

Вероника Невская



**Диета закончилась
Начинается жизнь**

Вероника Невская

**Диета закончилась.
Начинается жизнь**

«Автор»

2026

Невская В.

Диета закончилась. Начинается жизнь / В. Невская — «Автор»,
2026

Вы устали начинать с понедельника? Считать калории, ненавидеть себя за съеденную конфету, срываться в пятницу и снова обещать себе «с понедельника всё изменится»? Эта книга — не про очередную диету. Она про то, почему диеты НЕ работают и никогда не работали. Автор — психолог, фитнес-тренер и диетолог — помогает женщинам разобраться в истинных причинах лишнего веса. Вы узнаете, почему сила воли — это миф, как гормоны и фазы цикла управляют вашим аппетитом, почему жир на животе — это не лень, а защита, и как пищевые сценарии из детства до сих пор управляют вашей тарелкой. Внутри — никаких жестких ограничений, голодовок и чувства вины. Только честный разговор с собой, работа с убеждениями, восстановление связи с телом и пошаговый план возвращения к себе — настоящей, свободной и счастливой. Диета закончилась. Начинается жизнь. Свободная. Осознанная. Твоя.

© Невская В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Миф о силе воли или почему мы проигрываем до старта	11
Глава 2. Диета – это стресс. Биохимия бунта	18
Глава 3. Синдром отличницы – перфекционизм в тарелке	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Вероника Невская

Диета закончилась. Начинается жизнь

Введение

Она открывает глаза в 6:47 утра. Будильник уже дважды просил о помощи, но она перевела его, потому что вчера был «тяжелый день». На самом деле тяжелыми были последние три года, но она привыкла списывать усталость на рабочие проекты, на проливной дождь за окном и на «этот дурацкий гормональный фон».

Ее зовут... впрочем, неважно. Назовем ее Анной. Анне тридцать пять. У нее хорошая работа, любящий муж (который, правда, уже перестал делать комплименты ее фигуре, потому что боится сказать не то), двое детей и гардероб, который разделен на две части: «то, что носится сейчас» и «то, что надено, когда похудею». Вторая часть занимает три четверти шкафа. Анна знает это, но каждый раз, открывая дверцу, испытывает щемящую тоску, похожую на чувство вины перед самой собой.

Сегодня понедельник. И сегодня все будет по-другому.

Этот понедельник особенный. Анна встает с твердым намерением. Она скачала приложение для подсчета калорий, купила вчера в супермаркете килограмм брокколи, творог с жирностью 0% и куриную грудку, которая выглядит такой же сухой, как обещания фитнес-блогеров. Она выпивает стакан воды с лимоном (потому что «так запускается метаболизм»), готовит омлет из одних белков и чувствует себя почти святой. Анна смотрит в зеркало и мысленно говорит себе: «Ну вот, с сегодняшнего дня я начинаю новую жизнь. Я буду стройной. Я буду красивой. Я возьму себя в руки».

Ей кажется, что в этом магическом утре понедельника есть сила. Что предыдущие провалы были просто разминкой, а сейчас – старт по-настоящему. Она пишет в дневнике питания завтрак (аккуратненько, даже лишние калории не забыла указать), заносит свои параметры в приложение, и приложение «доброжелательно» сообщает ей, что при таком режиме она похудеет на 4 килограмма через месяц. Анна улыбается. Месяц – это вполне терпимо.

Проходит три дня. Среда. Анна все еще держится. Правда, голова немного кружится, и на совещании она поймала себя на том, что смотрит на печенье коллеги с голодом дикого зверя. Но она держится. Она же сильная. Она обещала себе в понедельник.

Четверг. Анна понимает, что раздражается по пустякам. Муж сказал что-то не так, дети слишком громко играют, а на работе начальник попросил срочный отчет – ножом по сердцу. Вечером, проверяя уроки у старшего сына, она ловит себя на руке, которая уже открыла шкафчик с конфетами. Анна одергивает себя. Она вспоминает, какой была утром в понедельник – сильной, мотивированной, на старте.

Пятница. 19:47 вечера.

Пятница – это маленькая смерть для «вечного понедельника». Анна приходит с работы. Она устала так, что ноги гудят. В холодильнике – брокколи и куриная грудка. Ей хочется плакать. Ей хочется, чтобы кто-то пожалел ее, обнял и сказал: «Все хорошо, ты справилась». Но никто не говорит. Дети просят пиццу, муж задерживается на работе. Анна смотрит в приложение, где она честно записывала каждый съеденный огурец целых четыре дня. А потом она достает телефон и заказывает доставку. Большую, жирную, с сырным бортиком и соусом. Сначала она решает: «Я съем только один кусочек. Только чтобы успокоить нервы. Я же заслужила, у меня был тяжелый день».

Первый кусочек. Вкус – это оргазм. Второй – это наслаждение. Третий – это уже не вкус, а автоматизм. Четвертый, пятый, шестой – Анна перестает считать. Она ест и смотрит в стену. Она ест и чувствует, как внутри нарастает странное, липкое, густое чувство, которое похоже на панику, но паника – это слишком громко. Это – безнадежность.

Когда коробка пуста, Анна смотрит на часы. Прошел всего час. Она только что потеряла четыре дня своей «новой жизни». Четыре дня ада, голода и героизма – и все это уничтожено за шестьдесят минут. Она подходит к зеркалу. Она ненавидит свое отражение. Живот, который кажется больше, чем был в понедельник (хотя это просто вздутие от жирной пищи, но разве это имеет значение?). Она ненавидит свои щеки, свои руки, свои бедра. Но больше всего она ненавидит себя за то, что не смогла удержаться.

Суббота. Анна просыпается с тяжелой головой и с ощущением, что вчерашнего вечера не было. Но коробка от пиццы в мусорном ведре – есть. Чувство вины – есть. Она решает, что раз уж сорвалась, то неделя испорчена. Можно есть все, потому что «все пропало». Она доедает остатки того, что было в холодильнике, тайком от детей находит плитку шоколада, которую прятала на черный день, и съедает ее с чаем, приговаривая: «Ну и ладно. В понедельник начну заново. В следующий понедельник уж точно».

Воскресенье. Анна лежит на диване. Она чувствует тяжесть, разбитость, отекающее лицо. В приложении для подсчета калорий – пустота, она его удалила. Она пролистывает ленту в соцсети и видит фотографии стройных девушек с идеальным прессом, пьющих зеленые смузи. Анна чувствует укол зависти и стыда. Она думает: «Почему у них получается, а у меня нет? Что со мной не так? Где моя сила воли?».

Она начинает строить планы на завтра. Завтра – понедельник. Завтра она встанет в 6:00, сделает зарядку (она уже нашла видео в инете), приготовит себе гречку на воде и запишет видео «Мой день здорового питания» для блога (она же хотела стать блогером, почему бы нет?). Она купит абонемент в фитнес-клуб, потому что старый она бросила, не дойдя до второй недели.

Анна засыпает с надеждой. Сладкой, обманчивой, ядовитой надеждой на понедельник. Она не знает, что это не сила воли изменится завтра. Она не знает, что ее организм уже включил режим экономии, что метаболизм замедлился, что гормоны кричат о помощи. Она не знает, что ее «понедельник» – это не начало, а тюрьма, которую она строит себе каждую неделю заново.

Это не история одной Анны. Это история миллионов женщин. Это ваша история. Читательница, вы узнали себя? Если вы хотя бы раз говорили себе «я начну с понедельника», если вы срывались в пятницу и ненавидели себя за это, если вы считали калории и чувствовали себя рабом еды – эта книга написана для вас.

Вы не слабая. Вы не ленивая. Вы не безнадежная. Вы просто попали в ловушку.

Почему именно понедельник? Почему этот день недели стал символом новой жизни, перезагрузки, «чистого листа»? Ответ лежит в глубинах нашей психики, в социальных ритмах и в той магии, которую мы придаем календарным датам.

Давайте разберем феномен утра понедельника. В этом нет ничего мистического – это чистая психология.

Ритуал очищения.

Понедельник – это символическая граница. В большинстве культур неделя начинается именно с этого дня. Мы выходим из «сонного» уикенда (суббота и воскресенье – время отдыха, расслабления, а часто и «зажора») в рабочее русло. Понедельник дает нам ощущение старта, перечеркивания прошлого. В воскресенье вечером многие испытывают легкую тревогу перед работой, но эту тревогу можно конвертировать в «полезное» действие – план похудения. Это как переключить тумблер: «В выходные я была расслабленной (читай: распушенной), а в понедельник я становлюсь строгой (читай: правильной)».

Но в этой бинарной системе («распушенная» и «правильная») заложена бомба замедленного действия. Мы не можем быть идеальными вечно. Мы – люди, а не роботы. И когда уста-

лость от «правильности» накапливается, наступает взрыв – тот самый вечер пятницы, субботы или воскресенья.

Отсрочка ответственности.

Ключевая психологическая ловушка понедельника – это иллюзия, что мы можем отодвинуть свою ответственность на будущее. «Я начну завтра» – это классическая прокрастинация. Наш мозг любит будущее, потому что будущее абстрактно, в нем нет боли, нет голода, нет тяги к пище. В будущем мы всегда сильные, стройные и волевые.

Но когда наступает «завтра», мы сталкиваемся с настоящим. А в настоящем есть стресс, усталость, гормональные скачки, скука и привычка тянуться к сладкому за чаем. Наш мозг моментально пересчитывает угрозу и понимает, что ограничение – это боль. А боль мы избегаем.

Это называется теорией «временного дисконтирования»: мы склонны выбирать меньшее, но немедленное вознаграждение (сладкий пончик сейчас) вместо большего, но отсроченного (здоровая фигура через три месяца). Именно поэтому сила воли не работает как долгосрочный инструмент – она слишком зависит от текущего состояния глюкозы в крови и уровня стресса.

Еще одна причина, по которой мы выбираем понедельник, – это остатки детского магического мышления. «Если я начну с понедельника, это будет правильный старт, судьба будет на моей стороне». Мы верим, что календарь придаст нашим действиям дополнительную силу. Это похоже на то, как люди верят в «новый год» как в точку бифуркации, когда можно кардинально изменить жизнь. Но 1 января – это просто смена цифры. А понедельник – просто еще один день вращения Земли вокруг своей оси.

Никакой магии в этих датах нет. Есть только наше восприятие.

Ритуал вины.

Интересно, что понедельник – это еще и день аскезы, самонаказания. Мы настолько привыкли винить себя за еду, что выбираем день, который ассоциируется с трудностями, с «тяжелым началом», чтобы наказать себя за предыдущие «грехи» выходных. Мы как будто говорим себе: «Ты не заслуживала есть торт в субботу, поэтому в понедельник ты будешь есть только сельдерей».

Эта логика порочна. Еда не должна быть наказанием. Еда – это ресурс. Но мы перевернули эту связь, и теперь питание для многих женщин – это поле битвы, где они сражаются сами с собой. И понедельник – это объявление войны.

Война, которую невозможно выиграть.

Понедельник как феномен – это удобный способ избежать ответственности в настоящем моменте. Мы переносим старт на завтра, чтобы сегодня не чувствовать дискомфорт. Но завтра наступает, и дискомфорт приходит снова. Получается бесконечный цикл: надежда – усилие – усталость – срыв – вина – надежда. Это похоже на беговую дорожку, с которой нельзя спрыгнуть. Вы бежите, тратите энергию, но остаетесь на месте.

Анна из нашего примера – профессиональный бегун на этой дорожке. Она уже научилась распределять свои силы так, чтобы хватило ровно на четыре дня. Она не знает другого способа. Она не знает, что можно вообще не бежать, а спокойно идти по земле, выбирая путь по своему желанию, а не по команде извне.

Вы имеете право знать, кому вы доверяете свой разум, тело и отношения с едой. В эпоху инфоцыган, «экспертов» с пятидневными курсами и диванных нутрициологов это критически важно.

Я не случайно объединяю три профессии: психолог, фитнес-тренер и диетолог. Почему это триединство – ваша гарантия безопасности?

Психолог.

Потому что лишний вес – это всегда про голову. Даже когда у женщины есть медицинские показания, гормональные сбои, щитовидная железа, – ее поведение, выбор продуктов,

частота срывов, самооценка – это исключительно психологические процессы. Я работаю не с килограммами, а с убеждениями, с детскими травмами, с паттернами поведения, которые заставляют женщину искать утешение в еде, вместо того чтобы искать его в себе.

Я провела тысячи часов терапии, и я знаю, что самое страшное для женщины – это не голод. Самое страшное – это пустота внутри. Одиночество, страх, тревога, неуверенность. Мы заполняем эту пустоту булками, пищей и тортами, потому что это самый быстрый способ получить дофамин. Но дофамин быстро уходит, а пустота остается. И вина добавляется к пустоте. Это смертельная смесь.

Я научу вас видеть триггеры. Я дам вам инструменты, чтобы остановиться до того, как рука потянется к холодильнику.

Фитнес-тренер.

Потому что тело – это не просто «футляр для души». Это живая система, которая требует движения. Но я не буду заставлять вас умирать в спортзале. Я ненавижу культ болезненных тренировок. Моя философия: движение в удовольствие. Я научу вас слушать свое тело, чувствовать свои мышцы, понимать разницу между «болит, потому что растет» и «болит, потому что я себя травмирую».

За моими плечами – подготовка сотен женщин разного возраста, от 20 до 60 лет. Я знаю, как меняются суставы, как падает выносливость, как растет тревожность перед физической нагрузкой. И я знаю, как мягко, но эффективно ввести движение в жизнь так, чтобы оно стало вашей потребностью, а не наказанием.

Диетолог.

Потому что еда – это химия. И это физиология. Я не буду назначать вам «чудо-БАДы» и не скажу «ешьте только гречку». Я изучу ваш рацион через призму биохимии. Я знаю, как работает инсулин, лептин, кортизол, эстроген и прогестерон. Я знаю, почему женщина не может питаться так же, как мужчина. И я дам вам научно обоснованные рекомендации, которые не навредят, а помогут.

Но самое важное: я не предлагаю вам волшебную таблетку. Я не скажу вам, «что есть, чтобы похудеть за 3 дня». Потому что это обман. Я скажу вам, как выстроить отношения с едой так, чтобы вы больше никогда не боялись еды. Чтобы вы перестали делить продукты на «врагов» и «друзей». Потому что, когда еда становится врагом, вы начинаете воевать с собой. А война с собой – это война, где вы всегда проигрываете.

Я обещаю вам одну вещь, которую вы редко услышите от экспертов: я не верю в вашу силу воли. Я считаю, что уповать на силу воли – это путь к провалу. Мы будем строить систему, которая работает на вас, когда вы устали, когда вы злы, когда вы в стрессе, когда у вас ПМС, когда вы не выспались. Система должна быть прочной, как несущая стена, чтобы даже в ураган она стояла.

Мы не будем говорить о том, ЧТО есть. Этим интернет переполнен. Вы и сами знаете, что брокколи полезнее пирожного. Вы знаете это наизусть. Проблема не в знании. Проблема в исполнении. Мы будем говорить о том, ПОЧЕМУ вы едите так, а не иначе. Почему в моменты стресса вы выбираете жирное и сладкое. Почему вы не можете остановиться. Почему вы ненавидите свое отражение в зеркале, даже похудев на пять килограммов.

Мы докопаемся до корней. Мы вытащим на свет эти корни, и, может быть, будет больно. Может быть, вы заплачете. Это нормально. Плакать – это не страшно. Страшно – жить с этим грузом внутри и делать вид, что все в порядке, доедая пищу ночью в одиночестве.

Я помогла многим женщинам. Я видела их трансформации. Это не история про «минус 20 кг за месяц». Это история про «я перестала бояться зеркала». Это история про «я могу съесть кусочек торта на дне рождения дочери и не чувствовать себя предательницей». Это история про свободу.

И эта свобода начнется здесь.

Я знаю, вы привыкли, что книги по диетам можно пролистать по диагонали, выхватить «золотые правила» и начать применять. С этой книгой такой номер не пройдет. Это не инструкция по эксплуатации холодильника. Это терапевтический диалог. И чтобы он состоялся, я прошу вас нарушить вашу привычку читать линейно.

Читайте с карандашом.

Возьмите обычный карандаш или ручку. Маркер – это слишком агрессивно. Нам нужна мягкость. Подчеркивайте те места, где вы узнали себя. Где внутри что-то дрогнуло. Где вы почувствовали сопротивление («Нет, это не про меня, это глупость»). Вот эти «сопротивления» – самые ценные. Именно там спрятана ваша боль. Именно там спрятан ваш страх. Выпишите эти моменты в отдельный блокнот. Этот блокнот – ваш дневник путешествия.

Возвращайтесь назад.

Текст будет сложным. В нем будет много ссылок на предыдущие главы. Если вы чувствуете, что не поняли что-то про инсулин в пятой главе – вернитесь к четвертой или к третьей. Книга построена как слоеный пирог: мы возвращаемся к одним и тем же темам на разных уровнях глубины. Сначала мы касаемся психологии поверхностно, потом уходим в биохимию, потом возвращаемся к психологии уже с новым знанием. Это спираль. Не бойтесь ходить по спирали.

Выполняйте практики.

В конце каждой главы – практические задания. Я настоятельно рекомендую выполнять их до того, как перейти к следующей главе. Это как в спортзале: мало прочесть про упражнение, надо его сделать. Упражнения будут разными: письменные техники, дыхательные практики, пищевые эксперименты. Некоторые будут вызывать у вас дискомфорт. Это хорошо. Это значит, процесс идет. Вы не читаете книгу, чтобы отдохнуть. Вы читаете ее, чтобы исцелиться. Исцеление часто требует вскрытия ран.

Доверяйте себе больше, чем мне.

Я – проводник. Я даю карту. Но идти по ней вам. Если вы чувствуете, что какой-то совет вам категорически не подходит (например, физическая нагрузка или определенный продукт) – прислушайтесь к себе. Мое слово – не истина в последней инстанции. Ваше тело – ваш главный учитель. И одна из целей этой книги – научить вас слышать его. Если вы научитесь слышать себя, вам больше не нужны будут диетологи и психологи. Вы станете самой себе лучшим экспертом. И это – высшая цель.

Не спешите.

У вас нет дедлайна. Вы не должны прочитать эту книгу за три дня. Разрешите себе растянуть удовольствие. Если после прочтения одной главы вы чувствуете, что вам нужно переварить информацию, погрузиться, поплакать или, наоборот, встать и сделать зарядку – сделайте это. Дайте своей психике время на интеграцию. Изменения в питании – это изменения в нейронных связях. Нейронам нужно время, чтобы выстроить новые пути. Не ломайте старые связи резко – выстраивайте новые постепенно.

Здесь, на страницах этой книги, не будет места лжи. Лгать себе – главная привычка человека, который не худеет. «Я ем нормально», «У меня просто широкая кость», «Это генетика», «Я пью только воду» – мы с вами разберем эти самообманы. Но для этого я прошу вас об одном: будьте честны. Даже если правда горькая. Даже если правда противная. Даже если вы боитесь себе признаться.

Никто не узнает о ваших записях в блокноте, кроме вас. Никто не осудит вас за те мысли, которые вы напишете. Это пространство – ваша исповедальня. Ваша лаборатория. Ваша операционная. И в этой операционной мы будем оперировать не тело, а сознание.

Я не спрашиваю, готовы ли вы начать диету. Я спрашиваю: вы готовы перестать воевать с собой? Вы готовы принять свое тело, даже если оно не идеальное? Вы готовы услышать голос своего желудка, своей усталости, своей грусти, вместо того чтобы заглушать их едой?

Если да – переверните страницу. Ваш последний понедельник уже прошел. Точнее, его больше никогда не будет. Потому что теперь вы начинаете не в понедельник. Вы начинаете сейчас. В эту секунду. Прямо здесь, между строк.

В этой книге мы пройдем долгий путь. От ненависти к себе – к принятию. От истощения – к энергии. От диет – к питанию. От хаоса – к гармонии. Давайте сделаем первый шаг. И он не будет связан с едой. Он будет связан с вашим дыханием. Закройте глаза на три секунды. Вдохните. Выдохните. Это ваше начало.

Глава 1. Миф о силе воли или почему мы проигрываем до старта

1. Эксперимент с редиской и шоколадным печеньем

В 1998 году в психологическом кабинете Университета Кейс Вестерн Резерв в Кливленде произошло событие, которое навсегда изменило наше представление о том, как работает самоконтроль. Молодой социальный психолог Рой Баумейстер, уставший от споров о том, что сила воли – это всего лишь вопрос воспитания или морального облика, решил поставить эксперимент, который сейчас вошел во все учебники психологии. И хотя респондентами в том эксперименте были студенты, а не женщины с проблемами веса, результаты этого исследования настолько точно описывают механизм вечернего срыва, что я буду ссылаться на него на протяжении всей книги.

Представьте себе: группу голодных студентов заводят в комнату. Голодных – специально, потому что перед экспериментом их просят пропустить прием пищи. В комнате, на столе, разложены угощения. Но есть нюанс: рядом с тарелкой свежее испеченного шоколадного печенья, которое источает такой аромат, что у любого слюнки текут, стоит тарелка с редиской. Обычной, водянистой, пресной редиской.

Студентов делят на две группы. Первой группе говорят: «Вы можете есть только редиску. Печенье – не трогать». Второй группе говорят: «Вы можете есть печенье сколько угодно, редиска – для тех, кто любит горьковатое». Большинство студентов в первой группе смотрят на печенье с тоской, но дисциплинированно жуют редиску. Кто-то даже пытается представить, что редиска – это шоколад, но, как вы понимаете, это плохо работает. Они проявляют силу воли. Они отказываются от немедленного удовольствия ради... ну, ради участия в эксперименте.

Проходит десять минут. Затем исследователи выводят студентов в другую комнату и дают им... головоломку. Сложную, почти нерешаемую геометрическую задачу. Но задача на самом деле не имеет решения. Студентов просят сидеть и пытаться решить ее как можно дольше. Исследователи засекают время, сколько минут студент будет упорно пытаться найти ответ, прежде чем сдастся.

И вот здесь начинается магия.

Те студенты, которым разрешили есть печенье (вторая группа), сидят над головоломкой в среднем около 19 минут. Они стараются, перебирают варианты, крутят в руках карандаш. Они энергичны и настойчивы.

А теперь внимание: те студенты, которые ели редиску, сдаются в среднем через 8 минут. Восемь минут! Они даже не пытаются по-настоящему. Они смотрят на условие, вяло водят пальцем по бумаге и говорят: «Нет, я не могу». Они раздражены, они устали, они хотят домой. Они сдались в два с лишним раза быстрее.

Что произошло? Почему редиска – полезна, диетична, низкокалорийная – сделала их слабее, а вредное, жирное печенье дало им энергию и настойчивость?

Баумейстер сформулировал теорию, которую назвал «истощение эго». Звучит как название плохого фильма ужасов, но на самом деле это точное описание того, что происходит с каждой женщиной, которая садится на диету в понедельник.

Сила воли – это не моральная категория. Это не «характер». Это конечный, исчерпаемый когнитивный ресурс, похожий на мышцу, которая устает от нагрузки. Когда вы заставляете себя есть редиску, а не печенье, вы тратите ментальную энергию на подавление желания. Вы говорите своему мозгу «нет». Это требует работы префронтальной коры – самой

«умной» части нашего мозга, которая отвечает за сложное планирование, контроль импульсов и задержку удовлетворения.

Но проблема в том, что у этой области мозга нет бесконечного источника энергии. Глюкоза – топливо для силы воли. Когда вы блокируете соблазн, уровень глюкозы в крови падает (не только буквально, но и в метафорическом смысле). И когда через десять минут вы приходите в другую комнату и садитесь за голову, ваш мозг говорит: «Все, лимит исчерпан. Я больше не могу себя контролировать. Я сдаюсь».

Применим это к нашей Анне.

Утро понедельника. Анна заставляет себя пить горький кофе без сахара и есть омлет из одних белков. Ей хочется круассан, хочется сладкий латте, хочется, чтобы завтрак был радостью, а не пыткой. Но она говорит себе «нет». Она тратит силу воли на отказ. Едет на работу в пробке. Начальник просит переделать отчет. Она злится, но сдерживается, потому что нельзя показывать эмоции. Сдерживание – это тоже трата силы воли. Потом коллега приносит на стол коробку конфет. Анна смотрит на них. Она хочет. Очень хочет. Она снова говорит «нет». Она уже трижды опустошила свой бак силы воли, а день только начался.

К обеду она уже уставшая. Не физически – морально. Ей кажется, что она сделала уже тысячу «правильных» выборов и ни одного «приятного». Вечером она приходит домой, и там ее ждут голодные дети, муж с вопросом «что на ужин» и гора немытой посуды. И ее бак с силой воли пуст. Абсолютно пуст. Дым идет. Остается только одна система – лимбическая, древняя, примитивная, которая отвечает за «бей или беги» и за немедленное получение удовольствия. Она кричит: «ЖРИ. СЕЙЧАС. ПИЦЦУ. МНОГО. БЫСТРО».

И Анна ест пиццу.

И не потому, что она слабая. А потому, что у нее кончился бензин.

Это знание – первая и главная опора, на которой держится вся наша новая философия. Если вы до сих пор верили, что сила воли – это что-то вроде мышцы, которую можно «накачать» через наказания и постоянные отказы, вы ошибались. Воля устает. И она устает быстрее всего именно тогда, когда вы больше всего в ней нуждаетесь – вечером, когда вы голодны и раздражены.

Эксперимент Баумейстера перевернул мир психологии и диетологии. Мы наконец поняли: диеты терпят крах не из-за отсутствия мотивации, а из-за перерасхода самоконтроля в течение дня. Женщина, которая работает, воспитывает детей, руководит проектами или просто выживает в современном мире, делает сотни выборов в день. И каждый выбор – это микро-истощение. А диета требует, чтобы у вас был бесконечный запас, чтобы продолжать говорить «нет». Это нечестный бой.

Баумейстер в своих более поздних работах показал, что даже простое принятие решения – выбор между двумя вариантами, даже не отказ от удовольствия, а просто выбор ручки или карандаша в магазине – тратит ресурсы. Представьте, сколько решений принимает женщина за день: какую блузку надеть, какой маршрут выбрать, что сказать коллеге, как ответить на сообщение. И каждое решение истощает тот же самый резервуар, который нужен для того, чтобы отказаться от булочки.

Мы думаем, что сила воли – это стержень, который держит нас прямо. Но на самом деле это стакан с водой. Одно неловкое движение – и вода расплескалась.

2. Сила воли как бензин. Кортизоловый ритм и усталость принятия решений

Почему срывы случаются именно вечером? Ответ лежит не только в психике, но и в нашей биохимии. Есть два мощных фактора, которые делают вечер самым опасным временем для любого человека, пытающегося похудеть: кортизоловый ритм и накопленная за день «когнитивная нагрузка».

Гормональный шторм.

Наш организм живет по циркадным ритмам. Утром, примерно в 6–8 часов, уровень кортизола достигает своего пика. Это называется «утренний кортизоловый всплеск». Природа задумала его для того, чтобы мы проснулись бодрыми, чтобы глюкоза в крови повысилась и дала нам энергию для начала деятельности. Но кортизол – это еще и гормон стресса. Его задача – мобилизовать организм, подготовить к опасности. В древности утренняя опасность могла означать, что нужно выбежать из пещеры и добыть мамонта. Сегодня утренняя опасность – это дедлайн, начальник, душ с холодной водой и кофе на бегу.

В течение дня кортизол постепенно снижается. К вечеру его уровень должен быть минимальным, чтобы мы могли расслабиться и подготовиться ко сну. Но современная жизнь нарушила этот ритм. Мы задерживаемся на работе, смотрим в синие экраны гаджетов, беспокоимся о будущем. Кортизол в нашем мире не падает. Он держится на стабильно высоком уровне, а иногда скачет вверх прямо перед ужином.

Что делает высокий кортизол вечером? Он повышает аппетит. Он снижает чувствительность к лептину – гормону сытости. Ваш мозг получает сигнал: «Опасность не миновала, запасайся энергией, сейчас будут холода или голод». И мозг включает программу экономии и накопления. Он требует не брокколи, а калорийных, жирных и сладких продуктов, потому что они дают быстрый приток глюкозы, а глюкоза – это единственное топливо, на котором работает префронтальная кора.

Это называется «эволюционная нестыковка». Наш организм живет в каменном веке, а мы пытаемся заставить его жить по правилам XXI века. Он не понимает, почему мы отказываемся от пиццы. Он думает, что мы сошли с ума. Он включает тревогу, и эта тревога выливается в мощную тягу к еде.

Усталость принятия решений.

Второй фактор – это термин, введенный социальным психологом Роем Баумейстером (да, тем самым, с редиской). Он называется – усталость от принятия решений.

Представьте шкалу, от 0 до 100. Утром, когда вы просыпаетесь, ваш уровень силы воли близок к 80–90 (если вы нормально выспались, что, впрочем, бывает редко). Каждое решение, которое вы принимаете, отнимает у вас 5–10 единиц.

– «Встать с кровати или полежать еще 5 минут?» – минус.

– «Чай черный или зеленый?» – минус.

– «Какую дорогу выбрать на работу?» – минус.

– «Ответить на это письмо сейчас или позже?» – минус.

– «Одобрить отчет коллеги или попросить переделать?» – большой минус, тяжелое решение.

К середине дня у вас остается 40–50 единиц. Вы еще держитесь, но уже чувствуете тяжесть. К вечеру, после работы, когда вы решаете, что приготовить на ужин, чем занять детей, идти ли в спортзал или полежать, ваш резервуар опустошен до 10–20 единиц. Вы не можете думать. Вы хотите, чтобы кто-то принял решение за вас.

И вот тут наступает пицца. Потому что заказ пиццы – это МГНОВЕННОЕ решение. Не надо готовить (это 100 решений: как нарезать, сколько жарить, какой соус). Не надо мыть посуду (еще решения). Не надо думать о детях – они любят пиццу. Это путь наименьшего сопротивления.

Почему маркетологи в супермаркетах кладут конфеты и шоколадки именно на кассу? Потому что знают: вы уже приняли сотню решений, пройдя по магазину. У вас нет сил сказать «нет» в последнюю секунду. Ваш мозг хочет поощрения за проделанную работу. И он берет эту конфету.

В диетологии это называется «синдром экономного мышления». Вы и так сэкономили кучу ментальной энергии днем, но к вечеру экономить нечем. И вы проигрываете.

Если вы женщина, у вас есть еще один фактор, который ухудшает ситуацию: вы, скорее всего, несете на себе «ментальный груз» семьи. Вы помните, у кого завтра тренировка, кому нужно купить тетрадь, у кого в школе конкурс, что закончилось в холодильнике, кто когда записан к врачу. Этот ментальный груз – это невидимый рюкзак, который вы носите. И каждое воспоминание, каждое планирование – это тоже решение, которое истощает вашу волю.

Поэтому, когда в 8 вечера вы думаете о своем отказе от десерта, у вас просто нет когнитивного топлива, чтобы отказаться. Вы входите в состояние, которое называется «когнитивная экономия» – вы ищете самый простой, самый автоматический вариант поведения. И часто самый автоматический вариант – это потянуться за тем, к чему вы привыкли. К тому, что приносило вам утешение всю жизнь.

Теперь снова посмотрите на свой типичный день. Как вы думаете, сколько раз вы за день говорили себе «нет»? Сколько раз вы заставляли себя делать что-то, что не хотите? И сколько раз вы говорили «да» своим желаниям? Если вы, как большинство женщин, живете в режиме «надо» (надо работать, надо готовить, надо убирать, надо быть вежливой), вы не оставляете себе силы на «хочу» в правильном ключе. Вы так перегружены «надо», что ваше «хочу» вырывается наружу только вечером, через еду. Вы устали быть идеальной женой, мамой, сотрудницей. И еда становится вашим единственным разрешением на слабость.

Но что если мы перестанем требовать от себя силы воли вечером? Что если мы построим свой день так, чтобы вечером не было выбора? Что если мы сделаем здоровую еду доступной и очевидной, а вредную – труднодоступной? Это мы обсудим в следующих главах. А пока запомните: усталость принятия решений – это не недостаток характера, это физиология. И с физиологией нельзя бороться, ее можно только обойти.

3. Эффект «Что за черт». Как одна съеденная конфета превращается в ведро мороженого

Есть еще один психологический феномен, который уничтожает надежды худеющих. Он называется эффект «Что за черт» (What-the-Hell Effect). Это явление описали исследователи в 1980-х годах, наблюдая за пациентами с лишним весом.

Суть феномена проста: как только человек нарушает строгую диету (съедает одну конфету или кусочек пиццы), он впадает в состояние «логического пессимизма». В его голове срабатывает рациональная установка: «Ну, я уже испортил свою диету, так что мне нет смысла дальше стараться. Я и так все проиграл. Надо съесть все, что я хочу, а в понедельник начну заново».

Звучит знакомо?

Разберем механизм.

Анна сидит на диете 4 дня. Она истощена, она голодна, она морально выжата. В пятницу вечером она съедает один кусок пиццы. В этот момент ее внутренний «инспектор» выносит приговор: «Ты провинилась. Ты нарушила правило. Ты – недисциплинированная». Чувство вины колоссальное. А мозг, который ненавидит чувство вины (это дискомфорт), ищет способ отвлечься от вины. И самый быстрый способ – это снова... еда. Дофамин от еды перекрывает чувство вины. Анна съедает второй кусок. Теперь вина еще больше. Она съедает третий, чтобы успокоиться. И так до конца коробки.

Это замкнутый круг: нарушение – вина – заедание вины – большее нарушение.

Примечательно, что этот феномен работает только в том случае, если человек придерживается жестких, абсолютных правил («ничего сладкого», «ни грамма жира»). Если же у человека гибкая система («можно немного сладкого, если сегодня был хороший день»), то нарушение не вызывает катастрофы. Человек говорит: «О, я съел кусочек. Ну и ладно. Я вернусь к плану». И все. Глобальной катастрофы не происходит.

Женский мозг особенно уязвим для этого эффекта, потому что женщина чаще всего оценивает себя через дихотомию «хорошо-плохо». Если я съела конфету – я плохая. Если я плохая – нужно наказать себя лишением. Но наказание лишением вызывает голод. Голод вызывает срыв. Срыв – это еще большее наказание.

Как вырваться из этого порочного круга?

Ключ в том, чтобы убрать категорию «запретный плод». Если нет запрета – нет нарушения. Если нет нарушения – нет вины. Если нет вины – нет заедания вины.

Звучит просто, правда? Но мы так привыкли делить еду на «плохую» и «хорошую», что перестать это делать кажется почти невозможным. Однако нейропластичность нашего мозга позволяет переучиваться. Мы будем учиться видеть в еде просто калории и нутриенты, без моральной окраски. Торт – это не «зло». Торт – это смесь муки, сахара и жира. Это просто еда. Она не делает вас плохим человеком. Она просто дает энергию.

Когда вы перестанете судить себя за еду, у вас не будет повода для «срывов». Потому что «срыв» – это падение с высокой планки, которую вы сами установили. Если вы уберете планку, вы не будете падать. Вы будете просто идти по ровной поверхности.

В моей практике я часто даю женщинам упражнение «Разрешение на грех». Я прошу их купить тот самый шоколад или пиццу, которую они больше всего боятся, и съесть ее... медленно, с удовольствием, не торопясь, с чувством. И сказать себе: «Я разрешаю себе это. Я выбираю это. Я не нарушаю правило, потому что правила нет». И знаете, что происходит? Через 3–4 таких «разрешенных» съеданий тяга к этому продукту снижается в разы. Он перестает быть запретным плодом. Он становится просто едой.

4. Женский мозг и дофамин. Почему женщинам сложнее терпеть лишения

Почему в этой книге речь идет именно о женщинах? Потому что женский организм – это не просто копия мужского с эстрогенами вместо тестостерона. Это совсем другая биохимическая, нейроэндокринная и психоэмоциональная система. И то, что работает для мужчины (например, жесткий дефицит калорий или интервальное голодание), может разрушить здоровье женщины и привести к обратному эффекту.

Дофаминовая уязвимость.

Дофамин – это нейромедиатор, который отвечает за мотивацию, стремление к цели и, что важно, за предвкушение удовольствия. Женщины более чувствительны к дофаминовой системе, чем мужчины, особенно в определенные фазы менструального цикла. В лютеиновую фазу (вторая половина цикла, после овуляции) чувствительность к дофамину снижается, и женщине требуется больше стимула, чтобы получить то же удовольствие.

Что это означает на практике? Что во второй половине цикла женщине сложнее радоваться жизни. Ей сложнее получить удовольствие от простых вещей. Она ищет более мощные источники дофамина. А самый доступный и мощный источник – это ЕДА, особенно сладкая, жирная, высококалорийная.

Это не слабость характера. Это эволюционный механизм. В древности во второй половине цикла организм будущей матери запасал ресурсы, чтобы выжить и вырастить ребенка. Сегодня мы не планируем беременность каждый месяц, но древние гены все еще работают. Они кричат: «Ешь! Зима близко! Ребенок голодный!».

И когда женщина пытается сидеть на диете в лютеиновую фазу, она воюет не с собой, а с миллионами лет эволюции. Это война, в которой она почти всегда проигрывает.

Эмоциональный интеллект и еда.

Женщины более эмоциональны (в хорошем смысле этого слова). У нас более развит лимбический центр – зона мозга, отвечающая за эмоции. Мы чувствуем острее, мы больше переживаем. Но плата за эту чувствительность – мы чаще используем еду как регулятор эмоций.

Мужчина в стрессе часто либо ест механически (просто чтобы утолить голод), либо не ест вообще. Женщина в стрессе ищет «утешительную еду» – ту, что напоминает о детстве, о безопасности, о маме. Это психологическая связь: «Сладкое = любовь», «Жирное = защита».

Мы ищем в еде то, чего нам не хватает в жизни: тепла, заботы, стабильности, удовлетворения. И пока мы не заполним эти потребности чем-то другим (отношениями, хобби, творчеством, отдыхом), мы будем бесконечно заедать пустоту.

Именно поэтому диеты на женщинах работают хуже, чем на мужчинах. Мужчина может сесть на строгую диету и похудеть просто из-за дефицита калорий. Женщина, сев на ту же диету, может не только не похудеть, но и набрать вес из-за гормонального стресса и срывов.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну вещь: ваше тело – ваш союзник, а не враг. Если оно требует еды во второй половине цикла – не боритесь с ним, дайте ему немного больше. Дайте ему правильную еду. Дайте ему полезные жиры, сложные углеводы, белок. Не создавайте дефицит в 1000 калорий, когда ваш организм просит 200. Вы не сдаете позиции, вы договариваетесь.

5. Практика. Тест на самоконтроль и как отличить привычку от волевого усилия

Теория – это прекрасно, но без практики она остается просто красивыми словами. В этой книге вы найдете упражнения после каждой главы. Они обязательны к выполнению, если вы действительно хотите изменить свою жизнь, а не просто прочитать книгу и забыть.

Упражнение 1. Дневник усталости.

Заведите блокнот (или файл в телефоне). В течение трех дней каждые 2 часа (в 10:00, 12:00, 14:00, 16:00, 18:00, 20:00) останавливайтесь на 30 секунд и честно оценивайте два параметра:

Уровень физической усталости по шкале от 1 до 10.

Уровень ментальной (психологической) усталости от принятия решений по шкале от 1 до 10.

Записывайте также, что вы ели в это время.

Анализ. К вечеру у большинства женщин ментальная усталость растет, даже если физическая невысока. Посмотрите, когда именно вы срываетесь. Скорее всего, это время, когда обе шкалы пересекаются на уровне 7–8 баллов.

Упражнение 2. Тест на самоконтроль.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы (будьте честны):

Когда я пытаюсь следовать диете, я часто думаю о «запретной» еде.

Я склонна съесть больше, если еда передо мной, даже если я не голодна.

Я часто принимаю решения о питании под влиянием эмоций (стресс, скука, радость).

Я чувствую вину после еды, которую считаю вредной.

Мне трудно отказаться от десерта, если его предложили в гостях.

Я могу сорваться и съесть много вредного, если однажды нарушила диету.

Моя сила воли заметно слабеет к вечеру.

Результат: Если у вас 4 и более «да» – вы находитесь в зоне риска истощения эго. Ваши диеты будут проваливаться, пока вы полагаетесь только на волю.

Упражнение 3. Привычка и Воля.

Перечислите 5 действий в течение дня, которые вы делаете «на автомате» (не задумываясь): чистка зубов, дорога до работы, чашка кофе утром и т.д. Теперь перечислите 5 действий, которые требуют от вас сознательного усилия (например, «сегодня я не буду проверять соц-сети», «я не буду есть после 6»).

Задание. Возьмите одну привычку из первого списка (автоматическую) и соедините ее с одним действием из второго списка. Например: «Я всегда чищу зубы после ужина. После того как я почистила зубы, я говорю себе: "Теперь я не ем до завтрака"». Это называется привязка

привычки. Вы снижаете нагрузку на силу воли, потому что триггер (чистка зубов) автоматически запускает новое поведение. Со временем это поведение тоже станет автоматическим, и вам не придется тратить силу воли на отказ от еды вечером.

В следующих главах мы расширим этот подход до целой системы.

Вывод. Перестаем полагаться на волю – переходим на систему привычек

Итак, давайте подведем черту под тем, что мы узнали в этой главе.

Сила воли – это конечный, исчерпаемый ресурс, а не моральное качество. Она работает как бензин в баке: когда он кончается, вы не можете ехать.

Каждый день вы тратите этот ресурс на сотни мелких и крупных решений, и к вечеру ваш бак почти пуст. Это физиология, а не слабость.

Женский организм, с его дофаминовой чувствительностью и циклическими гормональными качелями, требует большего запаса «топлива» и не терпит жестких ограничений во второй половине цикла.

Эффект «Что за черт» превращает одно нарушение в катастрофу, потому что вы придаете еде моральную окраску («я хорошая/плохая»).

Основной вывод: Если вы пытаетесь похудеть с помощью одной лишь силы воли, вы обречены на провал. Это не вопрос мотивации или характера. Это вопрос архитектуры вашего дня, ваших привычек и вашей среды.

Вместо того чтобы требовать от себя немыслимой силы воли каждый вечер, мы будем строить систему, которая делает правильный выбор легким и автоматическим. Представьте, что вы не хотите давить на газ, вы хотите поставить автопилот. Где автопилот – это ваши привычки.

Мы уберем «плохую» и «хорошую» еду, чтобы убрать вину. Мы научимся питаться по циклу, чтобы работать с организмом, а не против него. Мы превратим движение в удовольствие, чтобы вам не нужно было заставлять себя идти в спортзал. Мы создадим такую среду, где здоровая еда будет всегда под рукой, а вредная – не будет мозолить глаза.

Это – путь освобождения.

Это – конец «вечному понедельнику».

Глава 2. Диета – это стресс. Биохимия бунта

1. Гомеостаз – наша внутренняя конституция

Представьте себе огромный океанский лайнер. Он движется по заданному курсу, его массивный корпус рассекает волны, а внутри – сложнейшая система гироскопов и автоматических регуляторов, которая удерживает судно в равновесии даже при сильном шторме. Если наклонить лайнер влево, внутренние механизмы тут же перераспределяют груз, чтобы выровнять положение. Если наклонить вправо – сработает та же система. Судно стремится вернуться в исходное, стабильное положение. Это свойство называется гомеостазом.

Ваше тело – это точно такой же океанский лайнер. Только вместо гироскопов у него работают гормоны, нейромедиаторы, ферменты и бесчисленные сигнальные пути, которые существуют уже миллионы лет. И главная задача этой системы – сохранять постоянство внутренней среды. Температуру тела, уровень сахара в крови, давление, кислотно-щелочной баланс – и, да, вес.

Ваше тело не знает, что вы хотите влезть в старые джинсы к лету. Оно не знает, что завтра пляжный сезон. Оно знает только одну программу: «выжить». И для выживания ему нужна стабильность. Любое резкое изменение, особенно в сторону ограничения калорий, воспринимается им как внешняя угроза, как сигнал о том, что наступил голод. И оно включает защитные механизмы, чтобы сохранить энергию и не допустить потери веса.

Это называется теорией сеттинга. Согласно этой теории, каждый организм имеет свой «заданный вес» – диапазон, в котором тело чувствует себя комфортно и стремится удерживаться. Этот диапазон генетически предопределен и регулируется сложной эндокринной системой. Вы можете временно выйти за его пределы (например, набрав вес за праздники или похудев на жесткой диете), но как только внешние условия меняются (вы перестаете голодать), тело включает все ресурсы, чтобы вернуться к исходной точке. И чем дальше вы уходите от сеттинга, тем яростнее сопротивление.

Представьте себе резиновую ленту. Чем сильнее вы ее растягиваете, тем мощнее она сокращается обратно. Диета – это растяжение. Когда вы заканчиваете диету, лента с огромной силой возвращается в исходное положение, а часто и проскакивает его, уходя в противоположную сторону. Именно поэтому после диет люди набирают больше, чем потеряли. Это не «срыв» и не «слабость». Это физика. Это закон сохранения энергии и гомеостаза.

Почему же тогда одни люди стройны и не толстеют, а другие борются с весом всю жизнь? Потому что сеттинг индивидуален. Он зависит от генетики, от того, как вы питались в детстве, от количества жировых клеток (адипоцитов), которые формируются в детском и подростковом возрасте и уже никогда не исчезают – они только уменьшаются в размере, но остаются с вами навсегда. Если у вас больше жировых клеток, ваш организм будет упорнее защищать их «заполненность». Это эволюционный механизм: жир – это стратегический запас на случай голода. И тело не хочет его отдавать.

Исследования показывают, что у людей, которые долго сидели на диетах, значительно снижается уровень основного обмена веществ (базального метаболизма). То есть они тратят меньше калорий в состоянии покоя, чем люди того же веса и возраста, которые никогда не сидели на диетах. Организм как бы говорит: «Я запомнил, что был голод. Я сделаю запасы еще больше и буду тратить еще экономнее, чтобы следующий голод не застал меня врасплох». Это называется метаболической адаптацией. И это одна из главных причин, почему диеты не работают в долгосрочной перспективе.

Мы живем в парадоксе: в мире изобилия пищи наш организм ведет себя так, будто голод может наступить в любую минуту. Наша психика – продукт XXI века, но наше тело все еще в

саванне. И пока мы не поймем этот конфликт, мы будем воевать с собственной биологией. А война с биологией – это война, которую вы никогда не выиграете.

2. Гормональный шторм. Как снижение калорий влияет на лептин, грелин и щитовидную железу

Когда вы урезаете калории, в вашем организме начинается настоящий гормональный шторм. Это не метафора. Это реальные биохимические процессы, которые меняют ваш метаболизм, настроение, температуру тела и даже когнитивные способности. Давайте разберем главных участников этого шторма.

Лептин – гормон сытости.

Лептин вырабатывается жировыми клетками. Его основная функция – сигнализировать мозгу (гипоталамусу) о том, что у организма достаточно жировых запасов. Высокий уровень лептина = «мы сыты, можно тратить энергию, можно не есть». Низкий уровень лептина = «опасность, запасы кончаются, нужно есть и экономить калории».

Когда вы начинаете худеть, жировые клетки уменьшаются в размерах, и выработка лептина падает. Мозг получает сигнал: «Голод! Экономия!». И он немедленно включает программы выживания:

Снижается выработка тиреоидных гормонов (замедляется метаболизм).

Повышается аппетит (вы начинаете хотеть есть гораздо больше, чем обычно).

Снижается двигательная активность (вам лень двигаться, вы хотите лежать, потому что это экономит энергию).

Но самое коварное, что у людей с ожирением развивается лептинорезистентность. Это состояние, когда рецепторы в мозге перестают реагировать на высокий уровень лептина. Мозг думает, что лептина мало, даже если его много. И постоянно требует еды. Это как если бы в автомобиле сломался датчик уровня топлива – вы едете, бензин есть, а лампочка все равно горит, и вы паникуете. При лептинорезистентности вы постоянно чувствуете голод, даже если наелись. Именно поэтому люди с большим весом часто говорят: «Я ем немного, но не худею». И это правда! Их мозг не получает сигнал насыщения и продолжает стимулировать аппетит.

Грелин – гормон голода.

Грелин вырабатывается в желудке, когда он пуст. Его задача – вызвать чувство голода и мотивировать вас искать пищу. Уровень грелина повышается перед едой и снижается после. Но у людей на диете ситуация меняется.

Когда вы ограничиваете калории, уровень грелина растет и остается высоким в течение всего дня. Вы постоянно чувствуете легкое (или не легкое) чувство голода. Особенно сильно грелин повышается вечером. Именно поэтому самые сильные срывы случаются именно перед сном – грелин кричит, лептин молчит, и вы бежите к холодильнику.

Исследования показывают, что после похудения уровень грелина может оставаться повышенным в течение нескольких месяцев и даже лет. То есть, даже достигнув цели, вы продолжаете ощущать голод. Это объясняет, почему поддерживать новый вес так трудно. Организм не знает, что вы похудели «для красоты» – он считает, что вы попали в зону голода, и держит вас в состоянии поиска пищи.

Щитовидная железа и температура тела.

Тиреоидные гормоны (Т3 и Т4) – это дирижеры метаболического оркестра. Они регулируют скорость сжигания калорий, производство тепла и общую энергичность. Когда вы снижаете калорийность, выработка активного гормона Т3 падает. Ваш метаболизм замедляется на 15–20% и даже больше. Это называется «энергосберегающий режим».

Что происходит на практике?

У вас падает температура тела. Вам становится холодно даже в теплом помещении. Руки и ноги мерзнут.

Вы чувствуете хроническую усталость. Вам хочется спать днем.

Замедляется рост волос и ногтей, кожа становится сухой.

Ухудшается концентрация внимания, появляется «мозговой туман».

Это не «лень» и не «плохое настроение». Это биохимия. Ваш организм физически не дает вам энергии, потому что он ее экономит. Он думает, что вы в осаде. И он ведет себя как осажденный город: закрывает ворота, снижает потребление ресурсов и терпеливо ждет, когда осада закончится.

Интересно, что это замедление сохраняется не только во время диеты, но и после нее. В одном из известных исследований участников «Самого большого неудачника» (шоу о похудении) ученые обнаружили, что даже через 6 лет после окончания диеты у них оставался пониженный уровень основного обмена. Их тела сжигали на 500–700 калорий в день меньше, чем у людей того же веса, которые никогда не худели. Они ели меньше, но не могли похудеть. Это не личная трагедия – это медицинский факт. И этот факт говорит нам о том, что агрессивные диеты наносят долгосрочный урон метаболизму.

3. Кортизол – главный враг жира на животе

Отдельного внимания заслуживает кортизол – гормон стресса. В нормальных условиях он нужен нам, чтобы просыпаться утром и реагировать на краткосрочные угрозы (убежать от тигра в саванне). Но в условиях хронического стресса, а диета – это стресс, кортизол становится разрушительным.

Когда вы находитесь в состоянии дефицита калорий, ваш мозг воспринимает это как длительную опасность. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система (ГГН-ось) активируется, и надпочечники начинают производить больше кортизола. Кортизол запускает каскад реакций:

Он повышает уровень глюкозы в крови (чтобы у вас была энергия для борьбы с угрозой).

Он увеличивает аппетит, особенно к сладкому и жирному.

Он способствует отложению жира именно в области живота (висцеральное ожирение).

Почему именно живот? Потому что висцеральный жир – это жир, который окружает внутренние органы. Он более метаболически активен и содержит больше рецепторов к кортизолу, чем подкожный жир. Это эволюционный механизм: в состоянии стресса жир откладывается вокруг органов, чтобы защитить их и обеспечить быстрый доступ к энергии в случае опасности.

Это объясняет, почему женщины, которые сидят на жестких диетах и сильно нервничают, часто замечают, что худеют в груди и лице, но живот остается «спасательным кругом». Это не случайность. Это кортизол делает свою работу. Вы голодаете, но жир на животе не уходит, а иногда даже увеличивается, потому что стресс от голодания провоцирует выброс этого гормона.

Кортизол также подавляет выработку прогестерона (женского гормона, который важен для спокойствия и хорошего сна) и способствует превращению андрогенов (мужских гормонов) в эстрогены, нарушая баланс и вызывая задержку жидкости. Вы становитесь отеочной, уставшей и раздраженной. А еще очень голодной.

В моей практике я часто вижу женщин, которые годами сидят на низкокалорийных диетах, при этом у них живот не уменьшается, а лицо выглядит уставшим, кожа сухая, волосы тусклые. Они говорят: «Я же так мало ем, почему я не худею?». Ответ: потому что ваш организм включил стрессовый режим. Он не тратит энергию на «лишнее» (рост волос, красоту кожи, фертильность). Он экономит. И он блокирует сжигание жира в «стратегически важной» зоне – животе.

Что делать? Снизить кортизол. А как его снизить, если диета сама по себе его повышает? Ответ: перестать мучить себя диетами. Перестать создавать дефицит в 800–1000 кало-

рий, который воспринимается как катастрофа. Перейти на мягкий, умеренный дефицит (не более 10–15% от нормы). Спать не менее 8 часов. Не пить много кофеина (он стимулирует кортизол). Практиковать релаксацию, ходить пешком, дышать. Когда уровень стресса падает, кортизол падает, и тело перестает удерживать жир в животе. Чудес не бывает, но процесс становится возможным.

4. Эффект йо-йо. Метаболическая память

Теперь мы подошли к самому болезненному моменту – тому самому «эффекту йо-йо», когда вы худеете, набираете, снова худеете и набираете еще больше. Это не кармическое наказание. Это биология.

Когда вы заканчиваете диету и возвращаетесь к «нормальному питанию» (тому, что вы ели до диеты), вы уже не сможете просто вернуться в прежнее состояние. Ваш метаболизм изменился. Он стал медленнее. Ваш организм стал эффективнее экономить калории. И если вы начнете есть столько же, сколько ели до диеты, ваш организм будет откладывать излишки в жир гораздо быстрее, чем раньше.

Представьте себе старую, потрепанную машину. Она очень экономично расходует бензин – не потому, что она современная, а потому что у нее низкая мощность, она медленно едет. Если вы зальете в нее полный бак, она проедет такое же расстояние, как и мощный автомобиль, но медленнее. Ваш организм после диеты похож на такую машину. Он тратит мало калорий. И поэтому, как только вы превышаете его новый «лимит», он запасает все лишнее в виде жира.

Этот феномен называется метаболической памятью. Ваши клетки «помнят» период голода. Жировые клетки (адипоциты) уменьшились в размере, но не исчезли. Они ждут момента, чтобы снова наполниться. И как только вы даете им шанс (начинаете есть нормально), они мгновенно впитывают калории и возвращаются к прежнему объему, а иногда и к большему.

Исследования показывают, что после диеты набор веса происходит в первую очередь за счет жира, а не мышц. Вы теряли и мышцы, и жир (особенно если не занимались силовыми тренировками), а набираете в основном жир. При этом процент жира в теле становится выше, чем был до диеты, даже если вес тот же. Это называется «феномен худого толстяка» – человек весит немного, но процент жира в теле высокий, а мышц мало.

Это объясняет, почему многие женщины, которые сидят на диетах годами, с каждым разом худеют все хуже и хуже. Их метаболизм замедляется, мышечная масса уменьшается, жировая масса увеличивается. Каждая следующая диета дает меньший результат и вызывает больший откат. Это порочный круг.

Но есть хорошая новость: этот круг можно разорвать. Ключ к этому – не голодание, а постепенное, медленное изменение состава тела через правильное питание (богатое белком, клетчаткой и полезными жирами) и силовые тренировки. Силовые тренировки увеличивают мышечную массу, а мышцы – это энергоемкая ткань. Чем больше у вас мышц, тем выше ваш основной обмен, тем больше вы можете есть и не толстеть. Это путь долгосрочного успеха, а не быстрого, но временного результата.

5. История из практики. Девушка, которая питалась на 1200 ккал и не худела

Позвольте рассказать вам реальную историю из моей практики. Придет время, и вы, возможно, увидите в ней себя. Имя я изменю, но случай – настоящий.

Ольга, 42 года, менеджер среднего звена, мать двоих детей. Она пришла ко мне с запросом: «Я схожу с ума, я уже год не могу похудеть. Я ем 1200 калорий в день, иногда даже меньше, бегаю по утрам 3 раза в неделю, а вес стоит на месте. Я вижу, как моя коллега ест все подряд и худеет, а я ем сельдерей и ничего не меняется. Помогите, я уже не знаю, что делать».

Я попросила Ольгу принести дневник питания за последнюю неделю. И, как часто бывает, дневник выглядел «идеально»: овсянка на воде, куриная грудка, гречка, салат без масла, творог 0%. Калорийность – 1200–1250 ккал в день. Действительно, для женщины с весом 80 кг и ростом 168 см это жестокий дефицит. Но вес не уходил.

Я попросила Ольгу сдать анализы. Уровень Т3 свободного был на нижней границе нормы. Кортизол повышен (утренний показатель превышал норму в 1,5 раза). Лептин – высокий, несмотря на диету (признак резистентности). Все указывало на то, что организм Ольги включил тотальную экономию. Она не худела, потому что тело считало, что оно находится в зоне голода, и блокировало любые попытки сжечь жир.

Мы начали работу. Первое, что я сделала – я запретила Ольге считать калории. Я убрала приложение с ее телефона. Мы перешли на интуитивное питание, но с акцентом на белок (не менее 30 г за прием) и клетчатку. Ольга начала есть 4 раза в день, не пропуская завтрак. Ее калорийность плавно поднялась сначала до 1500 ккал, потом до 1700. Она испугалась: «Я же буду толстеть!». Но она доверилась процессу.

Вместо изматывающих пробежек на голодный желудок (которые только повышали кортизол) мы ввели ходьбу быстрым шагом 40 минут в день и силовые тренировки 2 раза в неделю с гантелями. Никакого изнурения. Только работа в кайф.

И знаете, что произошло? Через две недели вес пошел вниз. Медленно, по 200–300 граммов в неделю. Но это был устойчивый минус. За три месяца Ольга потеряла 6 кг – ровно столько, сколько она хотела. Но главное – она перестала думать о еде. Она перестала бояться жиров. Она стала спать по ночам, а не лежать с голодными болями. Ее кожа засияла, волосы перестали выпадать.

Ольга сказала мне в конце: «Я и не знала, что можно есть нормально и худеть. Я думала, что чем меньше я ем, тем лучше. Оказывается, чем МЕНЬШЕ я ем, тем ХУЖЕ для меня. Тело – это не враг, оно просто хотело, чтобы я его наконец услышала».

Это история не уникальна. Таких Ольг – тысячи. Женщин, которые годами издеваются над собой, думая, что чем меньше калорий, тем лучше, и чем больше страданий, тем быстрее результат. Но страдания не приводят к стройности. Они приводят к нервным срывам, проблемам с кожей, волосами и гормональному дисбалансу.

Вывод. Диета – это война с собой. Нам нужен мирный договор

Мы подошли к главному выводу этой главы, который я хочу, чтобы вы запомнили так же четко, как свое имя.

Диета – это война с собственным организмом.

Вы объявляете своему телу войну, когда садитесь на жесткое ограничение. Вы говорите ему: «Ты неправильное, ты слишком толстое, ты должно сжаться и исчезнуть». И тело, которое создано природой, чтобы защищать вас, воспринимает эту войну как угрозу выживанию. Оно не понимает ваших эстетических идеалов. Оно знает только голод, холод и опасность. И оно отвечает на войну – войной.

Оно замедляет метаболизм.

Оно усиливает аппетит.

Оно делает вас уставшей и раздраженной.

Оно заставляет вас страдать.

И в итоге, даже если вы побеждаете в краткосрочной перспективе (теряете килограммы), вы проигрываете в долгосрочной (набираете больше, разрушаете здоровье).

Нам нужен не перемирие. Нам нужен мирный договор.

Мирный договор с телом означает:

Уважать его потребности.

Давать ему достаточно топлива (калорий), чтобы он чувствовал себя в безопасности.

Не создавать резких дефицитов, которые организм расценивает как катастрофу.

Питаться разнообразно, включая все группы продуктов – белки, жиры, углеводы, чтобы он получал все необходимые нутриенты.

Двигаться не потому, что надо «отработать» еду, а потому что движение приносит радость и здоровье.

Принимать свой сеттинг-вес как точку опоры, а не как приговор.

Когда вы перестаете воевать с телом, оно перестает бунтовать. Оно начинает вам доверять. Оно перестает запасать жир «на черный день», потому что больше не боится черного дня. Оно переключается из режима выживания в режим процветания. И тогда похудение становится естественным, постепенным и, самое главное, устойчивым процессом.

Возможно, это будет медленнее, чем вам хотелось бы. Возможно, вы не похудеете за 2 недели на 5 кг. Но через год вы будете на 5–10 кг легче и при этом будете здоровы, энергичны и счастливы. А это ли не настоящая победа? Победа над собой – это не жестокая битва, а мудрое перемирие.

В следующей главе мы поговорим о том, как перфекционизм и «синдром отличницы» в тарелке мешают вам жить и почему черно-белое мышление – ваш главный враг на пути к гармонии. А пока – сделайте глубокий вдох. Выдохните. Скажите своему телу: «Я больше не воюю с тобой. Я буду тебя слушать».

Глава 3. Синдром отличницы – перфекционизм в тарелке

1. Хорошая девочка. Как установки из детства формируют тревогу вокруг еды

Каждая женщина, которая сейчас держит в руках эту книгу или читает ее с экрана, когда-то была маленькой девочкой. Возможно, она сидела за кухонным столом, болтая ногами, и смотрела на тарелку с супом, который казался бесконечным. Рядом сидела мама или бабушка и говорила ласковым, но настойчивым голосом: «Доедай, дочка, не оставляй. В супе сила. Еще ложечку за маму, еще ложечку за папу». И маленькая девочка, желая быть хорошей, послушной, любимой, проглатывала еще одну ложку. А потом еще одну. И еще, пока тарелка не становилась пустой.

В этом ритуале не было злого умысла. Мама хотела как лучше. В ее поколении, в поколении бабушек, еда была дефицитом. Войны, голод, разруха – эти воспоминания передавались через молоко, через приговорки, через тревожный взгляд, когда ребенок оставлял на тарелке кусочек хлеба. «Не выбрасывай хлеб, это грех». «Смотри, сколько людей голодает, а ты капризничаешь». «Вырастешь слабой, если не будешь есть».

И вот, маленькая девочка выросла. Она усвоила главный урок: чтобы быть хорошей, нужно есть. Есть все, что дают. Есть до конца. Есть, даже когда не хочется. Есть, чтобы не обидеть хозяйку. Есть, чтобы не показаться неблагодарной.

Этот урок – крючок, который держит ее всю жизнь. Он проявляется в самых неожиданных ситуациях. Она не может отказаться от угощения в гостях, потому что «неудобно». Она доедает за ребенком, потому что «не пропадать же добру». Она заедает стресс, потому что еда – это единственный способ получить одобрение, утешение, любовь, которые она недополучила в детстве.

Формирование пищевого поведения – это сложный психоэмоциональный процесс, который начинается не в момент, когда женщина впервые встает на весы, а гораздо раньше. Его корни – в системе поощрений и наказаний.

Помните? «Съешь кашу – получишь конфету». Еда становится инструментом манипуляции. Не игрушку, не прогулку, не внимание, а именно ЕДУ используют как награду. Ребенок учится: если я послушная, я получаю сладкое. Если я непослушная – меня лишают сладкого. Связь между едой и самооценкой становится неразрывной.

А теперь добавьте сюда еще один слой: «Хорошие девочки не капризничают». Выражать недовольство, отказываться от еды, говорить «я хочу» или «я не хочу» – это «плохо». Подавление собственных желаний становится нормой. И когда эта маленькая девочка вырастает, она не умеет отстаивать свои границы. Она не умеет говорить «нет». Она не знает, чего она хочет на самом деле. И она теряет связь с сигналами своего тела.

Ее тело говорит ей: «Я сыто, я больше не хочу есть». А ее голова (запрограммированная бабушкой) говорит: «Ты должна доесть, иначе ты нехорошая». И она доедает. Она переедает. Она игнорирует естественный сигнал остановки. Так рождается расстройство пищевого поведения, которое начинается не с неправильной диеты, а с неправильного воспитания.

Это особенно ярко проявляется в семьях, где еда – это единственный способ выражения любви. Мама, которая не умеет говорить «я тебя люблю», печет пироги. Бабушка, которая не знает, как обнять, кормит блинами. Любовь = еда. И когда женщина вырастает, она ищет эту любовь... в еде. Она ест, потому что ей не хватает тепла. Она ест, чтобы почувствовать себя нужной. Она ест, чтобы заполнить пустоту, которую никто не заполнил словами.

В психологии это называется симбиотической связью. Еда становится суррогатом материнской заботы. И как только женщина пытается отказаться от еды (сесть на диету), она сталкивается не с физическим голодом, а с глубинным экзистенциальным страхом: «Если я перестану есть, меня перестанут любить. Я останусь одна. Я умру от голода (не физического, а эмоционального)».

Вот почему диеты так часто проваливаются. Потому что они пытаются решить физическую проблему (лишний вес) через физические методы (ограничение калорий), не затрагивая психологическую причину (нехватку любви, принятия, безопасности). А пока причина не устранена, симптом будет возвращаться снова и снова.

Поэтому первая задача, которую мы решаем в этой главе – отделить еду от любви. Еда – это топливо. Еда – это ресурс. Еда – это удовольствие. Но еда – это НЕ любовь. И когда вы это поймете, у вас исчезнет потребность заедать одиночество и заполнять пустоту пирожными. Мы заменим пирожные на настоящие отношения, настоящие эмоции, настоящие ощущения. Это сложно, это долго, но это единственный путь к устойчивому результату.

2. Черно-белое мышление. Демонизация углеводов и сахара

Второй столп перфекционизма в тарелке – это дихотомическое (черно-белое) мышление. Это когнитивное искажение, при котором человек делит мир на две противоположные категории: «абсолютно хорошее» и «абсолютно плохое», «идеальное» и «ужасное», «полезное» и «вредное». В питании это проявляется с пугающей регулярностью.

Женщина, которая садится на диету, составляет список «запрещенных» продуктов. Обычно в него входят: сахар, хлеб, макароны, белый рис, картофель, сладости, жирное мясо, сливочное масло, сыр, орехи (потому что в них много калорий). Эти продукты становятся «врагами», «токсинами», «ядом». Их демонизируют.

А «разрешенные» продукты – это куриная грудка, брокколи, гречка, творог 0%, яблоки. Они автоматически наделяются свойствами «чистоты», «святости», «правильности».

Но еда – это не моральная категория. Углеводы не «плохие», а жиры не «хорошие». Это просто макронутриенты, каждый из которых выполняет свою функцию в организме. Сахар – это быстрая энергия для мозга. Хлеб – это сложные углеводы и клетчатка. Сливочное масло – это жирорастворимые витамины. Если вы начнете искать «плохое» в каждом продукте, вы дойдете до паранойи. Даже вода может быть «плохой», если пить ее слишком много.

Черно-белое мышление в питании ведет к нескольким разрушительным последствиям.

Во-первых, оно создает ощущение запретного плода. Когда вы говорите себе «я никогда не буду есть шоколад», ваш мозг начинает хотеть шоколад с удвоенной силой. Психологи называют это парадоксом подавления мысли. Чем больше вы запрещаете себе думать о чем-то (например, о белом медведе), тем больше вы об этом думаете. То же самое с едой. Запрет усиливает желание.

Во-вторых, черно-белое мышление делает любой «срыв» катастрофическим. Если вы съели кусочек пиццы, вы переходите из категории «хорошая, правильная, соблюдающая диету» в категорию «плохая, слабая, прогнившая». Переход мгновенный. И как только вы в «плохой» категории, вы перестаете себя контролировать. Ведь «раз все пропало, можно есть все». Так работает эффект «Что за черт» из первой главы.

В-третьих, черно-белое мышление делает жизнь невыносимой. Вы постоянно находитесь в напряжении, потому что нужно «вести себя правильно». Вы не можете пойти в кафе с друзьями и заказать десерт, потому что это «нарушит режим». Вы не можете съесть кусок торта на дне рождения ребенка, потому что это «плохой поступок». Вы лишаете себя радости, спонтанности, свободы. А когда лишаешь себя радости, единственным удовольствием становится... срыв. Полный, тотальный, с чувством вины и самобичевания.

В моей практике я часто прошу женщин записать список «запрещенной» еды, которую они больше всего боятся, а затем прочитать его вслух. И я прошу их заметить, какие чувства возникают при прочтении этого списка. Обычно это тревога, напряжение, страх. Они боятся этих продуктов как огня. А чего мы боимся? Мы боимся того, что имеет над нами власть. И пока вы боитесь сахара, сахар властвует над вами. Как только вы перестанете его бояться (разрешите его), он потеряет власть.

Мы должны вернуть еде ее нейтральный статус. Она не должна быть «наказанием» или «наградой». Она просто должна быть частью жизни. И если вы хотите съесть кусок торта – съешьте его, но осознанно. Не «срываясь», а выбирая. Не «запрещая», а разрешая. Когда вы разрешаете себе есть все, исчезает навязчивая мысль о еде. Вы перестаете думать о шоколаде 24/7. И тогда у вас появляется пространство для того, чтобы выбирать здоровую еду не из страха, а из любви к себе.

Я знаю, что это звучит парадоксально: «разрешить себе есть все, чтобы похудеть». Но это работает. Не верите? Вспомните, как вы вели себя, когда еда была вам полностью доступна в детстве, до того, как вы начали сидеть на диетах. Вы ели, когда хотели, и останавливались, когда были сыты. У вас не было навязчивых мыслей о еде. Еда была просто частью жизни. Диеты сделали еду одержимостью. И единственный способ выйти из этой одержимости – перестать делить продукты на плохие и хорошие.

Да, это страшно. Вы боитесь, что если разрешите себе есть пиццу, вы будете есть ее каждый день. Но статистика говорит об обратном: когда вы разрешаете себе продукт, вы едите его реже, потому что он перестает быть запретным. Вы начинаете слушать свое тело: хочется ли вам пиццы именно сейчас, или вы хотите что-то другое? Может быть, вы хотите не пиццы, а отдыха? Или внимания? Или просто не хотите готовить?

Разрешение – это ключ к свободе. Но об этом мы поговорим в отдельной технике чуть позже.

3. Дневник пищевой вины. Анализ чувств после еды

Давайте проведем небольшой эксперимент. Вспомните свой последний «срыв». Тот момент, когда вы съели что-то, что считаете «вредным». Может быть, это была шоколадка, может быть, пицца, может быть, кусок торта. Что вы чувствовали в тот момент, когда ели? Наслаждение? Облегчение? А что вы почувствовали сразу после того, как доели?

Если вы честны с собой, вы скажете: стыд, вину, тревогу, отвращение к себе, злость. Возможно, вы даже поругали себя вслух или мысленно. Может быть, вы решили, что завтра будете голодать в наказание. Может быть, вы пошли на весы, чтобы «проверить ущерб» (хотя вес от одного куска не меняется, но вы все равно идете).

Этот коктейль чувств называется пищевой виной. Это хроническое состояние, когда после каждого приема пищи (или почти каждого) вы испытываете негативные эмоции. Вы оцениваете еду не по тому, как она повлияла на ваше самочувствие, а по тому, как она повлияла на вашу самооценку.

Пищевая вина – это яд, который разрушает отношения с едой и с собой. Она заставляет вас думать о еде как о «преступлении». Вы становитесь преступником в собственной тарелке. Вы наказываете себя лишением, судите себя, приговариваете к голоду. Но чем больше вы наказываете себя, тем сильнее вы хотите есть. Это порочный круг.

Давайте заглянем в дневник пищевой вины. Возьмите лист бумаги и запишите три колонки:

Продукт (что вы съели).

Ситуация (что происходило вокруг, какое было настроение).

Чувство после (стыд, вина, тревога, злость, грусть).

Когда вы заполните эту таблицу за неделю, вы увидите закономерность. Обычно пищевая вина возникает не тогда, когда вы съели что-то «плохое» в спокойной обстановке, а когда вы съели это в состоянии стресса, усталости или одиночества. И самое главное – вина возникает не из-за еды, а из-за того, что вы нарушили «правило». Вы нарушили запрет, который сами себе установили.

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.