

ПОХУДЕНИЕ БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ

Минус вес без диет

Система питания, которую можно
соблюдать годами



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

18+

Максим Ветров

Минус вес без диет

«Автор»

2026

Ветров М.

Минус вес без диет / М. Ветров — «Автор», 2026

«Минус вес без диет» — практическая книга о снижении веса без краткосрочных марафонов и запретов. Она помогает выстроить питание вокруг сытости, понятных порций, гибкости и повторяемых решений. Внутри: конструктор тарелки, режим питания, работа со сладким и эмоциональным аппетитом, правила ресторанов и поездок, настройка домашней среды, сон и движение, контроль прогресса, плато, удержание веса, типичные ошибки и 30-дневный практикум. Подойдет тем, кто устал начинать заново и хочет получить не очередную диету, а рабочую систему на годы.

© Ветров М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему временная диета дает временный результат	6
Диета заканчивается, привычки остаются	6
Сила воли переоценена	7
Запрет усиливает ценность еды	8
Система должна выдерживать худший реалистичный день	9
Хороший план не вызывает желание сбежать	10
Глава 2. Энергетический баланс без жизни с калькулятором	11
Без дефицита вес не снижается, но считать все не обязательно	11
Почему вес скачет даже при правильном режиме	12
Дефицит должен быть переносимым	13
Как создать дефицит без подсчета	14
Точность нужна не всегда	15
Глава 3. Голод, аппетит и момент, когда вы уже сыты	16
Физический голод и желание поесть — не одно и то же	16
Шкала голода	17
Насыщение имеет задержку	18
Белок, клетчатка и объем помогают насыщению	19
Насыщение и удовлетворение — разные вещи	20
Практика «пауза перед продолжением»	21
Глава 4. Конструктор сытой тарелки	22
Не список разрешенных продуктов, а архитектура	22
Белковая часть	23
Овощи, фрукты и пищевые волокна	24
Углеводы не нужно выгонять	25
Жиры нужны, но их легко недооценить	26
Формула для простых блюд	27
Глава 5. Режим питания, который подстраивается под жизнь	28
Нет магического числа приемов пищи	28
Стабильность снижает аварийный голод	29
Перекус должен решать задачу	30
Завтраки, которые реально насыщают	31
Ужин не должен быть наказанием	32
Глава 6. Порции без кухонных весов	33
Глаз тоже можно обучить	33
Самые незаметные калории	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Максим Ветров

Минус вес без диет

Введение

Можно похудеть на строгой диете. Вопрос в другом: что произойдет через полгода, когда закончится запал, надоест считать каждый грамм, появятся поездки, праздники, авралы на работе, плохой сон и обычная человеческая усталость? Именно здесь ломается большинство красивых планов. Они учат терпеть несколько недель, но почти не учат жить.

Эта книга построена вокруг другой идеи. Снижение веса не должно быть отдельной жизнью, в которой вы на время превращаетесь в человека без любимой еды, спонтанных ужинов и выходных. Рабочая система питания обязана выдерживать реальность. Она должна работать в обычный понедельник, в пятницу вечером, в поездке, в ресторане, после тяжелого дня и после недели, когда все пошло не по плану.

Фраза «без диет» здесь не означает «без ограничений» и не обещает похудения без энергетического дефицита. Если масса тела снижается, организм в среднем получает меньше энергии, чем тратит. Законы физиологии не отменяются. Но дефицит можно создать очень разными способами. Один человек взвешивает каждую крупинку и живет по таблице. Другой меняет конструкцию тарелки, частоту перекусов, объем сладких напитков, размер порций, пищевое окружение и уровень движения. Оба могут получать дефицит, но второй подход часто проще сохранить надолго.

В книге не будет магических продуктов, запретов после шести вечера, обязательного завтрака, обязательного отказа от хлеба, сахара или картофеля. Не будет идеи, что один прием пищи способен «испортить метаболизм», а кусок торта отменить две недели нормального режима. Вместо этого мы разберем систему решений: как сделать еду сытнее, как отличать физический голод от эмоционального импульса, как уменьшать калорийность без ощущения наказания, как встроить любимые продукты, как проходить плато, что делать после переедания и как удерживать результат.

Основой будет простой принцип: не искать идеальный рацион, а строить рацион, который можно повторить сотни раз. Это важное различие. Идеальная неделя выглядит эффектно на бумаге, но если она требует слишком много силы воли, она почти бесполезна. Повторяемая неделя может быть менее «правильной», зато именно она меняет вес и здоровье.

Питание, которое можно соблюдать годами, обычно имеет несколько признаков. В нем достаточно белка и продуктов, богатых пищевыми волокнами. В нем много обычной еды и меньше калорий, которые легко выпить или незаметно доест. В нем есть место удовольствию. В нем нет постоянной компенсации, чувства вины и качелей «идеально или никак». В нем предусмотрены плохие дни. И главное, оно не требует каждый вечер заново решать, что делать.

Важно понимать и границы самообразования. Масса тела зависит не только от выбора еды. На нее влияют сон, лекарства, хронические заболевания, гормональные и психические состояния, уровень движения, условия жизни, доступность продуктов, стресс и многое другое. Если у человека есть расстройство пищевого поведения, выраженные приступы потери контроля, резкие необъяснимые изменения веса, беременность, тяжелые заболевания или лекарства, влияющие на аппетит и обмен веществ, персональный план нужно обсуждать со специалистом. Эта книга предназначена для общего образования и практической организации повседневного питания.

Начнем с самого важного: почему временные диеты так часто дают временный результат и что нужно изменить, чтобы снижение веса перестало быть коротким проектом.

Глава 1. Почему временная диета дает временный результат

Диета заканчивается, привычки остаются

Большинство диет продают четкую конструкцию: вот старт, вот правила, вот срок, вот обещанный результат. Такая схема психологически удобна. Человек знает, что ему надо продержаться четыре, восемь или двенадцать недель. Он может терпеть голод, однообразие и неудобства, потому что видит финиш. Проблема начинается именно на финише. Если после него человек возвращается к прежней структуре питания, прежней среде и прежним порциям, причины набора веса возвращаются вместе с ним.

Вес редко растет из-за одного огромного решения. Чаще это сумма мелких повторяющихся вещей: напиток на несколько сотен килокалорий, бессознательные перекусы, доставка вечером, слишком большая порция «нормальной» еды, еда перед экраном, привычка заканчивать все на тарелке, десерт не из голода, а потому что он лежит рядом. Каждый эпизод кажется несущественным. Но то, что повторяется регулярно, важнее редких идеальных дней.

Поэтому первый разворот мышления такой: мы не ищем краткий режим, который позволит быстро сбросить вес. Мы ищем набор действий, которые останутся после снижения веса. Если стратегия работает только при высокой мотивации, она слабая. Если она сохраняется при средней мотивации и обычной занятости, это уже система.

Сила воли переоценена

Сила воли полезна, но плоха как единственный инструмент. Она меняется в течение дня. После недосыпа, стресса, конфликта, алкоголя или долгого перерыва в еде человеку труднее принимать решения, которые требуют самоконтроля. Если каждый прием пищи превращается в экзамен, рано или поздно он будет провален.

Гораздо надежнее уменьшать количество решений. Например, иметь два-три варианта завтрака, несколько базовых обедов, привычный набор продуктов дома и понятный сценарий для ресторана. Тогда не требуется каждый раз «быть сильным». Вы просто входите в знакомую схему.

Это похоже на финансовый автоплатеж. Можно каждый месяц вспоминать о накоплениях и надеяться на дисциплину. А можно настроить перевод автоматически. В питании автоматизация выглядит иначе, но смысл тот же: сделать полезный выбор вариантом по умолчанию.

Запрет усиливает ценность еды

Когда продукт объявляется запрещенным, он часто становится психологически важнее. Человек может неделю спокойно обходиться без шоколада, пока не скажет себе, что шоколад «нельзя вообще». С этого момента сладость превращается в тест характера. Любая ошибка воспринимается как провал, а один кусок легко становится сигналом: раз уже нарушил, можно доесть все и начать заново в понедельник.

Так появляется мышление «все или ничего». Оно опаснее самого десерта. Реальная система допускает несовершенство. В ней шоколад не обязан быть ни ежедневным ритуалом, ни запретным плодом. Он просто занимает свое место в общем рационе.

Практически это означает переход от запретов к частоте и количеству. Вместо «я больше не ем пищу» работает вопрос: «Как часто я хочу ее есть и какая порция позволяет мне остаться в своем обычном режиме?» Вместо «сладкое вредно» полезнее спросить: «Как сделать так, чтобы сладкое приносило удовольствие, но не запускало неконтролируемое продолжение?»

Диета и система



Диета и система: временные ограничения против повторяемых решений.

Система должна выдерживать худший реалистичный день

Легко составить план для дня, когда вы выспались, не спешите, холодильник заполнен, а вечером есть время готовить. Намного важнее продумать вторник, когда работа затянулась, вы голодны, дома пусто, а доставка открывается одним нажатием.

Полезно заранее определить минимальную версию режима. Это не идеальное питание, а безопасный нижний уровень. Например: хотя бы два приема пищи с белковым продуктом; хотя бы одна большая порция овощей или фруктов; вода вместо сладкого напитка; одна запланированная порция десерта вместо бесконечных перекусов. В тяжелый день вы не стремитесь к совершенству, а удерживаете основу.

Такая стратегия спасает от типичной ошибки: считать неидеальный день потерянным. Если день уже «испорчен», человек легко ест больше, чем хотел. Если у дня есть минимальный план, даже сложная ситуация остается частью процесса.

Хороший план не вызывает желание сбежать

Проверьте свою стратегию простым вопросом: готовы ли вы питаться примерно так через год? Не каждый день буквально одинаково, а жить с такими принципами. Если ответ «нет, но потерплю ради результата», скорее всего, вы строите временную диету.

Стабильная система может быть чуть медленнее на старте, зато она снижает стоимость процесса. Вам не приходится постоянно бороться с собой. Вы постепенно меняете то, что повторяется чаще всего, и оставляете пространство для обычной жизни.

В конце этой главы сделайте короткий аудит. Запишите три правила из прошлых попыток похудения, которые вы не смогли бы соблюдать годами. Затем рядом напишите, какую функцию они выполняли. Например, запрет хлеба уменьшал общую калорийность. Значит, функция полезна, но инструмент можно заменить: оставить хлеб, уменьшить его порцию и добавить больше белка и овощей к приему пищи. Так начинается переход от жестких правил к гибкой системе.

Глава 2. Энергетический баланс без жизни с калькулятором

Без дефицита вес не снижается, но считать все не обязательно

За любым снижением массы тела стоит энергетический дефицит. В среднем организм получает из пищи меньше энергии, чем расходует. Это не означает, что вес обязан снижаться ровной линией каждый день, и не означает, что человеческое тело можно полностью описать формулой. Но направление остается тем же: устойчивое уменьшение запасов энергии требует дефицита.

Плохая новость для любителей чудес: продукт «для жиросжигания» не отменит избыток энергии. Хорошая новость: дефицит можно создавать без постоянного подсчета калорий. Подсчет является инструментом наблюдения, а не обязательным ритуалом.

У человека есть два основных рычага. Первый — уменьшить среднюю энергетическую плотность питания и размер порций. Второй — увеличить расход энергии через движение. На практике еда обычно влияет на дефицит сильнее, чем тренировки, потому что съесть несколько сотен килокалорий проще, чем потратить их дополнительной активностью. Но движение крайне важно для здоровья, самочувствия, сохранения функциональности и удержания результата.

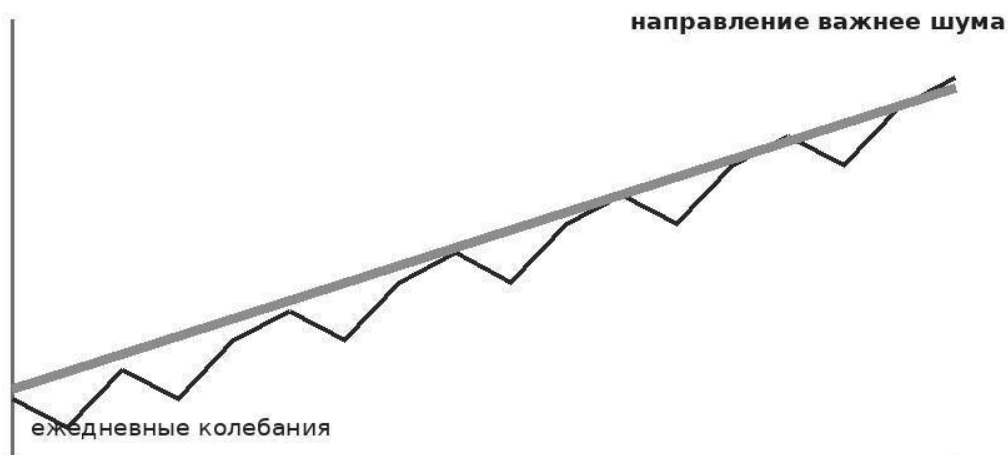
Почему вес скачет даже при правильном режиме

Весы показывают не только жир. Они показывают воду, содержимое кишечника, гликоген, соль, воспалительные изменения после тяжелой тренировки и множество других колебаний. Поэтому цифра утром может измениться на килограмм без того, чтобы за сутки появился или исчез килограмм жировой ткани.

Это ключевой момент для спокойного похудения. Если человек воспринимает каждое утро как оценку своего поведения, весы становятся эмоциональными качелями. После снижения он чувствует успех и расслабляется. После повышения решает, что «ничего не работает», и ужесточает рацион. Так появляются ненужные ограничения.

Смотреть лучше на тренд. Если вам комфортно взвешиваться часто, используйте среднюю величину за семь дней. Если частые взвешивания вызывают тревогу или навязчивость, выберите более редкий формат и добавьте окружность талии, посадку одежды, фотографии и самочувствие. Измерение должно помогать принимать решения, а не управлять настроением.

Смотрите на тренд



Вес меняется волнами: важнее направление среднего тренда, а не одно измерение.

Дефицит должен быть переносимым

Чем больше дефицит, тем быстрее может снижаться вес на старте, но одновременно растет цена: сильнее голод, выше утомляемость, сложнее тренироваться, труднее придерживаться режима, выше риск компенсаторных переяданий. Поэтому самый быстрый вариант на бумаге часто не самый быстрый в реальной жизни.

Цель — не максимальный дефицит, который можно выдержать несколько дней. Цель — умеренный дефицит, который можно повторять неделями. CDC отмечает, что постепенное устойчивое снижение веса чаще связано с лучшим удержанием результата, чем попытка сбрасывать максимально быстро. Это не превращает конкретный темп в жесткий норматив: люди различаются по исходной массе, здоровью и обстоятельствам. Важен принцип постепенности и переносимости.

Сигналы чрезмерного ограничения обычно заметны: постоянные мысли о еде, раздражительность, сильный вечерний голод, снижение работоспособности, ощущение холода, ухудшение тренировок, регулярные срывы. Иногда человек гордится этими признаками как доказательством дисциплины. На деле они часто говорят, что система слишком дорогая.

Как создать дефицит без подсчета

Есть несколько особенно эффективных мест для изменений. Сначала уберите то, что дает много энергии и мало насыщения: сладкие напитки, большие кофейные напитки с сиропами, частые алкогольные калории, бесконтрольные соусы, постоянные кусочки «на ходу». Затем перестройте тарелку так, чтобы значительную часть объема давали овощи, фрукты, бобовые и другие продукты с более низкой энергетической плотностью. Добавьте полноценный белковый компонент. После этого оцените размер наиболее калорийной части блюда: масла, сыра, орехов, жирного мяса, выпечки, больших порций гарнира.

Не нужно менять все одновременно. Выберите две точки, которые повторяются часто. Если каждый день вы пьете калорийный напиток, изменение там может быть полезнее, чем героический отказ от десерта раз в неделю.

Точность нужна не всегда

Иногда подсчет калорий полезен как временный учебный инструмент. Он помогает увидеть, насколько энергетически плотны некоторые продукты и какие порции вы фактически едите. Но у него есть цена: время, внимание, риск навязчивости. Поэтому можно использовать его ограниченно, например одну-две недели для калибровки, а затем перейти к визуальным ориентирам.

Если подсчет провоцирует тревогу, чувство вины или компульсивное поведение, лучше отказаться от него и работать с качеством рациона, порциями и структурой приема пищи. При подозрении на расстройство пищевого поведения любые методы жесткого контроля стоит обсуждать с профильным специалистом.

Главная мысль главы проста: дефицит необходим, но страдание не является доказательством его эффективности. Чем меньше ежедневного трения создает ваш способ есть немного меньше, тем выше шанс, что он станет обычной жизнью.

Глава 3. Голод, аппетит и момент, когда вы уже сыты

Физический голод и желание поесть — не одно и то же

Мы часто используем слово «голод» для разных состояний. Физический голод нарастает постепенно, допускает разные варианты еды и обычно ослабевает после полноценного приема пищи. Аппетит может появиться внезапно от запаха, картинки, компании или привычки. Эмоциональное желание часто связано с конкретной едой: хочется не просто поесть, а именно сладкого, хрустящего, жирного или знакомого «успокоителя».

Все эти состояния нормальны. Задача не в том, чтобы уничтожить аппетит и есть только по биологическому сигналу. Человек живет в обществе, празднует, пробует новые блюда и ест ради удовольствия. Нам нужно научиться замечать, какой механизм включился, потому что разные причины требуют разных решений.

Шкала голода

Удобный инструмент — условная шкала от 0 до 10. Ноль означает болезненный голод, слабость и сильную срочность. Десять — неприятное переполнение. Цель не в том, чтобы всегда попадать в одинаковые цифры, а в развитии чувствительности.

Для многих комфортно начинать прием пищи, когда голод уже замечен, но еще не стал аварийным, и заканчивать, когда насыщение уверенное, но нет тяжести. Если вы регулярно приходите к еде в состоянии «сейчас съем все», проблема может быть не в отсутствии силы воли, а в слишком длинных перерывах, слабом составе предыдущего приема пищи или недостаточном количестве еды в первой половине дня.

Шкала голода

**0-2 аварийный
голод**

**3-7 рабочая
зона**

8-10 тяжесть



Цель — замечать состояние, а не попадать в идеальную цифру.

Шкала голода помогает заметить момент до аварийного аппетита и остановиться до тяжести.

Попробуйте неделю делать короткую отметку перед основным приемом пищи: «насколько я голоден?» и через 15–20 минут после начала еды: «насколько я сыт?» Без калорий и оценки «хорошо-плохо». Это наблюдение быстро показывает закономерности.

Насыщение имеет задержку

Еда не превращается в чувство сытости мгновенно. Сигналы растяжения желудка, вкус, скорость поступления питательных веществ и гормональные механизмы требуют времени. Поэтому очень быстрое питание повышает риск пройти комфортную точку и заметить насыщение уже после лишней порции.

Не нужно жевать каждый кусок сорок раз и превращать обед в медитацию. Достаточно убрать экстремальную скорость. Сесть, положить еду на тарелку, сделать паузу перед добавкой, не есть стоя у холодильника. Если прием пищи занимает пять минут, попробуйте растянуть его хотя бы до десяти-пятнадцати. Для многих этого уже достаточно, чтобы начать замечать сигнал «мне хватило».

Белок, клетчатка и объем помогают насыщению

Сытость зависит не только от калорийности. Объем блюда, количество белка, пищевых волокон, содержание воды, текстура и скорость еды влияют на то, насколько удовлетворительным будет прием пищи. Именно поэтому одинаковая энергетическая ценность может ощущаться совершенно по-разному.

Большая миска овощей с белковым продуктом и гарниром обычно физически занимает больше места и требует больше времени на еду, чем маленькая порция выпечки с кофе. Это не делает выпечку «плохой». Просто если ваша задача — легче выдерживать дефицит, большая часть рациона должна давать хорошее насыщение на разумную калорийность.

Насыщение и удовлетворение — разные вещи

Можно быть физически сытым, но продолжать искать еду, потому что прием пищи не дал удовольствия. Часто это происходит в слишком «правильном» рационе: сухая грудка, безвкусная крупа, салат без соуса. Человек заканчивает тарелку и через десять минут открывает шкаф в поиске чего-то вкусного.

Поэтому вкус — не враг системы. Используйте специи, соусы в понятном количестве, разные текстуры, любимые продукты. Иногда небольшая порция десерта после нормального приема пищи лучше, чем попытка запретить себе десерт и затем два часа клевать печенье.

Практика «пауза перед продолжением»

Одно из самых полезных правил: перед добавкой сделать паузу на пять-десять минут. Не запретить себе вторую порцию, а отложить решение. Выпить воды или чая, убрать тарелку от рук, поговорить. Если после паузы вы все еще явно голодны, добавка логична. Если желание ушло, значит, первая порция уже выполнила задачу.

Эта практика особенно хорошо работает в ресторанах, на шведских столах и дома, когда еда стоит на столе перед глазами. Вы не боретесь с собой, а даете организму время догнать скорость руки.

Глава 4. Конструктор сытой тарелки

Не список разрешенных продуктов, а архитектура

Жизнь слишком разнообразна, чтобы постоянно есть по готовому меню. Система должна работать с гречкой и пастой, с курицей и фасолью, дома и в кафе. Поэтому полезнее запомнить не десятки рецептов, а конструкцию приема пищи.

Базовая тарелка состоит из четырех элементов: источник белка, овощи или фрукты, углеводный гарнир или другой источник сложных углеводов, а также жиры и соусы в разумном количестве. Пропорции меняются по аппетиту, активности, предпочтениям и целям, но сама логика остается.

Сытая тарелка



Конструктор сытой тарелки: белок, объем, углеводы и контролируемые жиры.

Белковая часть

Белок важен для тканей организма и помогает сделать прием пищи более сытным. Источниками могут быть рыба, птица, мясо, яйца, творог, йогурт без избытка сахара, бобовые, тофу и другие соевые продукты. Не обязательно строить рацион вокруг одного «диетического» продукта.

Практический ориентир без весов — белковый компонент размером примерно с ладонь для основного приема пищи, с поправкой на продукт и индивидуальные потребности. Человеку крупного телосложения, активно тренирующемуся, может понадобиться больше. Небольшому и малоподвижному — меньше. Цель ориентира не математическая точность, а стабильность.

Если прием пищи почти не содержит белка, оцените, что происходит через два-три часа. У многих голод возвращается быстрее. Тогда не надо обвинять себя в слабой дисциплине: возможно, завтрак или обед просто был слишком «воздушным».

Овощи, фрукты и пищевые волокна

ВОЗ в актуальных рекомендациях делает акцент на разнообразии, минимально обработанных продуктах и достаточном количестве овощей, фруктов, цельных злаков и бобовых. Для взрослых старше десяти лет ориентир ВОЗ — не менее 400 граммов овощей и фруктов в день и не менее 25 граммов пищевых волокон из пищи.

В бытовом формате не нужно ходить с кухонными весами. Стремиться, чтобы овощи или фрукты появлялись в нескольких приемах пищи в течение дня. Используйте свежие, замороженные и подходящие консервированные варианты. Заморозка не делает овощи «ненастоящими», а консервированная фасоль может быть отличным быстрым компонентом, если вас устраивает состав.

Здесь работает принцип объема. Большая часть низкокалорийных овощей увеличивает физический объем тарелки. Для многих это позволяет есть визуально много и при этом сохранять умеренную энергетическую ценность.

Углеводы не нужно выгонять

Картофель, рис, хлеб, макароны и крупы не блокируют снижение веса сами по себе. Проблема чаще в размере порции, способе приготовления и добавках. Картофель, запеченный с небольшим количеством масла, и картофель фри — это разные по энергетической плотности блюда, хотя базовый продукт один.

Углеводный компонент особенно полезен людям с высокой активностью и тем, кто тренируется. Полное исключение углеводов может быть медицинским инструментом в отдельных ситуациях, но как универсальное правило оно не требуется. ВОЗ указывает, что для большинства людей основными источниками углеводов стоит делать цельные злаки, овощи, фрукты и бобовые.

Жиры нужны, но их легко недооценить

Масло, орехи, сыр, авокадо, семечки и жирная рыба могут быть частью здорового рациона. Но энергетическая плотность жиров высокая, поэтому небольшое визуальное количество способно заметно менять калорийность блюда.

Типичная ситуация: человек ест «идеальный салат», но щедро льет масло, добавляет орехи, сыр и соус. Получается очень питательное, но далеко не легкое блюдо. Решение не в том, чтобы убрать все жиры, а в том, чтобы видеть их как отдельный компонент. Если в салате уже есть авокадо и сыр, возможно, масла нужно меньше.

Формула для простых блюд

Если блюдо смешанное, мысленно разберите его на части. Паста с мясным соусом: есть ли в соусе достаточный белковый компонент? Есть ли овощи? Какой объем пасты? Сколько масла и сыра? Шаурма: какой размер лепешки, сколько мяса, овощей, соуса? Суп: есть ли там белок, или это почти только жидкость и картофель?

Такая привычка дает гибкость. Вы перестаете искать ярлык «полезно/вредно» и начинаете видеть конструкцию. А конструкцию можно улучшать без запрета блюда целиком.

Глава 5. Режим питания, который подстраивается под жизнь

Нет магического числа приемов пищи

Одним удобно три раза в день без перекусов. Другим комфортнее два больших приема. Третьим нужны три основных и один небольшой перекус. Универсального числа нет. Главный критерий — режим помогает контролировать голод и общий объем еды, а не создает постоянную борьбу.

Обязательный завтрак не является законом похудения. Если утром вы не голодны, можно есть позже. Но если пропуск завтрака регулярно приводит к тому, что в 15:00 вы покупаете все подряд, тогда для вас завтрак или ранний прием пищи становится практичным инструментом.

То же касается поздней еды. Само время на часах не превращает калории в жир быстрее. Но поздний вечер часто связан с усталостью, алкоголем, экраном и плохо контролируемые перекусами. Поэтому кому-то полезно установить вечернюю границу не из-за «метаболизма после шести», а чтобы убрать несколько часов случайной еды.

Стабильность снижает аварийный голод

Организм и поведение любят предсказуемость. Если вы примерно понимаете, когда будете есть, легче избежать состояния, в котором любое решение кажется правильным, лишь бы быстрее получить еду.

Создайте три сценария: обычный день, занятый день и выходной. В обычный день вы знаете свои основные приемы пищи. В занятый день заранее предусмотрен простой запасной вариант: йогурт и фрукт, творог, бутерброд с белковым продуктом, готовый салат плюс источник белка, суп и дополнительный компонент. В выходной режим может быть свободнее, но не должен превращаться в вдвое суток непрерывного «отдыха от правил».

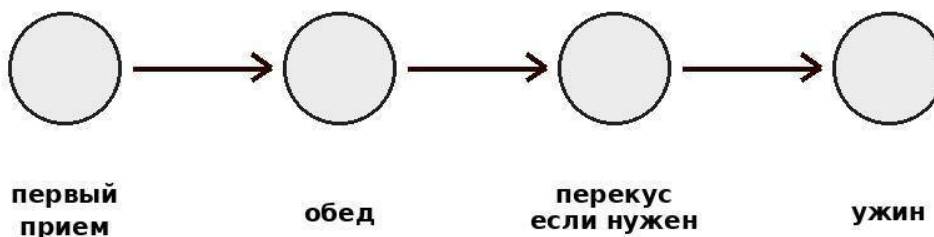
Перекус должен решать задачу

Перекус полезен, если он помогает дойти до следующего приема пищи без сильного голода. Он не нужен автоматически каждые два часа. Многие перекусы существуют не из-за физической потребности, а из-за скуки, доступности еды или привычки делать паузу вместе с печеньем.

Хороший вопрос перед перекусом: «Если бы сейчас был обычный обед, я бы поел?» Если ответ да, скорее всего, голод реальный. Если хочется только конкретной сладости, возможно, это желание, усталость или привычка. Это не запрещает есть сладость, но позволяет сделать выбор осознанно.

Ритм питания

Ритм не обязан быть одинаковым у всех. Он должен предотвращать сильный голод.



Режим питания нужен не ради часов, а чтобы не доводить себя до сильного голода.

Завтраки, которые реально насыщают

Слабый завтрак часто выглядит как кофе плюс что-то быстрое из муки или сахара. Через несколько часов человек удивляется сильному голоду. Попробуйте добавить белок и более объемную пищу: яйца и овощи с хлебом; творог с ягодами и фруктом; йогурт с овсяными хлопьями и фруктами; бутерброд с рыбой или птицей и овощами.

Если вы любите сладкий завтрак, не обязательно менять его на омлет. Можно сделать сладкий вариант более структурным: йогурт или творог как белковая база, овсянка или хлеб как углеводная часть, фрукт или ягоды для объема, небольшая порция орехов или шоколада для вкуса.

Ужин не должен быть наказанием

После дневного переедания люди часто решают «не ужинать». Если голода нет, это нормально. Но если вы пропускаете ужин из чувства вины, а затем идете к холодильнику поздно ночью, компенсация не работает.

Лучше вернуться к обычной структуре. Сделать ужин чуть легче, если действительно нужно, но оставить белок, овощи и достаточный объем. Чем меньше драматизации после отдельных эпизодов, тем стабильнее система.

Глава 6. Порции без кухонных весов

Глаз тоже можно обучить

Кухонные весы полезны, когда человеку нравится точность или нужно на время понять реальные порции. Но их не обязательно брать с собой в ресторан и отпуск. Визуальная оценка становится точнее с практикой.

Используйте ладонь и кулак как переносные ориентиры. Ладонь помогает оценить белковую часть, кулак — порцию гарнира или фруктов, большой палец — небольшую порцию жирных добавок. Эти ориентиры не являются медицинскими нормами. Они просто дают стабильную отправную точку, которую потом можно корректировать по результатам и насыщению.

Самые незаметные калории

Люди часто думают, что переедают «обычной едой», хотя значительная часть избытка скрыта в добавках. Масло на сковороде, майонез, сыр, орехи, сливки в кофе, соусы, сахар в напитках, кусочки во время готовки — все это легко забывается.

Проведите эксперимент: не меняйте основные блюда, а неделю просто замечайте добавки. Не обязательно записывать цифры. Сделайте список того, что попадает в рацион между тарелками. Иногда один такой аудит дает больше, чем полная перестройка меню.

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.