

АЛЕКСАНДРА ОРЛОВА

КАК ОТКАЗАТЬСЯ



ОТ САХАРА НАВСЕГДА

**Без срывов, депрессии
и жестких запретов**

Александра Орлова

**Как отказаться от сахара
навсегда. Без срывов,
депрессии и жестких запретов**

«Автор»

2026

Орлова А.

Как отказаться от сахара навсегда. Без срывов, депрессии и жестких запретов / А. Орлова — «Автор», 2026

Не можете прожить и дня без шоколадки? Заедаете стресс пирожными, а утренний кофе не мил без сиропа? Александра Орлова заявляет: сахар — это самый коварный допинг современности, который дарит минутную радость, а взамен забирает молодость кожи, идеальную фигуру и настоящую энергию. Эта книга — не скучная лекция эндокринолога и не сборник жестких запретов. Перед вами — откровенная личная история, живые мысли и проверенный опыт бережного освобождения от сладкого плена. Автор делится своим путем к углеводной свободе, где главным правилом стал отказ от насилия над собой. Вы узнаете, как перехитрить дофаминовую ловушку, победить тягу к сладкому по вечерам без депрессии, вернуть чистую сияющую кожу, точеную фигуру и проснуться полной сил. Избавьтесь от сахарных качелей раз и навсегда! Внимание! Книга отражает личный опыт автора и носит ознакомительный характер. Перед любыми экспериментами со здоровьем обязательно проконсультируйтесь с врачом.

© Орлова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Мой тайный сладкий плен	5
Глава 1. Сахарные качели: как допинг обманывает мозг	6
Глава 2. Сладкие автопилоты: вычисляем психологические триггеры	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Как отказаться от сахара навсегда. Без срывов, депрессии и жестких запретов

Введение. Мой тайный сладкий плен

Привет! Меня зовут Александра Орлова. И если вы открыли эту книгу, значит, вы тоже устали от того, что плитка шоколада, пирожное или обычная конфета имеют над вашей жизнью гораздо больше власти, чем вам хотелось бы признать.

Позвольте мне рассказать вам одну историю. Несколько лет назад я считала себя человеком с железной силой воли. Я могла выстроить идеальную архитектуру тарелки, много ходить пешком и вовремя ложиться спать. Но у меня была одна постыдная, тщательно охраняемая от чужих глаз тайна. Я была законченной, тяжелой сладкоежкой.

В моих мыслях шоколад был не просто едой — он был главным утешителем, наградой и лучшим другом. День выдался тяжелым? Мне срочно нужна была большая плитка молочного шоколада. Меня кто-то обидел? Я покупала коробку конфет и съедала ее в один присест, пряча обертки на самое дно мусорного ведра, чтобы никто не увидел масштабов моего позора. Я искренне верила, что без сладкого моя жизнь станет серой, пресной и невыносимо скучной. Но за этим минутным «сахарным кайфом» всегда следовала жестокая расплата: внезапные вспышки дикого голода через час после еды, вечная усталость, утренние отеки, высыпания на коже и удушающее чувство вины за то, что я снова сорвалась.

Эта книга — не сухая лекция эндокринолога и не сборник жестких медицинских запретов. Перед вами — моя откровенная личная история, мои живые мысли, пробы, ошибки и проверенный на себе опыт бережного освобождения от сладкого плена. Я написала ее для того, чтобы доказать: отказаться от сахара можно навсегда, без депрессии, без насилия над своей психикой и без ощущения, что у вас отобрали главную радость в жизни.

Все инструменты, о которых вы узнаете дальше — от дешифровки дофаминовых ловушек до секретов работы с углеводными качелями — я проверила на себе. Углеводная свобода — это не тюрьма. Это невероятная роскошь иметь чистую, сияющую кожу, точеную фигуру, ровное настроение и море настоящей, а не искусственной энергии. Стоит только понять, как сахар обманывает наш мозг, как эта зависимость просто растает.

Важное предупреждение!

Все, что написано в этой книге — это мой личный опыт и мои субъективные выводы. Мой организм уникален, так же как уникален и ваш. Эта книга носит исключительно ознакомительный характер и не заменяет профессиональной медицинской помощи. Если у вас есть хронические заболевания (например, сахарный диабет или инсулинорезистентность) или нарушения пищевого поведения, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом любых экспериментов со своим рационом.

Ну а теперь, если вы готовы навсегда выбраться из сахарных качелей и вернуть контроль над своим телом — давайте начнем. Поехали!

Глава 1. Сахарные качели: как допинг обманывает мозг

Каждый раз, когда в моей жизни случался аврал на работе, тяжелый разговор или просто накатывала вечерняя усталость, в моей голове загоралась одна и та же спасительная мысль: «Надо съесть шоколадку, мозг сразу заработает, и появятся силы». В наших мыслях этот ритуал выглядит абсолютно логично. Сахар — это чистая, быстрая энергия. Логично же, что если залить в уставший организм супер-топливо, он должен поехать быстрее?

И действительно, первые 15 минут после съеденного пирожного или батончика кажутся чистым блаженством. Настроение взлетает, в теле появляется легкость, а голова, кажется, начинает соображать лучше. Но почему тогда уже через час после этого сладкого «допинга» наваливается такая дикая, свинцовая усталость, что хочется просто лечь на стол и уснуть? Почему внутри просыпается раздражительность, а руки снова начинают судорожно искать в сумке заначку с конфетой?

Мой переломный момент наступил, когда я решила убрать эмоции и разобраться, как этот механизм устроен на уровне нашей биологии. То, что я узнала, заставило меня ужаснуться: **сахар никогда не давал мне энергию. Он безжалостно обкрадывал мой организм, создавая иллюзию бодрости.**

Как устроена ловушка инсулинового обрушения

В обычном состоянии уровень сахара (глюкозы) в нашей крови должен быть стабильным — как ровная, спокойная река. Когда мы едим сложные углеводы (например, гречку из третьей главы нашей первой книги), глюкоза поступает в кровь медленно и постепенно. Мы чувствуем себя сытыми, спокойными и бодрыми в течение нескольких часов.

Но когда в рот попадает кусок торта, конфет или чашка кофе с сиропом, в крови происходит настоящий взрыв. Уровень сахара мгновенно взлетает до небес. Для организма это режим чрезвычайной ситуации: слишком много сахара в крови — это яд, который разрушает сосуды.

Мозг паникует и дает команду поджелудочной железе: «Срочно туши пожар! Выделяй инсулин!». **Инсулин** — это гормон-транспортник, задача которого — максимально быстро схватить сахар из крови и распахать его по клеткам (а излишки, естественно, отправить прямиком в жировое депо на животе и бедрах).

Поскольку сахара прилетело слишком много, поджелудочная выделяет инсулин с огромным запасом — целое ведро вместо маленькой чашки. Этот инсулиновый десант набрасывается на глюкозу и буквально за 30–40 минут полностью вычищает её из крови.

И вот тут маятник с дикой силой летит в обратную сторону. Уровень сахара в крови падает ниже критической отметки. Наступают те самые **сахарные качели**.



В точке этого обрушения вы чувствуете себя ментальным банкротом. Мозг, оставшийся без глюкозы, начинает кричать: «Мы умираем, энергии нет, срочно найди мне еще сахара!». Круг замкнулся. Вы снова тянетесь за сладким не потому, что голодны, а потому, что ваш организм пытается спастись от инсулинового провала, в который вы сами же его загнали час назад. Вы тратите весь день на то, чтобы удержаться на этих безумных американских горках, теряя остатки здоровья и сил.

Как сладкая жизнь крадет молодость кожи: гликация

Но если бы сахар портил только наше настроение и фигуру, это была бы лишь половина беды. До моих мыслей дошло самое страшное, когда я, будучи быти-ориентированной женщиной, узнала о процессе под названием **гликация**.

Оказалось, что избыточный сахар в крови никуда не исчезает бесследно. Молекулы глюкозы обладают свойством буквально «налипать» на волокна нашего главного омолаживающего белка — **коллагена и эластина**. Происходит карамелизация волокон. Коллаген, который в норме должен быть упругим, мягким и гибким (именно он держит овал лица и защищает от морщин), под воздействием сахара становится жестким, хрупким и мертвым.

В косметологии есть даже официальный термин — «сахарное лицо». Его признаки невозможно скрыть никаким дорогим уходом:

Хронические воспаления и акне (сахар — идеальная пища для патогенных бактерий).

Преждевременные глубокие морщины из-за разрушенного коллагена.

Потеря упругости, дряблость и тусклый, слегка сероватый цвет кожи.

Когда я сопоставила свои вечерние шоколадки с прыщами на подбородке и первыми заломками вокруг глаз, мне стало не по себе. Я поняла: покупая очередной «вкусный десерт, чтобы порадовать себя», я на самом деле покупала себе ускоренное старение и вечную усталость.

Осознание этого биохимического обмана полностью изменило мое отношение к сладкому. Я поняла: мне не нужно будет страдать и лишать себя радости. Мне нужно просто убрать из своей жизни этот хитрый допинг, который заставляет мое тело работать на износ.

Но как перестать покупать конфеты на автомате, если вся наша жизнь завязана на сладкие привычки и поощрения? Как выявить свои скрытые ритуалы и чем заменить сахар в моменты эмоционального выгорания? Об этом мы подробно поговорим в следующей главе.

Глава 2. Сладкие автопилоты: вычисляем психологические триггеры

После того как я разложила по полочкам биохимию «сахарных качелей», я была уверена, что теперь-то всё пойдет как по маслу. Логика ведь проста: ты знаешь, что сахар тебя обкрадывает, разрушает твой коллаген и ворует энергию. Значит, нужно просто перестать его есть!

Но реальность оказалась гораздо хитрее. Буквально на следующий день после своего «твердого решения» я поймала себя на кухне в четыре часа дня. В левой руке у меня была кружка чая, а в правой — наполовину съеденное шоколадное печенье. Самое страшное, что **я вообще не помнила**

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.