

ФОРМА И ТРЕНИРОВКИ

Тело за 12 недель

Питание, тренировки и привычки
для обычного человека



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

18+

Максим Ветров
**Тело за 12 недель — питание,
тренировки и привычки
для обычного человека.**

*<https://litres.ru/74386213>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Можно ли заметно изменить тело за двенадцать недель без жизни по режиму фитнес-блогера? Да, если перестать искать идеальную диету и собрать систему из действий, которые реально повторять.

Книга показывает, как организовать питание без бесконечного списка запретов, подобрать две-три силовые тренировки на всё тело, добавить шаги и кардио без изматывающих марафонов, улучшить восстановление и превратить полезные действия в устойчивую часть недели. Отдельные главы посвящены кафе, сладкому, доставке, выходным, плато, перееданию, поездкам, болезням и тем моментам, когда идеальный план сталкивается с обычной жизнью.

Внутри — полный маршрут на 12 недель, базовые тренировки А и В, короткая версия занятия на занятый день, конструктор

питания, еженедельные проверки и правила, которые помогают не начинать заново после каждого отклонения.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Система вместо рывка	11
Почему жёсткий старт часто заканчивается откатом	11
Четыре уровня приоритета	13
Минимум, норма и максимум	14
Что считать хорошей неделей	15
Ваш договор на двенадцать недель	16
Глава 2. Точка старта: что измерять и какую цель ставить	17
Цель, которую можно проверить	17
Четыре линии прогресса	18
Реалистичный темп	19
Базовая неделя наблюдения	20
Стартовая карточка	21
Глава 3. Питание без диеты: как создать дефицит и не думать о еде весь день	22
Энергетический баланс без математической одержимости	22
Структура приёма пищи	24
Что убрать в первую очередь	26
Окружение решает больше, чем характер	27
Голод по шкале	29

Калорийность недели, а не одного ужина	30
Глава 4. Белок, клетчатка, углеводы и жиры:	31
конструктор тарелки	
Белок как опора рациона	31
Клетчатка и объём	33
Углеводы не мешают форме	34
Жиры: немного, но регулярно	35
Формула тарелки для разных дней	36
Набор из десяти базовых продуктов	37
Глава 5. Еда в реальной жизни: кафе, сладкое,	38
доставка и выходные	
План, который запрещает рестораны, уже	38
сломан	
Как читать меню без калькулятора	39
Сладкое без войны	40
Доставка: заранее выбранные безопасные	41
варианты	
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Максим Ветров

Тело за 12 недель — питание, тренировки и привычки для обычного человека.

Введение

Двенадцать недель звучат достаточно серьёзно, чтобы ожидать изменений, и достаточно коротко, чтобы не откладывать начало на когда-нибудь. Но эта книга не обещает превратить обычного человека в фитнес-модель за три месяца. Её задача полезнее: помочь выстроить систему, при которой тело постепенно становится сильнее, выносливее и легче, а жизнь при этом не превращается в круглосуточное обслуживание тренировочного плана.

Большинство людей терпит неудачу не потому, что не знает о существовании овощей, белка и приседаний. Проблема обычно в другом. План оказывается слишком сложным для реальной недели. Он работает в идеальный понедельник, когда вы выспались, холодильник заполнен, начальник споко-

ен, дети не заболели и никто не зовёт вас вечером в ресторан. Но уже в четверг жизнь становится обычной, и идеальная схема разваливается. После этого человек решает, что ему не хватает силы воли, хотя чаще ему не хватает системы, рассчитанной на несовершенные обстоятельства.

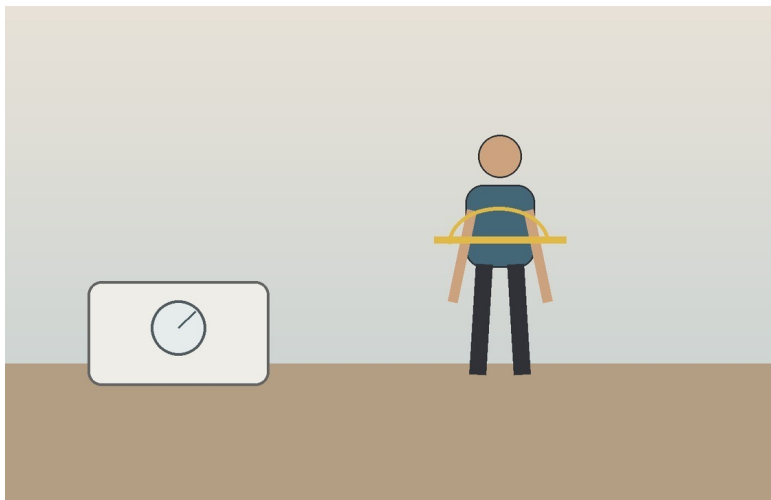
Здесь мы будем строить именно такую систему. Она держится на трёх опорах: питание, движение и привычки. Питание помогает управлять энергетическим балансом и даёт организму материалы для восстановления. Тренировки создают сигнал, благодаря которому мышцы и силовые качества сохраняются или растут. Привычки делают первые две опоры выполнимыми не три дня, а месяцы и годы.

Важное уточнение: книга рассчитана на взрослого человека без специальных спортивных целей. Если у вас есть хронические заболевания, выраженная боль, недавняя операция или травма, беременность, расстройство пищевого поведения, серьёзные ограничения со стороны сердца, суставов или дыхательной системы, индивидуальный план лучше согласовать со специалистом. То же касается ситуации, когда во время нагрузки появляются боль или давление в груди, обморок, необычная одышка, резкая слабость или другие тревожные симптомы. Общая программа не заменяет медицинскую диагностику.

В этой книге не будет обязательных спортивных добавок, экстремального ограничения углеводов, запрета есть после определённого часа или наказания кардио за кусок пиццы.

Не будет и требования тренироваться шесть дней в неделю. Для большинства людей, которые работают, занимаются семьей, ездят по делам и иногда хотят просто полежать, это ненужная сложность.

Вместо этого мы возьмём минимально достаточные действия и научимся прогрессировать. Три силовые тренировки в неделю будут базовым вариантом, но предусмотрен и формат из двух. Кардио будет помогать сердечно-сосудистой форме и расходу энергии, а не превращаться в экзамен на характер. Шаги станут тихим инструментом, который почти не требует восстановления. Питание будет строиться вокруг понятной тарелки, достаточного белка, продуктов с высокой насыщенностью и разумного дефицита, если ваша цель связана со снижением жировой массы.



Точка старта важнее чужого идеала: вес, объёмы, фотографии и самочувствие дают базу для сравнения.

Срок в двенадцать недель удобен ещё по одной причине. Он позволяет увидеть не только быстрый старт, но и момент, когда новизна заканчивается. Первые две недели часто держат на энтузиазме. К четвёртой человек уже понимает, что привычка не появилась сама. На шестой или седьмой может возникнуть плато. К девятой появляется усталость от контроля. Именно поэтому план будет разделён на три четырёхнедельных блока. Первый создаёт фундамент, второй добавляет прогресс, третий учит удерживать курс без лишнего давления.

Результат за двенадцать недель у разных людей будет разным. Кто-то заметно снизит вес, кто-то почти не изменит цифру на весах, но уменьшит объём талии и станет сильнее. У новичка силовые показатели могут расти быстро, у человека с опытом медленнее. На скорость влияют стартовая форма, сон, стресс, возраст, пол, питание, генетика, уровень активности и точность выполнения плана. Поэтому цель книги не дать одинаковую цифру каждому, а создать управляемый процесс.

Как пользоваться книгой? Не пытайтесь внедрить всё в первый день. Прочитайте сначала главы о точке старта, питании и тренировках, выберите базовый вариант недели, а затем двигайтесь по двенадцатинедельному плану. В конце есть практикум, где весь цикл собран в одном месте. Если какая-то неделя сорвалась, не начинайте «жизнь заново» с понедельника. Возвращайтесь к следующему нормальному приёму пищи, следующей запланированной тренировке и следующему вечеру, когда можно лечь спать вовремя. Такая способность к возвращению и есть одна из главных привычек, которую стоит получить за эти три месяца.

Глава 1. Система вместо рывка

Почему жёсткий старт часто заканчивается откатом

Когда человеку надоедает собственная форма, естественная реакция проста: сделать больше и быстрее. Убрать сладкое, хлеб и ресторанный еду, начать считать каждую калорию, бегать утром, ходить в зал вечером и заодно перестать есть после шести. На бумаге это выглядит как решительность. В реальности это одновременная перестройка десятков привычек, а значит, огромная нагрузка на внимание.

Первые дни такой режим иногда даёт сильное чувство контроля. Вес быстро меняется из-за колебаний воды и запасов углеводов, человек вдохновляется. Затем приходит рабочий дедлайн, недосып или обычная пятница. Голод становится сильнее, тренировка кажется тяжелее, а запретная еда начинает занимать слишком много мыслей. Одно отклонение воспринимается как провал, и появляется знакомая логика: «раз уже съел лишнее, сегодня всё равно день испорчен». В итоге один десерт превращается в вечер переедания, а вечер в несколько дней без режима.

Система работает иначе. Она заранее предполагает, что

вы не будете идеальны. В ней есть диапазоны, запасные варианты и приоритеты. Если не успеваете на полноценную тренировку, делаете укороченную. Если едите в кафе, собираете нормальный приём пищи из доступного. Если пропустили день шагов, не пытаетесь на следующий пройти двойную норму. Вы просто возвращаетесь к среднему уровню активности.

Четыре уровня приоритета

Чтобы не тонуть в деталях, полезно разделить действия на четыре уровня. Первый уровень — то, без чего программа почти не работает. Это умеренный контроль энергетического баланса, регулярный белок, силовые тренировки, ежедневное движение и достаточный сон. Второй — то, что заметно улучшает результат: овощи и другие источники клетчатки, постепенная прогрессия нагрузки, планирование еды, разумное кардио. Третий уровень — детали, которые полезны, но не должны отвлекать от основы: точное время питания, выбор конкретного упражнения, тонкая настройка количества подходов. Четвёртый — косметика: спортивные ритуалы, модные продукты, дорогие добавки и вещи, без которых результат прекрасно возможен.

Если фундамент слабый, бессмысленно искать идеальную схему приёма креатина или спорить, лучше ли делать жим гантелей под углом двадцать или тридцать градусов. Человек, который спит пять часов, тренируется от случая к случаю и переедает по вечерам, получит больше пользы от нормального ужина и регулярного сна, чем от оптимизации мелочей.

Минимум, норма и максимум

Один из лучших способов сделать режим живучим — определить три версии каждого важного действия. Минимум — то, что вы способны выполнить в плохой день. Норма — основной план. Максимум — дополнительный объём, который допустим, когда есть время и силы.

Например, для тренировки минимумом могут быть двадцать минут и четыре базовых упражнения по два подхода. Нормой — сорок пять или шестьдесят минут. Максимумом — та же силовая тренировка плюс короткое спокойное кардио, если оно не ухудшает восстановление. Для шагов минимумом может быть короткая прогулка после ужина, нормой — индивидуальный средний ориентир, а максимумом — длинная прогулка выходного дня. Такая модель предотвращает мышление «либо сто процентов, либо ничего».

Что считать хорошей неделей

Хорошая неделя не обязана выглядеть красиво в приложении. Представьте, что из трёх силовых вы сделали две полноценно, третью сократили; четыре дня питались в рамках плана, два дня немного вышли за ориентир, один день был ресторан; средний уровень шагов сохранили; несколько ночей спали хуже. Это не провал. Если общий баланс недели остаётся в нужном направлении, вы продолжаете двигаться.

Полезно оценивать не отдельный день, а процент выполненных ключевых действий. Для большинства людей устойчивые 80–90 процентов основы дадут больше, чем десять идеальных дней с последующим месяцем отказа от режима. При этом процент не надо превращать в ещё одну форму невроза. Он нужен как способ заметить закономерность: что именно чаще всего ломается и почему.

Ваш договор на двенадцать недель

Перед стартом сформулируйте короткое соглашение с собой. Не обещание «никогда больше не есть вредное», а правила процесса. Например: я тренируюсь два-три раза в неделю; возвращаюсь к плану после отклонения без наказаний; не уменьшаю еду до голодного минимума ради быстрых цифр; отслеживаю прогресс по нескольким показателям; корректирую только то, что не работает минимум две недели подряд.

Такой договор защищает от импульсивных решений. Вес утром вырос на килограмм? Не урезаем рацион вдвое. Не получилось потренироваться? Не делаем два занятия подряд до изнеможения. Вечером случилось переедание? Не голодаем завтра. Система хороша именно тем, что у неё есть продолжение после плохого дня.

Глава 2. Точка старта: что измерять и какую цель ставить

Цель, которую можно проверить

Фраза «хочу привести себя в форму» слишком размыта, чтобы управлять действиями. Лучше разделить цель на результат и поведение. Результат может звучать так: уменьшить объём талии, снизить массу тела, повысить силу в основных движениях, легче подниматься по лестнице. Поведение — то, что вы способны делать напрямую: трижды тренироваться, держать структуру питания, проходить свой ориентир шагов, ложиться спать до определённого времени в большинство будней.

Результат нельзя приказать телу показать к пятнице. Поведение можно выполнить сегодня. Поэтому в течение двенадцати недель внимание должно быть в основном на процессе, а цифры нужны как обратная связь.

Четыре линии прогресса

Вес — полезный показатель, но он шумный. На него влияют вода, количество углеводов и соли, содержащееся в кишечнике, тяжёлая тренировка, стресс и множество других факторов. Из-за этого отдельное утреннее значение почти ничего не говорит. Если вы хотите отслеживать массу тела, лучше взвешиваться в сопоставимых условиях и смотреть на среднее за неделю.

Вторая линия — объёмы. Талия особенно полезна, если цель связана с составом тела. Измеряйте её в одном и том же месте и при похожих условиях, не втягивая живот. Частота раз в одну-две недели обычно достаточна.

Третья линия — фотографии. Один и тот же свет, расстояние, поза и одежда дают гораздо больше информации, чем случайные фото в зеркале. Снимки раз в четыре недели позволяют заметить изменения, которые мозг не видит, потому что вы смотрите на себя каждый день.

Четвёртая — работоспособность. Записывайте рабочие веса, количество повторений, субъективную тяжесть, длительность прогулок или пульс при привычном темпе. Если талия уменьшается, а сила в ключевых упражнениях сохраняется или растёт, это хороший признак, даже когда вес ведёт себя неровно.

Реалистичный темп

При снижении массы тела слишком быстрый темп часто покупается ценой сильного голода, падения энергии, ухудшения тренировок и большей потери безжировой ткани. Практический ориентир лучше подбирать индивидуально. Чем выше стартовая масса и доля жира, тем быстрее человек иногда может двигаться без выраженных проблем. Чем человек стройнее, тем осторожнее имеет смысл быть.

Вместо попытки назначить себе волшебную цифру на весах установите диапазон. Смотрите, меняется ли среднее значение в нужную сторону в течение двух-трёх недель, сохраняется ли работоспособность и насколько тяжело держать питание. Если голод постоянно высокий, вы раздражительны, тренировки разваливаются, а мысли о еде занимают полдня, режим, вероятно, слишком агрессивен.

Базовая неделя наблюдения

Перед активной фазой полезно провести три-семь обычных дней без попытки быть идеальным. Запишите примерное питание, количество шагов, время сна и тренировки. Не для того, чтобы осудить себя, а чтобы увидеть реальную точку старта.

Часто именно здесь обнаруживаются главные рычаги. Кто-то ест вполне умеренно днём, но набирает большую часть лишней энергии вечером. Другой почти не переедает, зато проходит две-три тысячи шагов и весь день сидит. Третий регулярно тренируется, но спит по пять часов, из-за чего постоянно устал и компенсирует это кофе и сладким. Решение зависит от причины.

Стартовая карточка

Запишите дату, средний вес за несколько утр, талию, примерное количество шагов, сколько тренировок вы реально делали последние четыре недели, среднюю продолжительность сна и одну-две силовые точки отсчёта. Например, присед с гантелью на восемь повторений, тяга верхнего блока или количество качественных отжиманий.

Затем добавьте две субъективные оценки по шкале от одного до десяти: энергия днём и ощущение управляемости режима. Эти показатели иногда предупреждают о перегрузе раньше, чем цифры. Если всё «идеально» по плану, но энергия падает с семи до трёх и каждое действие требует борьбы, это не устойчивый прогресс.

Глава 3. Питание без диеты: как создать дефицит и не думать о еде весь день

Энергетический баланс без математической одержимости

Если цель — уменьшить жировую массу, организму нужен дефицит энергии: в среднем вы должны получать с пищей меньше энергии, чем расходуете. Это физическая основа процесса, но из неё не следует, что каждый человек обязан всю жизнь считать калории.

Есть два рабочих пути. Первый — считать рацион достаточно точно на ограниченном этапе, чтобы понять порции и среднюю калорийность продуктов. Второй — управлять структурой еды: количеством приёмов пищи, размером порций, выбором продуктов, напитками и частотой калорийных добавок. Для обычного человека второй путь часто удобнее в долгосрочной перспективе, а первый может быть полезным учебным периодом.

Главная ошибка — сделать дефицит слишком большим. Голод сам по себе не доказывает эффективность. Он толь-

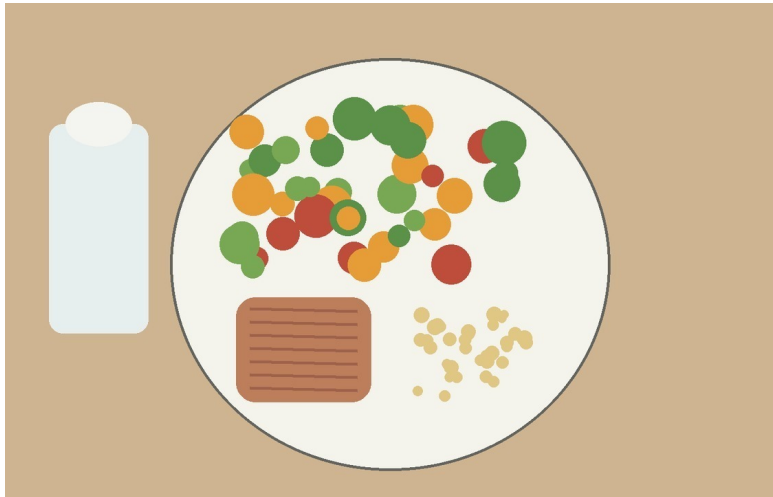
ко показывает, что организм получает сигнал нехватки. Если голод умеренный и управляемый, а питание вписывается в жизнь, дефицит может быть устойчивым. Если каждый вечер превращается в торг с холодильником, лучше немного увеличить рацион и сохранить последовательность.

Структура приёма пищи

Простой вариант — три основных приёма пищи и при необходимости один перекус. Кому-то удобнее два крупных приёма, кому-то четыре небольших. Важен не магический график, а способность контролировать общий объём и голод.

В каждом основном приёме полезно иметь источник белка, овощи или фрукты, источник углеводов или жиров в разумной порции. Комбинация белка, клетчатки, воды и объёма пищи обычно насыщает лучше, чем случайный набор из сладкой выпечки, сладкого напитка и небольшого количества белка.

Не стремитесь сделать все три приёма пищи одинаковыми по размеру. Утром может быть меньше еды, вечером больше, или наоборот. Полезнее выбрать распределение, при котором вы не приходите к самому сложному времени суток с неконтролируемым голодом. Если вечером регулярно тянет на большие порции, попробуйте на неделю усилить обед и заранее запланировать перекус. Если тяжело тренироваться после плотной еды, перенесите часть рациона на время после занятия. Структура должна обслуживать ваш график, а не заставлять организм подчиняться красивой схеме.



Рабочая тарелка: большая доля овощей, заметная порция белка и умеренная порция гарнира. Пропорции можно менять под цель и нагрузку.

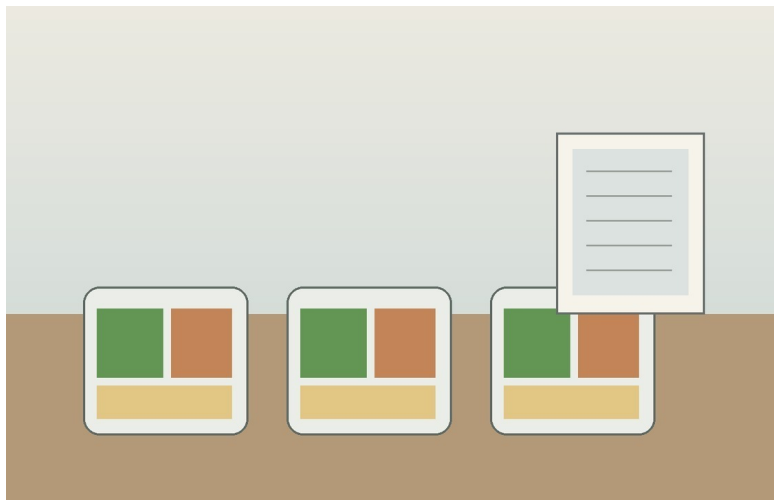
Что убрать в первую очередь

Не начинайте с запрета любимой еды. Сначала найдите калории, которые почти не дают сытости или удовольствия. Сладкие напитки, большие кофейные напитки с сиропами, постоянные «кусочки» во время готовки, соусы, случайные орехи горстями, алкоголь и бесконтрольные перекусы могут добавлять значимый объём энергии, оставаясь психологически незаметными.

Если вам действительно нравится десерт, часто разумнее оставить небольшую порцию десерта несколько раз в неделю и убрать бессмысленные калории, которые вы едите автоматически. Это снижает ощущение лишения и помогает не превращать питание в наказание.

Окружение решает больше, чем характер

Сила воли особенно ненадёжна вечером, когда вы устали. Поэтому среду стоит настроить заранее. Держите дома продукты, из которых за десять минут можно собрать нормальную еду: яйца, творог или йогурт, заранее приготовленное мясо или рыбу, замороженные овощи, крупы в порционных пакетах, фрукты. Калорийную еду, которую трудно остановиться есть, не обязательно запрещать, но лучше не хранить её в формате бесконечного запаса на расстоянии вытянутой руки.



Подготовка не обязана занимать воскресенье целиком: несколько базовых компонентов в холодильнике резко упрощают будни.

Голод по шкале

Полезный навык — различать физический голод и желание получить стимул. Перед едой оцените голод от нуля до десяти. Ноль — слабость и сильная потребность в пище, десять — болезненная переполненность. Формулировки можно выбрать свои, важна наблюдательность.

Если вы регулярно приходите к ужину почти в состоянии «съем всё», проблема может быть не в характере, а в слишком маленьком завтраке и обеде. Если желание есть появляется сразу после плотного ужина только при просмотре сериала, это больше похоже на закреплённую связку «экран — вкусная еда». Для двух ситуаций нужны разные решения.

Калорийность недели, а не одного ужина

Организм не обнуляет баланс в полночь. Поэтому один ресторанный ужин редко разрушает прогресс сам по себе. Проблемы начинаются, когда такой ужин превращается в целые выходные без ограничений, а затем в жёсткое голодание с понедельника. Стабильнее слегка облегчить соседние приёмы пищи, оставить белок и овощи, спокойно поест в ресторане и на следующий день вернуться к обычному рациону.

Не нужно «зарабатывать» еду тренировкой. Движение полезно само по себе. Когда тренировка превращается в оплату за еду, отношения с обоими процессами становятся хуже. Вы тренируетесь, чтобы становиться сильнее и поддерживать здоровье. Вы едите, чтобы жить, восстанавливаться и иногда получать удовольствие. Баланс формируется на более длинном отрезке.

Глава 4. Белок, клетчатка, углеводы и жиры: конструктор тарелки

Белок как опора рациона

Когда человек хочет изменить состав тела, белок становится особенно важен. Он нужен для восстановления тканей и помогает сохранить мышечную массу, пока вы снижаете вес. Кроме того, белковая еда обычно хорошо насыщает. Не обязательно превращать каждый приём пищи в таблицу граммов. Проще следить, чтобы заметный источник белка появлялся два-три раза в день, а при активных тренировках чаще.

Подойдут мясо и птица, рыба и морепродукты, яйца, творог, йогурт без большого количества добавленного сахара, бобовые, тофу и другие привычные вам источники. Не существует обязательного «фитнес-продукта». Если вы не любите куриную грудку, нет причин есть её семь дней в неделю. Важнее разнообразие и общая структура рациона.

Для человека, который любит цифры, можно использовать ориентир по белку, но точная потребность зависит от массы тела, общей калорийности, тренировок и состояния

здоровья. Поэтому воспринимайте расчёт как диапазон, а не как медицинское назначение. На практике тарелка с ладонью или полутора ладонями белкового продукта в основных приёмах пищи часто уже заметно улучшает рацион.

Клетчатка и объём

Овощи, фрукты, бобовые, цельнозерновые продукты и другие источники клетчатки дают объём, помогают насыщению и делают питание разнообразнее. Ошибка — резко переходить с почти нулевого количества клетчатки на огромные миски сырых овощей. Желудочно-кишечному тракту может понадобиться время на адаптацию. Увеличивайте объём постепенно и не забывайте о жидкости.

Цвет овоща сам по себе не делает продукт «жиросжигающим», но разнообразие помогает получать разные питательные вещества. Замороженные овощные смеси ничем не проигрывают в практичности свежим салатам, особенно зимой или в загруженную неделю. Если вам проще бросить смесь на сковороду на семь минут, чем каждый вечер резать пять овощей, это и есть хорошее решение.

Фрукты не нужно бояться из-за сахара. Цельный фрукт содержит воду и клетчатку и обычно насыщает гораздо лучше, чем сладкий напиток. Проблемой становится не банан или яблоко, а общий избыток энергии, который легче набрать жидкими и очень калорийными продуктами.

Углеводы не мешают форме

Углеводы часто получают роль главного виновника набора веса, хотя сами по себе они не отменяют энергетический баланс. Для тренирующегося человека углеводные продукты удобны ещё и тем, что поддерживают работоспособность. Рис, гречка, овсянка, картофель, макароны, хлеб, фрукты могут спокойно оставаться в рационе.

Вопрос чаще в порции и контексте. Тарелка пасты с мясом, овощами и понятным количеством соуса — это один сценарий. Огромная порция пасты со сливочным соусом, сыром, хлебной корзиной, сладким напитком и десертом — другой. Запрещать макароны не нужно. Нужно видеть весь приём пищи.

Если тренировка проходит после работы, часть углеводов разумно оставить на обед и приём пищи до или после занятия. Если конкретный продукт вызывает у вас сонливость или сильный голод через час, попробуйте изменить порцию, добавить белок и овощи или заменить источник. Индивидуальная переносимость важнее модной схемы.

Жиры: немного, но регулярно

Жиры необходимы организму, однако очень калорийны. Поэтому именно с ними часто возникает незаметный перебор. Ложка масла, орехи, сыр, авокадо, жирная рыба и соусы могут быть частью здорового рациона, но если все эти продукты встречаются в одном приёме пищи без контроля, его энергетическая плотность резко растёт.

Не надо убирать жиры до минимума. Лучше видеть их. Наливайте масло ложкой, а не «примерно» из бутылки, если сейчас снижаете вес и результат остановился. Порционируйте орехи. Используйте сыр как вкусовой компонент, а не как отдельный слой в каждом блюде. Эти мелочи дают возможность оставить любимые продукты, не теряя управляемость.

Формула тарелки для разных дней

В обычный день половину визуального объёма тарелки могут занимать овощи, примерно четверть — белковый продукт, ещё четверть — гарнир. Это не закон и не точная биохимическая формула, а удобная картинка. В день тяжёлой тренировки гарнира может быть больше. В очень спокойный день — меньше. Если овощи физически занимают половину тарелки, но залиты большим количеством масла, энергетический смысл уже другой.

Завтрак не обязан выглядеть как обед. Там формула может быть такой: яйца или творог, хлеб или каша, фрукт. Перекус: йогурт и фрукт, творог и ягоды, бутерброд с белковым наполнением. Важен принцип: еда должна быть предсказуемой по насыщению.

Набор из десяти базовых продуктов

Чтобы питание не требовало постоянных решений, составьте личный список из десяти-пятнадцати продуктов, которые вы любите, умеете быстро готовить и можете купить рядом. В него стоит включить два-три белковых варианта, несколько овощей и фруктов, пару гарниров, простой завтрак и одну-две «аварийные» еды.

Аварийная еда нужна не на случай катастрофы, а на случай обычного вторника. Например, замороженная овощная смесь, тунец или фасоль, яйца, готовая крупа без лишних добавок. Если дома есть такой набор, вероятность заказать огромный ужин только потому, что вы устали, становится ниже.

Глава 5. Еда в реальной жизни: кафе, сладкое, доставка и выходные

План, который запрещает рестораны, уже сломан

Если вы живёте среди людей, у вас будут дни рождения, поездки, свидания, встречи, доставки и вечера, когда готовить не хочется. Поэтому устойчивое питание обязано уметь жить вместе с такими событиями. Цель — не сделать ресторанную еду стерильной, а сохранить разумный масштаб.

Перед рестораном не стоит голодать весь день. Человек, который пришёл к столу очень голодным, принимает решения гораздо хуже. Оставьте обычный завтрак и лёгкий белковый обед. На месте выберите то, что действительно хотите, а не всё, что кажется «раз уж можно». Иногда один любимый десерт приносит больше удовольствия, чем закуска, основное блюдо, десерт и два сладких напитка, съеденные просто по инерции.

Как читать меню без калькулятора

Ищите сначала основу блюда: мясо, рыбу, яйца, бобовые или другой белковый продукт. Затем гарнир и овощи. Самые непредсказуемые по калорийности элементы — большое количество масла, сливочные соусы, панировка, сырные добавки и размеры порций. Не обязательно избегать их всегда. Достаточно понимать, что блюдо с несколькими такими элементами может быть значительно плотнее по энергии, чем выглядит.

Если порция огромна, вам не обязаны выдавать медаль за чистую тарелку. Можно остановиться, когда сытость уже комфортная. Это кажется очевидным, но привычка доедать в ресторане очень сильна: еда вкусная, деньги заплачены, тарелка стоит перед глазами. Решение принять легче заранее, чем после пятнадцати минут еды.

Сладкое без войны

Полный запрет сладкого некоторым людям действительно упрощает жизнь, но для многих он повышает ценность запретного продукта. Тогда кусок шоколада перестаёт быть едой и превращается в нарушение правил. После нарушения появляется мысль «сегодня уже всё равно», и объём съеденного становится намного больше.

Попробуйте другой подход. Выберите порцию, ешьте её после нормальной еды, не прячьте процесс от себя и не компенсируйте его голоданием. Если сладкое входит в общий план, оно перестаёт быть событием. Смысл не в том, чтобы обязательно есть десерт каждый день, а в том, чтобы уметь съесть его без потери контроля.

Доставка: заранее выбранные безопасные варианты

В приложении доставки сложнее принимать решения голодным. Создайте список из нескольких блюд, которые одновременно нравятся и не разрушают структуру: поке с понятным количеством соуса, суп плюс белковое блюдо, мясо с овощами и гарниром, роллы без бесконечного набора жареных дополнений, шаурма или другой знакомый вариант с разумной порцией. Конкретный список зависит от вашего города и вкуса.

Ключевой принцип — не искать идеальную «ПП-еду», а иметь варианты, которые на шаг лучше спонтанного заказа. Когда решение уже принято заранее, в девять вечера не нужно проходить через сотню фотографий еды.

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.