирать самые простые действия, требующие минимальных усилий. Именно поэтому привычные сценарии поведения почти все-

гда побеждают новые.

Если каждый вечер в течение многих лет завершался чашкой сладкого чая и несколькими печеньями, отказаться от этой привычки за один день чрезвычайно трудно. Не потому, что печенье обладает особой силой, а потому, что мозг давно связал окончание тяжёлого дня с небольшим вознаграждением.

Почему маленькие изменения работают лучше больших. Люди редко недооценивают большие поступки. Совсем иначе обстоит дело с небольшими ежедневными действиями. Они кажутся слишком простыми, чтобы изменить жизнь.

Однако именно маленькие изменения почти не вызывают внутреннего сопротивления. Если привычный ужин становится немного легче, организм почти не замечает разницы. Если ежедневная прогулка становится длиннее всего на десять минут, это не требует серьёзной перестройки распорядка дня.

Проходит несколько месяцев, и оказывается, что именно из подобных мелочей сложился совершенно другой образ жизни.

Ключевая мысль

Большое дерево вырастает не за один день.

Точно так же и устойчивые привычки формируются по-

степенно — день за днём, почти незаметно, но именно они определяют долговременный результат.

Глава 3. Первые изменения, которые действительно работают

Не искать идеальный день

Очень часто желание похудеть связывается с особенной датой: понедельником, началом месяца, Новым годом или отпуском. Кажется, что именно тогда появится достаточно сил и времени.

Но жизнь редко становится спокойнее только потому, что календарь перевернул очередную страницу. Работа остаётся такой же напряжённой, домашние заботы никуда не исчезают, а усталость продолжает накапливаться.

По-настоящему устойчивые изменения почти никогда не начинаются с торжественного обещания. Они появляются значительно незаметнее: один день отличается от предыдущего всего несколькими решениями, затем эти решения повторяются снова, и постепенно возникает новая привычка.

Маленькие решения становятся новой жизнью

Существует распространённое заблуждение, будто серьёзный результат требует столь же серьёзных усилий. На самом деле организм гораздо лучше реагирует на постепенные изменения.

Если ежедневно уменьшать количество случайных перекусов, чуть чаще готовить дома, немного медленнее есть и немного больше двигаться, через несколько месяцев разница становится заметной не только на весах. Появляется больше энергии, улучшается сон, становится легче подниматься по лестнице.

Каждое отдельное изменение выглядит слишком незначительным, чтобы вызвать восхищение. Но именно такие решения складываются в систему, которая начинает работать каждый день без особых усилий.

Первые результаты появляются раньше, чем кажется

Многие ожидают, что главным доказательством успеха станут цифры на весах. На самом деле первые положительные изменения начинаются значительно раньше.

становится легче просыпаться по утрам;

исчезает постоянная сонливость после обеда;

появляется больше сил вечером;

уменьшается ощущение тяжести после еды;

одежда постепенно начинает сидеть свободнее.

Такие изменения особенно важны, потому что показывают: организм уже перестраивается. Вес — лишь один из показателей здоровья, и далеко не всегда самый первый.

Что можно сделать уже сегодня

Иногда человеку кажется, что для начала похудения нужно полностью изменить всю жизнь. На практике достаточно нескольких простых шагов.

Практический минимум на ближайшую неделю

Старт

Не пропускать завтрак, если после этого вечером возникает сильный голод.

Добавить хотя бы одну дополнительную прогулку в день.

Есть немного медленнее, чем обычно.

Не держать самые соблазнительные сладости на видном месте.

Ложиться спать хотя бы на 20—30 минут раньше.

Ни один из этих шагов не выглядит революционным. Но именно из таких спокойных изменений постепенно складывается новый образ жизни.

Следующая глава будет посвящена одной из самых загадочных сторон питания — аппетиту. Понимание того, почему иногда чувство голода возникает почти сразу после еды, а иногда долго не появляется вовсе, помогает перестать воспринимать организм как противника и начать работать вместе с ним.

Глава 4. Аппетит без мифов

Почему мы едим больше, чем нужно, и как вернуть контроль без постоянной борьбы с собой

Когда голод появляется не в желудке

Одна из самых частых фраз людей, которые пытаются похудеть, звучит так:

«Я почти ничего не ем, но всё равно набираю вес».

Когда начинаешь подробно разбирать обычный день такого человека, часто оказывается, что проблема не в больших приёмах пищи.

Проблема в десятках маленьких эпизодов, которые почти не замечаются.

Кусочек сыра, пока готовится ужин.

Печенье с кофе на работе.

Конфета, которую кто-то положил рядом.

Несколько ложек еды, оставшихся после ребёнка.

Чай вечером с чем-нибудь сладким.

Каждый отдельный момент кажется незначительным.

Но организм не считает «кусочками».

Он считает общую энергию, которая поступила 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.