

Сергей Антонов

ХВАТИТ ВОЕВВАТЬ СЕДОЙ

Как перестать переедать
без самонаказания



Сергей Антонов

**Хватит воевать с едой.
Как перестать переедать
без самонаказания**

«Автор»

2026

Антонов С.

Хватит воевать с едой. Как перестать переедать без самонаказания
/ С. Антонов — «Автор», 2026

Держаться. Сорваться. Возненавидеть себя. Начать с понедельника. Сколько ещё кругов вы готовы пройти? Если вечером еда становится наградой, утешением и единственной паузой за день, очередное обещание «взять себя в руки» оставляет главный вопрос без ответа: что на самом деле приводит вас к холодильнику? Эта книга поможет разобрать момент до переедания. Вы попробуете различать голод и эмоциональный импульс, замечать насыщение, вести журнал без самообвинений и собирать личный план питания, который учитывает обычную жизнь. Отдельное внимание получают сложные дни, отклонения от плана и сохранение достигнутых изменений. Пора перестать превращать каждый ужин в экзамен на силу характера. Освободите в своей жизни место, которое годами занимала война с едой.

© Антонов С., 2026

© Автор, 2026

Сергей Антонов

Хватит воевать с едой. Как перестать переедать без самонаказания

ВЕС БЕЗ ВОЙНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Почему знания о питании не спасают от переедания

Есть особая неловкость в том, чтобы разбираться в здоровье других людей и при этом годами не уметь помочь себе. Врач может спокойно объяснять пациенту, зачем нужны сон, движение и регулярное питание, а вечером стоять у открытого шкафа и есть прямо из упаковки, хотя ужин был совсем недавно. Можно знать, как устроен обмен веществ, читать исследования и уверенно произносить слова «инсулинорезистентность» и «кардиометаболический риск», но по-прежнему не понимать, почему рука снова тянется за едой.

Я долго считала это личным провалом.

В годы, когда я работала педиатром, мой вес почти никогда не был стабильным. Я либо носила на себе лишние восемнадцать килограммов, либо снова пыталась от них избавиться. На приёме я просила родителей сократить количество сладких напитков у ребёнка, а поздно вечером могла съесть полпачки печенья перед телевизором. Я советовала добавлять овощи к каждому семейному ужину, но после тяжёлой смены сама нередко выбирала попкорн и несколько бокалов игристого. Иногда, пока муж укладывал детей, я заходила на кухню «только за водой», закрывала дверь кладовой и быстро съедала горсть шоколадных капель, будто от того, что никто не видел, поступок становился менее реальным.

Самым болезненным было не количество еды. Больше была двойная жизнь: публично я говорила разумные вещи, а наедине не могла следовать собственным рекомендациям. Каждый новый размер одежды казался доказательством того, что со мной что-то не так. Я была дисциплинированным человеком: окончила медицинский факультет, прошла ординатуру, выдерживала ночные дежурства, принимала сложные решения. Почему же обычная тарелка еды оказывалась сильнее меня?

Со временем я увидела: этот вопрос задают себе не только врачи. Его задаёт адвокат, который весь день держит ситуацию под контролем, а вечером съедает всё, что находит дома. Его задаёт преподавательница, способная организовать класс из тридцати подростков, но не способная остановиться после первой порции десерта. Его задаёт руководительница отдела, которая умеет планировать бюджет на год вперёд, но каждый понедельник начинает новую диету и к пятнице отказывается от неё.

Высокая компетентность в работе не защищает от переедания. Иногда она даже мешает: умный, продуктивный человек уверен, что обязан решить проблему самостоятельно. Он знает, что «надо меньше есть», и потому делает вывод: если это не получается, значит, ему не хватает характера. Так рождаются стыд, изоляция и очередная попытка исправить себя ещё более строгими правилами.

Но проблема редко заключается в недостатке правил.

Как мы учимся есть не только от голода

Отношения с едой складываются задолго до того, как мы начинаем выбирать продукты самостоятельно. Ребёнку дают конфету за хорошее поведение, мороженое после неприятного визита к врачу, торт в честь успеха и макароны с сыром, когда ему грустно. Взрослые делают это из любви, не замечая, какой урок усваивается: еда помогает пережить скуку, страх, одиночество, усталость и даже радость.

Одна моя клиентка в шесть лет ходила с матерью на встречи программы снижения веса, а после взвешивания получала леденец за то, что «хорошо себя вела». Другая потеряла мать в младшем школьном возрасте. Отец сообщил ей о смерти, а затем сразу протянул эскимо, потому что не знал, чем ещё утешить ребёнка. Спустя десятилетия она по-прежнему искала сладкое всякий раз, когда сталкивалась с горем или беспомощностью.

Мы редко вспоминаем такие эпизоды, когда открываем холодильник после трудного дня. Нам кажется, что мы просто любим еду, заслужили награду или действительно голодны. Однако привычка может быть старше осознанного решения на много лет.

Профессиональная культура тоже учит игнорировать тело. В медицине потребности пациента всегда кажутся важнее потребностей врача. Если ты голоден во время процедуры, если приём задерживается на два часа, если после утреннего обхода внезапно начинается операция — ты терпишь. Со временем человек перестаёт различать сигналы тела. Он ест заранее, потому что не знает, когда появится следующая возможность. Потом ест снова, потому что «настало время обеда». А вечером компенсирует весь день ощущением: теперь мне наконец можно.

Я была настолько оторвана от тела, что на лекциях по физиологии воспринимала его почти как чужой механизм. Мы изучали работу печени, гормонов, нервной системы, но я не чувствовала, что всё это происходит во мне каждую минуту. Я могла точно объяснить метаболический путь на экзамене и при этом не замечать, что давно сыта.

Круг, который выглядит как путь вперёд

Несколько раз я успешно худела. Именно поэтому так долго не понимала, что прежний подход не работает.

Я умела выполнять план. Дайте мне список правил, таблицу, цель и дату — и я превращу процесс в проект. Я считала баллы, калории, порции, дни до события. Терпела голод, отказывалась от встреч, заранее изучала меню ресторанов и испытывала гордость, когда снова застёгивались самые узкие брюки.

Проблема начиналась после достижения цели. Я считала, что теперь можно вернуться к «нормальному питанию». Но нормальным я называла именно тот способ есть, который приводил к набору веса. Ограничения постепенно ослабевали: сначала дополнительная порция в выходной, затем десерт по особому случаю, потом перекус в машине, еда перед телевизором и привычное обещание начать заново в понедельник. Вес возвращался — иногда с прибавкой.

Каждый раз, когда самые большие брюки снова становились тесными, я переживала один и тот же набор чувств: унижение, злость на себя, страх, решимость. Потом начинался новый рывок. Я снова доказывала, что могу похудеть, но ни разу не научилась жить в стабильном весе.

После рождения младшего ребёнка мне удалось сбросить набранное во время беременности. Я была уверена, что теперь всё будет иначе. Я искренне обещала себе больше не возвращаться к старым привычкам. Однако обещание без новой системы мышления оказалось просто эмоциональной клятвой. Через несколько месяцев цифры на весах снова поползли вверх.

Перелом наступил накануне сорокалетия. Круглая дата заставила меня посмотреть на жизнь без привычных оправданий. Я могла принять постепенный набор веса как неизбежную часть взросления. Для кого-то такое принятие становится честным и освобождающим выбором. Но внутри я чувствовала другое: я ещё не поняла какой-то важный механизм. Я пыталась менять меню, но почти не работала с тем, что происходило в голове до еды и после неё.

Я открыла поисковик и ввела запрос «снижение веса для врачей». Мне хотелось найти подход, рассчитанный на непредсказуемый график, ночные вызовы, пропущенные обеды и эмоционально тяжёлые смены. В выдаче были клиники, препараты, операции и стандартные планы питания. Ничего из этого не отвечало на мой главный вопрос: почему человек знает, что ему полезно, но снова делает обратное?

Ответ пришёл из области, которую я раньше почти не воспринимала всерьёз, — из коучинга. Я записалась в групповую программу для женщин, которые хотели перестать переедать, и отнеслась к участию так же серьёзно, как когда-то к медицинской подготовке. Я подключалась к занятиям из гостиниц, аэропортов и поездов, потому что впервые увидела надежду не на очередной временный результат, а на изменение самого механизма.

Два открытия изменили всё:

1. Мыслями можно управлять, даже если они кажутся фактами.

2. Питание должно поддерживать тело, а не превращаться в наказание за его размер.

До этого я воспринимала собственную интерпретацию мира как объективную реальность. Если мне казалось, что день был ужасным и я заслужила вино, я не замечала, что между событием и бокалом существует мысль. Если я видела выпечку и ощущала непреодолимое желание, мне казалось, что желание создаёт сама еда. Я не понимала, что мозг обучился придавать ей чрезмерное значение.

Еда выполняла для меня слишком много обязанностей. Она утешала, развлекала, помогала быть одной, позволяла чувствовать связь с другими и делала праздник «настоящим». Я готовила по выходным не только потому, что любила семью. Кухня давала законный повод закрыться от всех и побыть в тишине, не признаваясь, что мне нужен отдых. На встречах с друзьями еда и алкоголь помогали переживать неловкость, усталость и колебания настроения. Я пыталась изменить внешние обстоятельства, хотя ключ находился в способе их воспринимать.

Когда я научилась замечать мысли, отделять их от фактов и выдерживать эмоции без немедленной еды, решения стали спокойнее. Не идеально лёгкими, не всегда приятными — но осознанными. Я перестала воспринимать голод как чрезвычайную ситуацию, а желание как приказ.

Вес снизился ниже цели, которую я когда-то считала недостижимой, а затем стабилизировался. Важнее было другое: исчезла постоянная война. Я больше не просыпалась с вопросом, буду ли сегодня «хорошей» или «плохой» в отношении еды. Я научилась возвращаться к плану без наказания и видеть в ошибке информацию, а не приговор.

После этого я получила подготовку в области лайф- и велнес-коучинга и начала работать с женщинами-врачами. Среди клиенток были педиатры, анестезиологи, семейные врачи, хирурги и специалисты по лечению ожирения. Некоторые из них годами давали пациентам рекомендации, которые не помогали им самим. Общей недостающей частью оказывалось не знание состава продуктов, а способность понимать собственный мозг.

Что показали результаты

Мне важно было проверить, не является ли успех нескольких участниц красивой историей. В 2021 году мы сравнили показатели шестидесяти четырёх женщин в начале и в конце шестимесячной программы. В среднем участницы снизили вес примерно на 8,6 килограмма, то есть на 9,6 процента исходной массы тела. Средний индекс массы тела уменьшился на три пункта, окружность талии — примерно на 9,1 сантиметра.

Это было внутреннее наблюдение, а не универсальная гарантия. Оно не доказывает, что один подход подходит всем. Но оно показало, что работа с мышлением и привычками может давать измеримый результат в реальной жизни, даже у людей с перегруженным расписанием.

Изменился не только вес. В начале 41 процент участниц оценивали своё здоровье как очень хорошее или отличное; через шесть месяцев так ответили 79 процентов. Средний балл воспринимаемого стресса по используемой шкале снизился с семи до четырёх. Для меня это стало особенно важным: успешный подход не должен делать человека стройнее ценой постоянного напряжения. Он должен уменьшать количество внутренней борьбы.

Эта книга не только для врачей

Особенности медицинской работы делают некоторые проблемы заметнее, но не создают их с нуля. Переедание встречается в любой профессии и в любой семье.

Юристка может тайком есть кексы в туалетной кабинке, потому что только там никто не требует от неё немедленного ответа. Учитель может перекусывать между уроками, потому что пять минут тишины ассоциируются с шоколадом. Родитель, который весь день заботится о маленьких детях, может ждать вечера не ради отдыха, а ради момента, когда откроется пакет чипсов и наконец появится ощущение личного пространства.

У этих людей разная жизнь, но похожая внутренняя формула: неприятное чувство — мысль, что его невозможно выдержать, — еда как быстрое облегчение — краткая пауза — стыд — новое неприятное чувство.

Разорвать формулу можно не усилением контроля, а пониманием её частей.

В следующих главах мы будем работать с тремя источниками переедания:

- чрезмерным желанием еды, когда мозг придаёт продукту слишком большую ценность;
- усиленным голодом, когда тело требует немедленной подпитки, хотя запас энергии есть;
- эмоциональным питанием, когда еда решает задачи, не связанные с физической потребностью.

Подход в этой книге не требует считать каждую калорию, взвешивать каждый лист салата или навсегда исключать целые группы продуктов. Здесь не будет универсального меню, которое якобы обязано подойти всем. Вы будете наблюдать, экспериментировать и создавать способ питания, совместимый с вашим телом, графиком, здоровьем и реальной жизнью.

Это не обещание лёгкости. Изменение привычек требует внимания, повторения и готовности увидеть то, от чего раньше хотелось отвернуться. Иногда вы обнаружите, что за вечерним перекусом стоит одиночество. Иногда — раздражение на человека, которому вы не решаетесь возразить. Иногда — обычная привычка, многократно подкреплённая средой. Ничего из этого не означает, что вы сломаны.

Ваш мозг научился переедать. Значит, он способен научиться другому.

Как пользоваться этой книгой

Читайте не как сборник правил, а как лабораторный журнал. Проверяйте идеи на себе. Смотрите, что происходит в конкретный день, с конкретным телом, в конкретной ситуации. Чужой опыт может дать направление, но окончательное решение принимаете вы.

Начните с простого наблюдения. В течение ближайших дней перед едой задавайте себе три вопроса:

1. Что я сейчас ощущаю в теле?
2. Что я думаю об этой еде или ситуации?
3. Какую задачу я пытаюсь решить — дать телу энергию или изменить своё состояние?

Не используйте ответы для обвинения. Вам не нужно немедленно исправлять всё, что вы заметили. Сначала требуется увидеть механизм. Осознанность — не декоративная часть процесса, а точка, в которой автоматическая реакция превращается в выбор.

Вы не обязаны верить каждому отрицательному сообщению, которое выдаёт мозг. Мысли «у меня слишком сложный график», «я всегда всё порчу», «моё тело особенное и на него ничего не действует» могут звучать убедительно, но убедительность не делает их фактами. Эта книга поможет проверить такие убеждения и построить новые — достаточно правдоподобные, чтобы мозг мог на них опереться.

Устойчивое снижение веса начинается не в магазине и не на кухне. Оно начинается в тот момент, когда вы перестаёте воевать с собой и начинаете исследовать, почему делаете то, что делаете.

Первая часть этого исследования — голод. Не тот спокойный сигнал, который сообщает о потребности в энергии, а громкая, почти паническая команда: «Ешь сейчас». В следующей главе мы разберём, как формируется такой голод, почему сладкое и мучное усиливают желание, как постоянные перекусы меняют ожидания мозга и каким образом вернуть телу более тихий и надёжный ритм.

ВЕС БЕЗ ВОЙНЫ

ГЛАВА 1

Голод, который говорит слишком громко

В клинике, где я работала, за стойкой регистратуры стояла прозрачная банка с солёными мини-кренделями. Мы покупали их большими коробками: детям давали несколько штук после прививки или во время долгого ожидания. На практике большую часть запасов съедал персонал.

Мой опасный час наступал около семи вечера. Последний пациент уже уходил, в коридоре гасили свет, а мне оставалось закончить карты, проверить анализы и перезвонить родителям. До дома было двадцать пять минут. Я знала, что там ждёт нормальный ужин. И всё же в тишине кабинета появлялось ощущение, будто тело не сможет пережить дорогу.

Сначала я брала пять кренделей. Потом ещё горсть. Иногда насыпала их в бумажный стаканчик, чтобы придать перекусу видимость порции. Через десять минут стаканчик пустел, и я наполняла его снова. Я говорила себе, что всего лишь «снимаю остроту голода». К моменту возвращения домой аппетит исчезал, но я всё равно садилась ужинать: крендели ведь не считаются настоящей едой.

Логика и ощущение существовали в разных мирах. Как врач я понимала, что здоровый человек с запасами жировой ткани не находится на грани голодной смерти через четыре часа после обеда. Как человек в конце тяжёлого дня я слышала внутреннюю сирену: срочно поешь, иначе станет плохо.

Именно это состояние я называю усиленным голодом. Физическая потребность в энергии в нём может быть небольшой, но сигнал воспринимается как чрезвычайная ситуация. Тело не спокойно сообщает: «В ближайшее время неплохо бы поесть». Оно требует: «Сейчас. Что угодно. Чем быстрее, тем лучше».

Когда голод звучит таким тоном, разумные решения становятся намного труднее. Человек выбирает не то, что хотел бы съесть, а то, что находится ближе. Он ест быстрее, берёт больше и прекращает не тогда, когда насытился, а когда исчезла тревога.

Эта глава посвящена тому, как мы обучаем тело и мозг раздувать обычный сигнал до уровня тревоги — и как постепенно вернуть ему нормальную громкость.

Мы не рождаемся с паникой перед пустым желудком

Младенец не знает диетических правил, но довольно точно регулирует количество пищи. Когда организму требуется питание, ребёнок подаёт сигнал. Когда потребность удовлетворена, он отворачивается, замедляет сосание или засыпает. Его не интересует, сколько миллилитров осталось в бутылочке и довольна ли бабушка пустой тарелкой.

Со временем естественная система начинает уступать внешним инструкциям. Ребёнка просят доесть «ещё три ложки ради папы», запрещают вставать из-за стола, пока тарелка не станет чистой, уговаривают съесть обед ради десерта. Ему объясняют, что хороший ребёнок не оставляет еду, что завтрак нельзя пропускать, что в гостях нельзя отказываться, что во время фильма обязательно нужен попкорн.

Ни одно отдельное правило обычно не разрушает связь с телом. Но сотни повторений учат ориентироваться не на внутренние сигналы, а на часы, размер упаковки, настроение взрослых, повод, цену блюда и страх будущего голода.

К зрелому возрасту тихие ощущения тела оказываются перекрыты более громкими сообщениями культуры. План питания сообщает, когда «положено» есть. Реклама напоминает, что перекус нужен для энергии. Семья уверяет, что отказ от второго куса обидит хозяйку. Диетическая индустрия добавляет ещё один вывод: если человек не выдержал её правила, значит, он недостаточно собран.

В результате мы перестаём считать тело надёжным источником информации. Мы относимся к нему как к капризному существу, которое необходимо контролировать. Но чем жёстче контроль, тем чаще возникает ответная тяга, переедание и страх голода.

Две системы принятия решений

Чтобы понять, почему желание еды так легко побеждает намерение, полезно представить две взаимодействующие системы мозга.

Первая — древняя система выживания, связанная с лимбическими структурами. Её приоритеты просты:

- избегать боли;
- искать удовольствие;
- тратить как можно меньше усилий.

Эта система не плохая и не примитивная в бытовом смысле. Без неё мы не выжили бы. Она заставляет отдернуть руку от горячей поверхности, замечать опасность, искать воду и пищу. Проблема в том, что она ориентирована прежде всего на ближайший момент.

Вторая система связана с префронтальной корой. Она умеет держать в уме последствия, сравнивать варианты, вспоминать прошлый опыт, планировать будущее и наблюдать за собственными мыслями. Благодаря ей человек способен решить: «Я поем через сорок минут дома, потому что там есть приготовленный ужин, после которого мне будет лучше».

Можно представить древнюю систему как очень энергичного четырёхлетнего ребёнка, который нашёл несмыываемый маркер. Он не хочет разрушить квартиру. Он просто видит белую стену, чувствует удовольствие от движения руки и не думает о ремонте. Префронтальная кора в этой метафоре — взрослый, который мягко забирает маркер и предлагает бумагу.

После бессонной ночи, конфликта, перегруженного рабочего дня или сильного эмоционального напряжения «взрослый» устаёт. Тогда ближайшее удовольствие получает больший вес, а отдалённая цель — меньший. Мы говорим: «Сегодня было слишком тяжело», «один раз ничего не изменит», «я заслужила», «начну завтра». Это не доказательство слабого характера. Это предсказуемая работа системы, которую можно переобучить.

Почему еда так убедительна

Пища поддерживает жизнь, поэтому мозг вознаграждает нас за её поиск и употребление. Одним из участников системы вознаграждения является дофамин. Его часто упрощённо называют «гормоном удовольствия», хотя точнее говорить о нейромедиаторе, который помогает обучению, ожиданию награды и повторению поведения.

Если действие оказалось полезным или приятным, мозг отмечает его: это стоит повторить. Для наших предков такая схема повышала шанс найти калорийную пищу и пережить периоды дефицита.

В обычной ситуации человек ест цельную пищу, получает умеренное удовольствие, насыщается и на время теряет интерес к еде. Но современная пищевая среда предлагает продукты, созданные для более сильной и быстрой стимуляции. Особенно легко эту роль выполняют сочетания очищенной муки, сахара, жира, соли, ароматизаторов и текстурных добавок.

Сахар и мука не появились вчера. Люди научились очищать сахарный тростник много веков назад, а белая мука стала массовой с развитием промышленного помола. Изменился масштаб. То, что когда-то было редким лакомством, теперь входит в ежедневный рацион и продаётся в любой момент суток.

По оценкам исследователей пищевой среды США, добавленные подсластители встречаются примерно в 74 процентах упакованных продуктов. Сладость появляется не только в десертах, но и в соусах, хлебе, маринадах, напитках, йогуртах и блюдах, которые воспринимаются как несладкие.

Мозг адаптируется к частым сильным стимулам. Если регулярно получать интенсивное пищевое вознаграждение, обычная еда начинает казаться бледной. Человек может уже не

испытывать яркого восторга от хлеба или печенья; он ест их, чтобы почувствовать привычную норму. Овощи без сладкого соуса, простая крупа или несладкий напиток воспринимаются как лишённые вкуса не потому, что они объективно невкусны, а потому, что система ожиданий настроена на более громкий сигнал.

Так формируется чрезмерное желание — состояние, в котором продукт занимает в сознании непропорционально большое место. Он становится не просто вариантом еды, а обещанием облегчения, энергии, награды или праздника.

Важная новость заключается в способности мозга перестраиваться. Снижение интенсивности стимулов и изменение повторяющихся реакций позволяют со временем вернуть чувствительность к более спокойному удовольствию. Вкус не исчезает. Напротив, человек начинает замечать нюансы, которые раньше перекрывались сладостью, солью и ароматизаторами.

Как перекус превратился в обязательную часть дня

Несколько поколений назад повседневное питание чаще состояло из приёмов пищи, между которыми проходило несколько часов. Сегодня идея «нельзя допускать даже лёгкого голода» звучит почти как правило безопасности.

С 1970-х годов индустрия снеков росла особенно быстро. Производителям было недостаточно продавать еду для завтрака, обеда и ужина. Новый рынок требовал создать дополнительные поводы для покупки: перекус в школе, в машине, на работе, после тренировки, перед телевизором и «что-нибудь маленькое» перед сном.

Теперь еда встречает человека в местах, которые раньше не были связаны с питанием. Батончики лежат у кассы строительного магазина. Печенье стоит в комнате ожидания автосервиса. Автомат со снеками находится в офисном коридоре. В кинотеатре порция попкорна по объёму сопоставима с ведром. Даже короткое детское мероприятие часто сопровождается отдельным столом с едой.

Во время пандемии эта тенденция усилилась. По данным NielsenIQ, за период с февраля 2020-го по февраль 2021 года денежные продажи солёных снеков выросли на 14 процентов, сладких — на 11 процентов. Для многих людей перекусы фактически стали четвёртым приёмом пищи.

Это важно не для того, чтобы обвинить производителей или потребителей. Важно увидеть, что среда активно формирует поведение. Маркетологи изучают цвет упаковки, звук хруста, скорость исчезновения вкуса во рту, размер кусочка и сочетание соли, сладости и жира. Продукт проектируется так, чтобы после одного кусочка хотелось взять следующий.

Если вкус остаётся слишком насыщенным и долгим, человек может удовлетвориться небольшой порцией. Если ощущение быстро угасает, рука снова идёт в пакет, чтобы обновить впечатление. Если упаковка непрозрачная и глубокая, труднее заметить, сколько уже съедено. Если продукт легко брать одной рукой, он совместим с экраном, вождением и работой.

Мы часто называем такое поведение отсутствием самоконтроля, хотя человек взаимодействует с системой, в которой каждая деталь рассчитана на повторение. Осознание этого не снимает личной ответственности, но меняет стратегию. Вместо попытки ежедневно побеждать хорошо спроектированный стимул можно изменить доступность, контекст и привычный сценарий.

Культура постоянного жевания

Проблема выходит за пределы магазинных полок. Мы встроили еду почти в каждое социальное событие. Встреча без угощения кажется недостаточно гостеприимной. Детям предлагают сладость за терпение, взрослым — выпечку за участие в совещании. Праздник без торта воспринимается как неполный, фильм без попкорна — как лишённый атмосферы.

Редкое угощение само по себе не создаёт хронического переедания. Сложность в том, что «особые случаи» происходят постоянно: день рождения коллеги, конец квартала, начало

отпуска, пятница, плохая погода, хорошая новость, тяжёлая новость, матч, поездка, возвращение из поездки.

Каждый повод укрепляет мысль, что еда необходима для полноценного переживания события. Тогда физический голод становится лишь одним из десятков оснований поесть — и далеко не самым частым.

Как тело распоряжается энергией

Чтобы отличать настоящий голод от усиленного, полезно понимать базовую схему обмена энергией.

Пищеварение начинается ещё до первого укуса. Вид, запах и ожидание еды запускают сигналы между мозгом, нервной системой и пищеварительным трактом. Во рту пища смачивается слюной, затем в желудке и тонком кишечнике расщепляется на более простые компоненты.

Углеводы в итоге превращаются в глюкозу — форму сахара, которую клетки могут использовать для энергии. Глюкоза попадает в кровь, но для входа во многие клетки ей нужен инсулин. Удобно представить инсулин не как злодея, а как ключ или пропуск: он помогает переместить топливо из крови туда, где оно необходимо.

Часть энергии используется сразу. Избыток глюкозы временно сохраняется в печени и мышцах в форме гликогена. Это относительно доступный резерв, который организм может использовать между приёмами пищи и во время нагрузки.

Когда краткосрочные хранилища заполнены, оставшаяся энергия может быть преобразована и отложена в жировой ткани. Жировые клетки — не ошибка природы. Это жизненно важная система долгосрочного запаса. Благодаря ей человек способен пережить ночь, длительную прогулку, болезнь с плохим аппетитом или период, когда пища временно недоступна.

Проблема возникает не потому, что тело умеет хранить жир, а потому, что поток энергии постоянно превышает расход и организм редко получает возможность использовать накопленное.

Представьте финансовую систему. Небольшая сумма лежит в кошельке для текущих расходов. Больше денег находится на расчётном счёте, откуда их легко перевести. Долгосрочные накопления хранятся на отдельном депозите. Если каждый час вам выдают новые наличные, вы будете расплачиваться ими и почти не коснётесь сбережений. Чтобы воспользоваться депозитом, нужен промежуток без нового поступления.

Постоянное питание действует сходным образом. Тело снова и снова получает свежую глюкозу и предпочитает использовать доступное топливо, не обращаясь к долгосрочным запасам. Это не лень и не саботаж. Биологическая система выбирает более простой путь.

Когда избыточная энергия поступает регулярно, жировые клетки увеличиваются, а при необходимости организм создаёт новые. Значительное накопление жировой ткани связано с изменением гормональных сигналов и воспалительных процессов. Со временем метаболическая система может становиться менее гибкой, и возвращение к устойчивому балансу требует больше времени.

Однако запас не является запечатанным навсегда. Когда между поступлениями энергии появляется достаточный интервал и тело использует гликоген, оно постепенно обращается к жировым кислотам. Именно эту способность важно восстановить.

«Сахарный двигатель» и метаболическая гибкость

В популярной речи иногда используют выражения «сжигатель сахара» и «адаптированный к жиру». Они упрощают сложную физиологию, но полезны как метафора.

«Сахарный двигатель» — это состояние, в котором человек привык часто пополнять запас быстрой энергии. Небольшое снижение доступной глюкозы воспринимается как проблема. Голод появляется резко, сопровождается раздражением, тревогой и ощущением, что выбор еды нельзя откладывать.

Метаболическая гибкость означает способность организма переключаться между источниками топлива. В таком состоянии голод обычно нарастает постепенно. Он остаётся заметным, но не превращается в приказ. Человек может закончить задачу, доехать домой или спокойно выбрать подходящую еду.

Цель не в том, чтобы никогда не чувствовать голод. Настоящий голод — полезный сигнал. Цель в том, чтобы он соответствовал реальной потребности и не управлял поведением через панику.

Переход требует времени. Если человек годами ел каждые два-три часа, тело ожидает привычное поступление. Первые изменения могут сопровождаться дискомфортом и громкими мыслями. Это не означает, что новый ритм опасен или не подходит; но индивидуальные медицинские состояния необходимо учитывать. При диабете, беременности, расстройствах пищевого поведения, приёме лекарств, склонности к обморокам и других особенностях изменения питания следует обсуждать с врачом.

Белок: важен, но не магичен

Страх «не добрать белок» иногда заставляет людей есть больше, чем требуется. Белок действительно необходим для мышц, ферментов, иммунных процессов и восстановления тканей. Но потребность индивидуальна и зависит от возраста, массы тела, активности, беременности, заболеваний и целей.

В качестве базового ориентира часто используют около 0,8 грамма белка на килограмм массы тела в сутки для здорового взрослого с невысокой активностью. Это не потолок и не персональная рекомендация, а отправная точка. Спортсменам, пожилым людям и некоторым пациентам может потребоваться больше.

Белок содержится не только в большом стейке. Яйца, рыба, птица, кисломолочные продукты, бобовые, цельные крупы и многие другие продукты вносят вклад. Один крупный экземпляр яйца содержит примерно 6 граммов белка, порция лосося массой около 85 граммов — около 19 граммов, половина чашки творога — около 12 граммов, половина чашки чечевицы — около 9 граммов.

Полезный вопрос звучит не «как добавить белок любой ценой?», а «получаю ли я достаточно питательной еды для своего тела и задач?». Навязчивое увеличение одной составляющей может отвлекать от общего качества рациона и сигналов насыщения.

Уроки, которые мы усваиваем слишком рано

Многие убеждения о голоде выглядят как биологические законы, хотя возникли из семейных правил, рекламы или единичных случаев.

«Завтрак — главный приём пищи»

Фраза о том, что завтрак является самым важным приёмом пищи, стала массовой не только благодаря науке, но и благодаря маркетингу. В начале XX века диетолог Ленна Ф. Купер написала в журнале Good Health, который редактировал Джон Харви Келлогг, что завтрак во многих отношениях важнее еды дня, потому что запускает день. Производители хлопьев получили идеальный лозунг.

Из этого не следует, что завтрак бесполезен. Голодный ребёнок действительно может хуже сосредоточиться на уроке. Взрослому, который просыпается с выраженным аппетитом, утренняя еда может дать устойчивую энергию. Но универсальное правило не учитывает различия.

Некоторые люди утром не голодны. Они хорошо себя чувствуют, если едят позже. Другим подходит плотный завтрак, умеренный обед и лёгкий ужин. В отсутствие медицинских ограничений полезнее наблюдать за телом, чем насильно выполнять культурную инструкцию.

Эксперт по вашему телу — не тот, кто написал самое строгое меню. Врач, диетолог и автор книги могут предлагать гипотезы. Вы собираете данные и решаете, что работает в вашей жизни.

«Сок — обязательная часть здорового питания»

Фруктовые соки исторически помогали получать витамины там и тогда, где свежие продукты были недоступны. Позже сок стал символом правильного детского завтрака. При этом стакан напитка позволяет быстро получить сахар из нескольких фруктов без того объёма клетчатки, который замедляет употребление целого плода и помогает насыщению.

В 1999 году комитет Американской академии педиатрии по питанию рекомендовал ограничивать сок для детей: примерно 4-6 унций в день для возраста от года до шести лет и 8-12 унций для старших детей, обращая внимание на риск кариеса, пищеварительных проблем и избыточного веса. Важен исторический контекст: рекомендация появилась потому, что сок успел приобрести репутацию продукта, который можно пить почти без ограничений.

Урок для взрослого прост: жидкие калории часто насыщают слабее, чем цельная пища. Напиток может быть частью рациона, но его полезный образ не отменяет количества и реакции организма.

«Если не поесть, обязательно упадёт сахар»

Гипогликемия существует и может быть опасной. Особенно внимательно к ней относятся люди с диабетом и те, кто принимает влияющие на уровень глюкозы лекарства. Но фразу «у меня упал сахар» часто используют без измерения и диагноза, объясняя ею любую слабость, дрожь или головокружение.

Подобные симптомы могут иметь множество причин: обезвоживание, жара, анемия, инфекция, стресс, резкий подъём из положения лёжа, нарушение сердечного ритма, действие лекарств, алкоголь, неврологические состояния. Самоощущение не всегда позволяет определить источник.

Одна моя клиентка, назовём её Мариной, в пятнадцать лет потеряла сознание на репетиции школьного танцевального конкурса. Был душный спортивный зал, она несколько часов стояла под прожекторами и нервничала перед выступлением. Руководительница решила, что девочка «не поела вовремя», и велела ей всю жизнь носить с собой сладкий батончик.

Марина приняла это как медицинское правило. Следующие двадцать лет она ела каждые два часа, даже без голода, потому что боялась повторного обморока. Уровень глюкозы ей тогда никто не измерял. Позже, уже во взрослом возрасте, у неё диагностировали синдром постуральной ортостатической тахикардии — POTS, при котором изменение положения тела может сопровождаться учащением пульса, головокружением и обмороками.

Нельзя задним числом доказать, что именно POTS вызвал тот эпизод. Но история показывает, как одно объяснение превращается в пожизненное убеждение. Страх голода стал для Марины сильнее самого голода.

Если вы подозреваете гипогликемию, лучше не спорить с ощущениями и не ставить диагноз по привычке. Повторяющиеся, выраженные или опасные симптомы требуют медицинской оценки. Уровень глюкозы можно измерять глюкометром, а результаты обсуждать с врачом. Цель — получить данные, а не заставить себя терпеть состояние, которое может нуждаться в лечении.

Как отличить тихий сигнал от тревожной sireны

Усиленный голод обычно имеет несколько признаков:

- появляется внезапно и требует немедленного действия;
- сопровождается мыслью, что ждать невозможно;
- сужает выбор до самых быстрых и калорийных продуктов;
- вызывает раздражение, страх или ощущение слабости ещё до объективного ухудшения состояния;
- быстро исчезает после первых укусов, хотя телу ещё не хватило времени получить энергию из пищи;
- часто возникает в одно и то же время или в одном и том же контексте.

Настоящий физический голод чаще нарастает постепенно. Он допускает несколько вариантов еды. Человек может заметить пустоту в желудке, снижение энергии, интерес к обычной пище. Если подходит только конкретный продукт — например, шоколадное печенье, но не суп, яйца или яблоко, — возможно, речь идёт прежде всего о желании, привычке или эмоции.

Эта разница не является идеальным диагностическим тестом. Сигналы тела индивидуальны, а после многих лет диет и переедания могут быть спутанными. Поэтому задача не в том, чтобы с первого дня всегда отвечать правильно. Задача — начать собирать собственную карту.

Практика: карта голода

В течение недели выберите один повторяющийся момент, когда вы обычно перекусываете: после работы, в машине, перед сном или во время просмотра сериала. Перед едой сделайте короткую запись.

1. Время и место.
2. Когда и что вы ели в прошлый раз.
3. Ощущения в теле: пустота, урчание, слабость, напряжение, сухость во рту, усталость.
4. Мысли: «я заслужил», «нельзя ждать», «это поможет сосредоточиться», «вдруг потом не будет возможности».
5. Эмоция: скука, тревога, раздражение, одиночество, удовольствие, усталость.
6. Какая еда кажется приемлемой.
7. Что произошло после еды: насыщение, облегчение, сонливость, желание продолжить, вина.

Не ставьте оценок. Слова «хорошо», «плохо», «сорвался» и «молодец» дают мало данных. Исследователь фиксирует наблюдение: «В 19:15 после конфликтного звонка я захотела только солёные крендели. Через пять минут напряжение уменьшилось, но физической сытости я не заметила».

Через несколько дней станут видны закономерности. Возможно, самый громкий голод появляется после совещаний, во время дороги или в те дни, когда обед был сладким и мало-питательным. Возможно, он связан не с едой, а с переходом от роли работника к роли родителя. Карта превращает смутное «я постоянно голоден» в конкретную последовательность, с которой можно работать.

Снижение громкости, а не война с телом

Когда люди узнают об усиленном голоде, первая реакция часто звучит так: «Значит, мне нужно просто игнорировать его». Это новая форма старой борьбы.

Цель не в том, чтобы перестать доверять любому сигналу и терпеть до изнеможения. Цель — создать условия, в которых сигнал становится точнее.

Для этого обычно требуется несколько направлений работы:

- уменьшать количество продуктов, которые вызывают особенно сильное желание и запускают автоматическое продолжение;
- сокращать бессознательные перекусы, чтобы между приёмами пищи возникали реальные интервалы;
- выбирать достаточно питательную еду, а не пытаться жить на символических порциях;
- замечать эмоции и контексты, маскирующиеся под голод;
- давать телу время приспособиться к новому ритму;
- учитывать медицинские особенности и не превращать эксперимент в риск.

Ни один пункт не требует ненависти к себе. Наоборот, устойчивость возникает, когда человек перестаёт наказывать тело и начинает сотрудничать с ним.

В первые дни мозг может протестовать. Он будет напоминать о перекусе в привычное время, показывать яркие образы еды и предлагать аргументы. Это не приказ и не доказательство необходимости. Это предсказание, основанное на прошлых повторениях.

Каждый раз, когда вы замечаете импульс и выбираете осознанный ответ, создаётся новый опыт. Иногда ответом будет еда — потому что вы действительно голодны. Иногда вода, отдых, короткая прогулка, окончание неприятного разговора или признание: «Я тревожусь и хочу отвлечься». Важна не одинаковость решения, а точность.

Что меняется, когда голод успокаивается

Со временем человек обнаруживает несколько новых свобод.

Ему не нужно постоянно носить еду «на всякий случай». Он может выбирать ресторан по качеству, а не по скорости. Он не боится, что задержавшаяся встреча разрушит весь день. Он способен остановиться и спросить, что действительно хочет съесть. Он ощущает насыщение раньше, потому что ест не в панике.

Самое важное — возвращается пространство между сигналом и действием. В этом пространстве работает префронтальная кора. Там можно вспомнить план, оценить последствия и выбрать то, что поддержит не только ближайшие пять минут, но и завтрашнее утро.

Мой вечерний ритуал с кренделями исчез не потому, что я стала сильнее. Сначала я увидела его структуру. К концу рабочего дня я была не только голодна — я была истощена, раздражена и не хотела начинать вторую смену дома. Крендели давали короткий переход: несколько минут, когда от меня ничего не требовали.

Я начала заранее решать, что буду делать в этот промежуток. Иногда планировала полноценный приём пищи перед последним блоком документов. Иногда ехала домой без перекуса, но первые пять минут сидела в машине в тишине. Иногда просила семью дать мне десять минут переодеться и выдохнуть до разговоров. Когда потребность в паузе получила прямое решение, еде стало незачем выполнять эту работу.

Так выглядит переобучение: мы не вырываем привычку из жизни и не оставляем дыру. Мы понимаем её функцию и создаём более точный ответ.

Процесс разучивания

Многие наши пищевые истины являются выученными предположениями:

- мне нужно есть каждые два часа;
- без завтрака мозг не работает;
- чувство пустоты опасно;
- если появилась тяга, она будет расти, пока я не поем;
- голод означает, что диета слишком строгая;
- я не могу доверять себе рядом с едой.

Разучивание начинается с вопроса: «Откуда я это знаю?» Иногда ответ — результат измерений и медицинского наблюдения. Тогда убеждение имеет опору. Иногда — слова родителя, рекламный лозунг, единичный обморок или опыт жёсткой диеты. Тогда правило можно проверить заново.

Проверка не означает немедленно сделать противоположное. Она означает собрать данные. Если вы считаете, что без утренней еды не способны работать, наблюдайте за днями с разным временем завтрака. Если уверены, что голод всегда усиливается, отмечайте его интенсивность через десять, двадцать и тридцать минут. Если думаете, что только сладкое даёт энергию, сравните своё состояние после сладкого перекуса и после полноценного приёма пищи.

Так тело снова становится источником информации, а не объектом наказания.

В этой главе мы разобрали одну часть механизма: чрезмерное желание и усиленный голод. Они связаны с системой вознаграждения, постоянной доступностью еды, пищевыми привычками и способностью организма переключаться между источниками энергии.

Но даже идеально настроенное чувство голода не объясняет все случаи переедания. Человек может быть совершенно сыт и всё равно искать еду, потому что ему скучно, тревожно, одиноко или радостно. Он может не чувствовать голода, но хотеть сделать вечер особенным. Может использовать еду как награду, утешение, развлечение или способ не думать.

Следующая глава посвящена именно этому: эмоциональному питанию — еде, которая пытается решить проблему, не находящуюся в желудке.

ВЕС БЕЗ ВОЙНЫ

ГЛАВА 2

Еда, которая должна была утешить

Долгое время я была уверена, что выражение «эмоциональное питание» ко мне не относится. В моём воображении эмоциональный едок выглядел как героиня мелодрамы: она плачет на кухонном полу, держит на коленях литровое ведёрко мороженого и пытается пережить катастрофу. У меня не было такой сцены. У меня была семья, работа, друзья и вполне благополучная жизнь. Следовательно, рассуждала я, я просто очень люблю вкусную еду.

Поворот произошёл после разговора с диетологом. Она предложила считать эмоциональным любое питание, цель которого не состоит в том, чтобы дать телу энергию. Это определение оказалось значительно шире привычной карикатуры. Я вспомнила печенье перед телевизором, вино после тяжёлого дня, еду во время подготовки документов и десерт, который я заказывала не из голода, а потому что ужин «должен закончиться красиво». Тогда пришлось признать: еда регулярно выполняла у меня работу, не связанную с желудком.

Эмоциональное питание не означает, что человек слаб, несчастен или психически нездоров. Оно означает только одно: между чувством и едой сформировалась связь. Иногда еда приглушает тревогу. Иногда продлевает радость. Иногда помогает отложить неприятную задачу. Иногда создаёт ощущение компании. В каждом случае калории становятся средством изменения внутреннего состояния.

Большинство людей делают это настолько привычно, что не замечают момента выбора. Однажды я отказалась от угощения, сказав, что не голодна. Подруга засмеялась: «А какое отношение голод имеет к еде?» Шутка оказалась точным описанием культуры, в которой день рождения требует торта, кино требует попкорна, пятница требует вина, а тяжёлая встреча будто бы требует шоколада.

Эмоциональный едок может быть очень успешным

Среди моих клиенток были врачи, руководители отделений, юристы, преподаватели и предпринимательницы. Они принимали сложные решения, выдерживали ответственность и помогали другим в кризисе. При этом вечером могли стоять у открытого холодильника и не понимать, зачем едят сыр прямо из упаковки.

Проблема не всегда выглядела драматично. Чаще это был обычный стресс, накопленный к концу дня: раздражение из-за письма, скука после укладывания детей, неудовлетворённость разговором с партнёром, тревога перед совещанием, ощущение, что работа никогда не закончится. Еда давала короткую, надёжную и социально приемлемую паузу.

Мария, сорокадвухлетний анестезиолог из Денвера, сформулировала это так: «Я умею управлять дыханием пациента во время операции, но не умею перестать думать о еде после шести вечера. Вес раздражает меня, но ещё сильнее утомляет постоянный внутренний разговор: что съесть, можно ли, сколько осталось, когда начну заново». Ей хотелось не только уменьшить цифру на весах. Ей хотелось освободить внимание.

Проверка: ем ли я чувства?

Ответьте не так, как хотелось бы выглядеть, а так, как происходит в обычной жизни. Один утвердительный ответ уже показывает, что еда иногда решает эмоциональную задачу.

- Я ем, когда физически сыт или не могу определить, голоден ли вообще.
- Я оказываюсь у шкафа, холодильника или автомата со снеками почти автоматически.
- Я продолжаю есть после комфортного насыщения.
- Я называю еду или алкоголь наградой за трудный день.

- Я часто заранее думаю о следующем приёме пищи, хотя текущая потребность тела удовлетворена.

- Я использую еду, чтобы не начинать задачу, не продолжать разговор или не оставаться наедине с собой.

Не используйте результат как диагноз или повод обвинять себя. Это карта привычки. Карта нужна не для стыда, а для того, чтобы понять маршрут.

Как я научилась есть напряжение

Заметная прибавка веса началась у меня в колледже. Я впервые жила далеко от семьи, училась на сложной программе и пыталась доказать, что справляюсь со взрослой жизнью. Соседка по комнате была пловчихой и тренировалась значительно больше меня. Она могла съесть огромный ужин и остаться в прежней форме. Я видела только тарелку, но не видела часы тренировок и индивидуальные особенности её тела. Мне казалось несправедливым, что одинаковое поведение даёт разный результат.

Я питалась в университетской столовой. Еда казалась посредственной, но я заставляла себя доедать, потому что знала стоимость проживания и питания. Удовлетворения не наступало, зато поздно вечером, когда я продолжала учиться, появлялось желание «чего-нибудь нормального». Внизу общежития продавали жареные палочки моцареллы и небольшие упаковки премиального мороженого. Учёба и перекус быстро стали одной процедурой.

Исследование студентов Обернского университета, на которое ссылается исходная программа, показало, что примерно семь из десяти участников набирали вес за годы учёбы. В этом нет одной причины. Меняются сон, режим, доступность еды, уровень стресса, самостоятельность и движение. В моём случае важнейшим элементом было то, что еда стала переносным перерывом: я могла не прекращать работать и одновременно получить несколько минут удовольствия.

В медицинской школе привычка укрепилась. Каждый понедельник в течение первых двух лет нас ждал контроль, который назывался викториной, но по напряжению был полноценным экзаменом. Выходные проходили за конспектами. Покинуть удобное место в библиотеке означало потерять стол, поэтому многие из нас покупали еду в автоматах и кофейнях: крендели, выпечку, сладкие напитки.

Тогда я объясняла это практичностью. Сейчас вижу эмоциональную цепочку: мысль «я могу не справиться» создавала страх; страх делал перерыв опасным; еда позволяла продолжать сидеть над материалом и на несколько минут смягчала напряжение. Продукт не решал учебную задачу, но менял моё состояние достаточно, чтобы я снова открыла конспект.

На клинических ротациях добавился страх дефицита. Утром команда завтракала вместе после обхода. Никто не знал, будет ли возможность пообедать. В медицине ходила фраза: «Ешь, когда можешь, спи, когда можешь и не связывайся с поджелудочной». Я воспринимала её буквально и ела большой завтрак — яйца, бекон, блины, французские тосты — даже если умеренного количества было достаточно.

Большинство дней возможность поесть позже всё-таки находилась. Но я снова ела, потому что наступило время обеда. Так страх, что потребность не будет удовлетворена, заставлял удовлетворять её заранее и повторно. Эта логика была знакома с детства: перед поездкой мама просила нас плотно позавтракать, потому что «неизвестно, когда остановимся». Она имела в виду разницу между половиной двенадцатого и часом дня. Детский мозг услышал: позже еды может не быть.

К четвёртому курсу я впервые присоединилась к программе контроля веса перед свадьбой. С этого момента возник цикл «на плане — вне плана». Во время строгого периода я считала баллы, искала способы получить максимальный объём еды и терпела лишение. Затем происходил отпуск, праздник или просто усталость, и я возвращалась к прежнему питанию. Я

думала, что проблема в дисциплине. На самом деле я ни разу не исследовала эмоции, которые делали старый способ еды привлекательным.

Еда как праздник

Связь между пищей и положительными чувствами формируется рано. День рождения сопровождается тортом и мороженым. Хорошая оценка — конфетой. Праздник в школе — пакетиком сладостей. На Пасху появляется шоколадный кролик, в День святого Валентина — коробка конфет. Мозг учится: особенное событие имеет вкус.

Само по себе праздничное угощение не является проблемой. Сложность в частоте. Поводов становится столько, что исключение превращается в режим: повышение коллеги, победа команды, удачный анализ, окончание проекта, встреча старого друга, пятница, воскресный матч, остатки после воскресного матча. Каждый эпизод подтверждает: радость без еды неполна.

Социальное давление делает связь сильнее. Отказ от торта может быть воспринят как отказ от компании. Человек, который не ест, вынужден объясняться, хотя остальные не объясняют, почему едят без голода. Иногда близкие предлагают снова и снова не из злого умысла. Чужой отказ заставляет их заметить собственный выбор, а это бывает неприятно.

Полезно разделить событие и меню. Можно отмечать достижение разговором, поездкой, музыкой, цветами, фотографиями, прогулкой, письмом благодарности или временем вместе. Еда может присутствовать, но ей не обязательно быть доказательством того, что праздник состоялся.

Еда как любовь и помощь

Мы несём еду не только в счастливые моменты. Когда человек болеет, переживает утрату, развод или рождение ребёнка, мы приносим запеканку, пирог, булочки и мороженое. Это понятный язык заботы: готовая еда снимает часть бытовой нагрузки.

Но помощь может быть точнее. В 2019 году моя клиентка Елена потеряла отца. За первые четыре дня соседи принесли семь форм для лазаньи, три пирога и коробку пончиков. Холодильник был переполнен, а ей требовалось другое: отвезти документы в страховую компанию, забрать рецепт для матери и два часа поспать, пока кто-то гуляет с собакой.

Её подруга Наташа позвонила и спросила: «Какое действие облегчит завтрашнее утро?». На следующий день она приехала в восемь, заправила машину Елены, отвезла вещи в химчистку и разобрала стопку писем. Это тоже была любовь — без необходимости превращать горе в неделю бесконечной еды.

Мы можем приготовить питательное блюдо, если оно действительно нужно. А можем выслушать, вымыть посуду, посидеть с ребёнком, подстричь газон, сходить в аптеку, заполнить форму или просто быть рядом. Забота шире калорий.

Еда как развлечение

Современный человек может смотреть на еду весь день, не заходя на кухню. Рецепт сопровождается историей о бабушкином доме и запахе корицы. Телешоу превращают выпечку в соревнование. Социальные сети предлагают бесконечные фотографии ресторанных блюд. Подписки присылают рецепты прямо в почту.

Я сама годами включала Food Network по вечерам. Мы смотрели Chopped Junior, и мне казалось, что дети по крайней мере видят творчество, а не бессмысленный мультфильм. Я слушала кулинарные подкасты, покупала журналы и собирала поваренные книги. Большинство сложных рецептов я не готовила. Я смотрела на фотографии, воображала будущие ужины и держала пищевую систему вознаграждения в постоянной готовности.

Потом я настроила почтовые фильтры: рассылки с рецептами попадали в отдельную папку. Я перестала покупать новые книги и заменила часть кулинарных программ передачами о ремонте домов. Ничего драматического не произошло. Я не лишилась личности. Просто стала реже думать о еде.

Это важный эксперимент для человека, который жалуется на постоянную тягу. Иногда желание не возникает изнутри само по себе — мы подкармливаем его сотнями изображений, разговоров и планов. Сокращение пищевого шума не запрещает наслаждаться ужином. Оно возвращает еде границы.

Когда «гурман» становится обязательством

Слово «гурман» звучит безобидно: человек ценит вкус и качество. Но любая этикетка становится инструкцией. Если я считаю себя гурманом, я будто обязана пробовать десерт нового шефа, искать лучший круассан в городе и обсуждать ресторан ещё до того, как закончился текущий обед.

Мы любим дышать и спать, но редко строим вокруг этого идентичность. Еда отличается тем, что индустрия предлагает сообщество, контент и бесконечные новинки. В результате продукт превращается из части жизни в центральный проект.

Отказываться от удовольствия не нужно. Нужно спросить, свободен ли выбор. Я заказываю блюдо, потому что действительно хочу его сейчас, или потому что «человек вроде меня не может пропустить такую возможность»? Второе предложение звучит как вкус, но работает как обязанность.

Удовольствие не нужно отменять

Еда естественно приносит удовольствие. Цель не состоит в том, чтобы сделать рацион серым и превратить каждый обед в медицинскую процедуру. Цель — вернуть удовольствию соразмерность, чтобы оно не было единственным доступным способом почувствовать себя лучше.

Повседневная жизнь содержит много тихих источников приятных ощущений: тёплая вода в душе, чистая постель, музыка в машине, свежий воздух, разговор с другом, порядок на одном столе, закат, запах кофе, работа руками. Мы часто не замечаем их, потому что одновременно прокручиваем список дел.

Практика заключается не в том, чтобы срочно найти десять хобби. Достаточно оставаться в приятном моменте на полминуты дольше. Замечать температуру чашки, звук дождя, расслабление плеч. Мозг обучается не только сильными стимулами. Он также обучается вниманием.

Пусть удовольствие от еды напоминает хорошую книгу, а не игру, которая каждые три секунды вспыхивает новым призом. Оно может быть глубоким, но не обязано захватывать всё сознание.

Событие не диктует чувство

Одна и та же температура воздуха для одного человека означает идеальный летний день, для другого — невыносимую жару. Факт остаётся прежним; переживание меняется из-за интерпретации. Шекспир выразил эту идею в «Гамлете»: вещи становятся хорошими или плохими через наше мышление о них.

Однажды на прогулке я увидела на дорожке змею. Сердце ускорилося, я отскочила и вскрикнула. Через секунду стало ясно, что это садовый шланг. Факт всё время был одним: на земле лежал шланг. Тело реагировало на мысль «змея», а затем на мысль «ошибка».

С едой происходит то же. Печенье на столе является предметом. Оно не создаёт желание напрямую. Между ним и чувством находятся предложения: «такое бывает редко», «я заслужила», «потом нельзя», «хозяин обидится», «если не съем сейчас, упущу шанс». Эти мысли и создают эмоциональный заряд.

Цикл, который создаёт результат

Для работы с эмоциональным питанием полезно разделять пять элементов: обстоятельство, мысль, чувство, действие и результат.

Обстоятельство — то, что можно описать без оценки и с чем согласились бы наблюдатели. «На столе лежит булочка». «Руководитель прислал письмо в 18:07». «Мать сказала фразу: “Ты снова опоздала”».

Мысль — значение, которое мозг добавляет. «Булочка выглядит невероятно». «Руководитель не уважает моё время». «Мать считает меня безответственной». Мысли могут звучать как факты, особенно если повторялись годами.

Убеждение — мысль, которую мы считаем истиной и редко проверяем. Например: «сладкое — единственная моя радость», «я не умею останавливаться», «отказ обижает людей», «после тяжёлой работы мне положена еда». Убеждения работают как скрытые настройки программы.

Чувство — эмоциональное состояние, обычно называемое одним словом: желание, тревога, обида, скука, лишение, злость, одиночество. Фраза «я чувствую, что начальник меня использует» не называет чувство; это мысль. Чувством может быть раздражение или бессилие.

Действие — то, что мы делаем или не делаем под влиянием чувства. Берём еду, продолжаем жевать, избегаем разговора, не планируем завтрашний день, покупаем вино, ругаем себя.

Результат — последствия этих действий. Краткое облегчение, переедание, усиление желания, новый стыд, подтверждение мысли «я не могу себе доверять». Результат часто укрепляет исходное убеждение, и круг повторяется.

Булочка, которая ничего не заставляет

Представьте, что вы покупаете суп в небольшом кафе. Владелец кладёт в пакет тёплую булочку с корицей и говорит: «Сегодня за счёт заведения». Факт: булочка находится в пакете. Дальше начинается внутренний текст: «Она свежая. Отказ будет неблагодарностью. Я редко здесь бываю. Один раз ничего не меняет».

Эти мысли создают желание. Желание приводит к действию — вы едите булочку, хотя не планировали и уже сыты. Затем появляется сожаление: «У меня нет дисциплины». Сожаление может привести к ещё одному действию — вечером вы продолжаете есть, потому что день «всё равно испорчен».

Булочка не отдала приказ. Другой человек мог бы подумать: «Мило. Отнесу коллегам», «Оставлю на завтра», «Мне не нравится корица» или просто «нет, спасибо». Возможность разных реакций показывает, что желание рождается не в продукте, а в значении.

Это не означает, что мысль меняется по щелчку. Старый текст может быть быстрым и убедительным. Но он перестаёт быть невидимым. Появляется возможность ответить: «Булочка может быть вкусной, но сейчас она не поддерживает мой план», «Я могу есть такую еду в другой раз», «Благодарность не требует проглатывания».

Почему отсроченные последствия проигрывают

Если бы после каждого блина на коже немедленно появлялась болезненная сыпь, решение было бы проще. Пищевые последствия обычно распределены во времени. Ни одна конкретная булочка не создаёт весь лишний вес, не нарушает сон навсегда и не делает одежду тесной в ту же минуту.

Именно поэтому мозг легко обесценивает эпизод: «Это всего один раз». Но повторяющееся «один раз» становится системой. Важен не моральный смысл продукта, а мыслительная привычка, которая каждый раз выдаёт разрешение и укрепляет чрезмерное желание.

Наша задача — не преувеличить последствия и не пугать себя. Наша задача — увидеть полную цену решения: удовольствие первых минут, ощущения тела позже, влияние на аппетит, сон, самоуважение и следующий выбор. Когда картина полная, немедленная награда перестаёт быть единственным аргументом.

Односторонняя привязанность

Люди нередко говорят, что любят еду. Но после того как потребность тела удовлетворена, лишняя еда не заботится о нас. Она не знает, что завтра нужно проснуться бодрым, что суставы болят, что мы хотим спокойно сидеть в самолёте или перестать прятаться от камеры.

Это не взаимная любовь. Это объект, которому мозг приписал способность утешать, награждать и спасать от скуки. Мы можем сохранить удовольствие от вкуса и одновременно снять с продукта должность главного утешителя.

Иногда при этом появляется печаль. Старый способ действительно помогал пережить трудные моменты. Не нужно презирать прошлую версию себя. Она использовала доступный инструмент. Теперь можно поблагодарить её за выживание и научиться более точным способам заботы.

Практика: разберите один эпизод без суда

Выберите недавний случай, когда вы ели без физического голода или продолжали после насыщения. Запишите всё, что звучало в голове. Например:

- Я уже съела много фисташек, но хочу ещё.
- Солёное помогает мне сосредоточиться.
- Пакет почти пуст, проще закончить.
- Я всё равно не умею контролировать порции.
- Сегодня был тяжёлый день, и это моя единственная пауза.

Теперь отметьте факты. «Фисташки — орехи» и «в пакете осталось около трети» могут быть фактами. «Они помогают сосредоточиться» и «я не умею контролировать порции» — интерпретации, а значит, варианты мышления.

Для каждой ключевой мысли заполните цепочку: мысль — чувство — действие — результат. Затем предложите ответ, который остаётся правдоподобным, но ведёт в нужную сторону.

1. «Желание усиливается, потому что я продолжаю говорить себе, насколько эти орехи важны».
2. «Я могу проверить, требуется ли телу еда, и принять ответ без спора».
3. «Пакет не обязан быть пустым. Оставшаяся еда не является незавершённой задачей».
4. «Самоконтроль — не врождённая черта; я создаю новый опыт каждым остановленным эпизодом».
5. «Мне нужна пауза. Еда — один способ, но не единственный».

Новая мысль не обязана звучать вдохновляюще. Она должна быть достаточно правдивой, чтобы мозг мог её принять, и достаточно полезной, чтобы действие изменилось.

Какие чувства чаще всего просят еды

У разных людей набор отличается. Одна из наших коучей назвала три состояния: разочарование, лишение и право на компенсацию. Разочарование возникало, когда день не соответствовал ожиданиям. Лишение — когда она отказывалась от привычного продукта, продолжая думать, что у неё отняли радость. Право на компенсацию звучало так: «После всего, что я сделала, мне можно».

У других ключевыми чувствами становятся одиночество, скука, тревога, злость, неопределённость, социальная неловкость или усталость. Положительные эмоции тоже могут вести к еде: возбуждение, гордость, предвкушение, желание усилить праздник.

Полезный вопрос перед привычным перекусом: «Какое чувство я не хочу переживать следующие пять минут?» Иногда ответ приходит сразу. Иногда нужно прекратить автоматическую еду на несколько дней, чтобы эмоция стала заметна. Есть точная фраза: если вы не знаете, зачем переедаете, временно перестаньте переедать — и причина начнёт проявляться.

Когда кажется, что проблема — другой человек

Светлана, сорокапятилетний семейный врач из Сент-Луиса, каждый воскресный ужин проводила с сестрой Ириной. Ирина комментировала всё: как Светлана воспитывает сына, сколько работает, почему купила именно эту машину. После ужина Светлана возвращалась домой и ела шоколадные хлопья из коробки, стоя у раковины.

«Она доводит меня до такого состояния, что я не могу не есть», — сказала Светлана. Мы отделили факты от мыслей. Фактом была конкретная фраза сестры: «Ты опять позволила ему сидеть с телефоном за столом». Мыслью Светланы было: «Она считает меня плохой матерью и специально унижает». Эта мысль создавала ярость и стыд.

Светлана не обязана была решить, что поведение сестры прекрасно. Она могла установить границу, уйти раньше или отказаться от еженедельных встреч. Работа с мышлением не требует терпеть жестокость. Она нужна, чтобы решение принималось из ясности, а не из состояния, которое потом приходится обезболивать едой.

Со временем Светлана заметила, что особенно болезненны комментарии, с которыми она частично соглашалась. Она начала разговаривать с собой уважительнее и подготовила фразу: «Я не обсуждаю свои родительские решения за столом. Если тема продолжится, мы поедем домой». На третьем ужине она действительно ушла в 18:40. Дома заварила чай и не открыла коробку хлопьев.

Изменилась не сестра. Изменилась способность Светланы выбирать, что думать, чувствовать и делать. Она перестала отдавать другому человеку управление своим вечером.

Мост между старым и новым убеждением

Некоторые убеждения слишком укоренены, чтобы заменить их противоположностью. Человек, который двадцать лет думает «без сладкого жизнь лишена радости», не поверит фразе «мне легко и приятно не есть сладкое». Слишком большой прыжок ощущается ложью.

Вместо прыжка можно построить мост из промежуточных мыслей. Каждая следующая должна быть немного ближе к желаемому состоянию и при этом правдоподобна сейчас.

1. Сейчас я верю, что без сладкого буду чувствовать лишение.
2. Я верю в это, и мне не нужно ругать себя за старое убеждение.
3. Чувство лишения создаётся не отсутствием десерта, а моими мыслями об отсутствии.
4. Иногда я уже проводила несколько часов без сладкого и не страдала.
5. Другие люди получают удовольствие от жизни, не думая о десерте ежедневно; значит, такой опыт возможен.

6. Я могу постепенно находить удовольствие в других частях дня.

7. Сладкое — вариант, а не условие полноценной жизни.

8. Я способна выбирать, когда оно действительно стоит последствий.

Одну промежуточную мысль можно практиковать несколько дней или недель. Записывать утром, ставить напоминание на телефон, повторять во время дороги, искать реальные доказательства. Мозг начинает замечать то, что подтверждает новую настройку.

Важно не использовать чужой успех как дубинку. Фраза «другие смогли» нужна для расширения возможного, а не для вывода «значит, со мной что-то не так».

Когда снижение веса не является первой задачей

Иногда эмоциональная нагрузка настолько велика, что попытка одновременно изменить питание становится ещё одним источником давления. Горе, насилие, тяжёлая болезнь, развод, переезд через страну, рождение ребёнка или серьёзная травма могут требовать основной части психических ресурсов.

В таких обстоятельствах заботой может быть временно отложить активное снижение веса и заняться безопасностью, сном, лечением и поддержкой. Это не то же самое, что бесконечно откладывать себя или использовать кризис как разрешение продолжать разрушительное поведение. Это выбор масштаба задачи, с которой мозг способен работать сейчас.

Если прошлый опыт вызывает сильные реакции, если еда связана с травмой, если присутствуют приступы потери контроля, очищающее поведение или страх пищи, помощь психотерапевта и врача может быть важнее любой самостоятельной техники. Не все узлы нужно развязывать в одиночку.

Когда появляется достаточная устойчивость, работа снова начинается с любопытства: какие мысли создают чувства, какие чувства ведут к еде и какой новый ответ можно практиковать. Эмоциональное питание не является загадочной силой. Это выученная связь, а выученные связи способны меняться.

В следующей главе мы разберём момент, который люди обычно называют «срывом»: почему разумное решение исчезает перед тарелкой пиццы, зачем мозг делит еду на хорошую и плохую и как стыд делает повторение вероятнее.

ВЕС БЕЗ ВОЙНЫ

ГЛАВА 3

Почему решение исчезает в нужный момент

После снятия первых ограничений пандемии моя клиентка Дарья встретила коллег в городском парке. Все договорились принести личные контейнеры, чтобы не делиться едой. Дарья собрала салат с курицей, авокадо и овощами и была уверена, что вопрос питания решён.

На соседнем столе оказались четыре коробки пиццы. Кто-то решил, что еды должно хватить всем. Дарья взяла один кусок, затем второй и третий. Позже она сказала: «Она была едва тёплой, сыр уже застыл. Мой салат выглядел лучше. Но в тот момент казалось, что не взять невозможно».

Это важная деталь: она съела не лучшую пиццу и не потому, что тело нуждалось в ней. Контекст сделал продукт особенным. Встреча после месяцев изоляции, смех коллег, запах теста и мысль «наконец-то всё снова нормально» слились в один сигнал. Пицца стала символом возвращения к жизни.

Затем Дарья назвала свой поступок плохим и почувствовала стыд. Именно здесь один пищевой эпизод начал превращаться в проблему. Не три куса определили её характер. Характер появился в истории, которую она рассказала о себе после них.

Еда не является моральным преступлением

Мы часто говорим о продукте так, будто он несёт нравственную ценность: «я была хорошей и ела салат», «я была плохой и заказала десерт». Но еда — вещество, которое человек положил в рот, прожевал и проглотил. У неё есть вкус, состав и последствия. У неё нет морального приговора.

Можно сказать: «Эта еда почти не даёт мне питательных веществ», «после неё усиливается тяга», «она не соответствует моему сегодняшнему плану». Это точные описания. Слово «плохая» превращает выбор продукта в оценку личности.

После такого превращения внутренний монолог быстро расширяется: «Я снова всё испортила. Со мной что-то не так. Я никогда не похудею. Раз день испорчен, можно продолжать». Первый эпизод заканчивается, но стыд создаёт второй.

Стыд кажется способом удержать себя от повторения. На практике он часто делает повторение вероятнее. Человек чувствует себя невыносимым и ищет знакомый способ на несколько минут не быть рядом с собой. Этим способом снова становится еда или алкоголь.

Поэтому отказ от стыда — не снисходительность и не отрицание последствий. Это более эффективная ответственность. Вместо «я отвратительный человек» появляется вопрос: «Какие мысли и чувства привели к действию и что я сделаю иначе в похожей ситуации?»

Замените приговор наблюдением

Сравните две записи после незапланированного десерта.

Приговор: «Я слабая, у меня нет силы воли, я всё испортила».

Наблюдение: «В 16:20 после конфликтного звонка я увидела торт в комнате отдыха. Я подумала, что заслужила компенсацию, и съела два куса без физического голода. Первый дал

удовольствие, второй — тяжесть. В следующий раз после такого звонка я выйду на пять минут и запишу мысли до решения о еде».

Вторая запись не оправдывает поступок. Она содержит данные, из которых можно построить новый результат.

Почему сила воли заканчивается

Культура любит истории о силе воли. Человек проходит мимо соблазна, и мы говорим: «Вот дисциплина». Проблема в том, что постоянное сопротивление требует внимания и энергии. После недосыпа, решений, конфликтов и длинного рабочего дня доступ к самоконтролю обычно становится слабее.

Многие начинают утро с решимости. В девять отказ кажется лёгким. К четырём мозг уже обработал десятки задач, переключений и эмоций. Тогда древняя система предлагает немедленное удовольствие, а цель на полгода вперёд звучит абстрактно. Вечером человек ест, затем решает, что у него «нет характера».

Даже если сравнение силы воли с мышцей не описывает всю нейробиологию, оно полезно практически: ресурс сопротивления непостоянен. Стратегия, которая требует весь день смотреть на желаемую еду и говорить «нет», хрупка.

Устойчивое решение состоит не в бесконечном усилении запрета, а в снижении чрезмерного желания, планировании среды и изменении мыслей. Когда продукт теряет исключительный статус, проходить мимо него не героизм. Это просто обычный выбор.

Представители фармацевтических компаний годами приносили в нашу клинику большие пакеты ресторанных чипсов с солью. Когда-то я ела их горстями и считала запах невыносимым. После изменения привычек те же пакеты могли лежать в комнате отдыха. Мне не требовалось сражение. Я видела чипсы и продолжала идти, потому что мозг больше не приписывал им прежнюю ценность.

Невидимое влияние стыда за тело

Стыд за вес не появляется из воздуха. Он приходит из семейных шуток, школьных раздевалок, рекламы, медицинских разговоров и сюжетов, где полный персонаж становится комическим, ленивым, одиноким или морально сомнительным. Человек учится воспринимать аппетит как доказательство недостатка личности.

Культурный пример из книги особенно прямолинеен. Бывший руководитель Abercrombie & Fitch объяснял в интервью Salon, что бренд намеренно ориентируется на «крутых» и привлекательных подростков и не стремится одевать тех, кто, по его мнению, не принадлежит к этой группе. Размер одежды превращался в пропуск к социальной ценности.

Такие сообщения могут годами звучать фоном, а затем стать собственным голосом человека. Ему уже не нужен внешний обидчик. Он сам говорит себе у зеркала: «Посмотри, до чего ты дошла», «тебе нельзя носить это», «сначала похудей, потом живи».

Парадокс заключается в том, что унижение редко создаёт длительную заботу. Оно создаёт желание спрятаться, отложить осмотр, отказаться от движения на людях и получить быстрое облегчение. Затем вес может увеличиться, и внутренний обвинитель получает новое «доказательство».

Вес — число, а не характеристика

Представьте цифру 91 килограмм. Для человека, который раньше весил 68, она может вызвать ужас. Для человека, который два года назад весил 136, та же цифра может означать огромный прогресс. Число не изменилось; изменились мысли.

Вес является данными о теле в определённый момент. Он может быть полезен для наблюдения за тенденцией, обсуждения здоровья или проверки плана. Он не сообщает, добрый ли вы человек, надёжный ли партнёр, талантливый ли специалист и достойны ли вы уважения.

Можно предпочитать другой вес, не превращая текущий в обвинение. Стартовая линия не является позором. Весы — неодушевлённый инструмент. Они не разочарованы, не сердятся

и не выносят оценку. Весь эмоциональный текст появляется в голове человека, стоящего на них.

Когда данные вызывают стыд, полезно записать точную мысль: «Я не должна весить столько», «это доказывает, что я себя запустила», «врач будет осуждать». Затем спросить, какое действие создаёт эта мысль. Если она ведёт к избеганию и перееданию, её цена слишком высока.

Могут ли снижение веса и принятие тела сосуществовать?

Движение бодипозитива возникло как важный ответ культуре, которая связывает ценность человека с соответствием узкому визуальному стандарту. Оно напоминает: тело любого размера имеет право на одежду, медицинскую помощь, любовь, сексуальность, отдых и присутствие в общественном пространстве.

Лишний вес сам по себе не делает человека несчастным или больным, а худоба не гарантирует здоровья. Никого не нужно убеждать менять тело, которым он доволен. Желание снизить вес также не обязано означать ненависть к себе.

Можно одновременно сказать: «Моё тело достойно уважения сегодня» и «Я хочу изменить способ питания, потому что мне станет легче двигаться, спать или управлять определёнными рисками». Принятие описывает отношения с собой; цель описывает направление действий.

Ненависть не является обязательным топливом. Наоборот, забота даёт более устойчивые решения: записаться на приём, приготовить еду, отдохнуть, установить границу, попросить поддержку. Человек поддерживает то, что считает ценным.

Отношения с собой влияют на каждый выбор

Если собственная компания невыносима, исчезновение привычной еды может просто освободить место другой форме избегания: большему количеству алкоголя, покупкам, бесконечной прокрутке телефона или переработкам. Поэтому цель шире, чем убрать продукт. Нужно создать отношения, в которых рядом с собой безопасно.

Положительно думать о себе не значит считать себя лучше других. Это значит перестать считать себя хуже. Хороший друг способен одновременно сказать правду и сохранить уважение: «Да, это решение не поддержало твою цель. Давай разберёмся, что случилось».

Самоуважение не отменяет требований. Оно меняет тон. Вместо приказа и угрозы появляется договор: «Я заранее решила, как хочу есть, потому что моё будущее важно. Если я отклонюсь, я не брошу себя — я соберу данные и вернусь к плану».

Слова «хорошая», «плохая» и «мне нельзя»

В ресторане человек говорит: «Я буду хорошей и возьму салат» или «сегодня я плохая — закажу десерт». В этой фразе продукт незаметно становится поступком против правил, а человек — провинившимся ребёнком.

Взрослому человеку разрешено есть любую еду. Вопрос не в разрешении, а в выборе и цене. Фраза «мне нельзя картофель фри» создаёт образ внешнего запрета. Фраза «сегодня я не выбираю картофель фри, потому что хочу другой результат» возвращает авторство.

Когда мозг слышит, что всем можно, а вам нельзя, он делает вывод: запретный объект чрезвычайно важен. Появляются лишение, несправедливость и срочность. Древняя система начинает искать лазейку, чтобы вернуть то, что якобы отняли.

Поэтому полезно заменить язык наказания языком решений:

- не «я сорвалась», а «я съела то, чего не было в плане»;
- не «запрещённый продукт», а «продукт, который я сейчас не выбираю»;
- не «я была плохой», а «это действие не приблизило меня к цели»;
- не «мне никогда нельзя», а «сегодня моё решение такое»;
- не «надо отработать», а «следующий приём пищи — новая возможность следовать плану».

Точность снижает драму. А чем меньше драмы, тем меньше желания обезболить её едой.

Почему «чит-день» усиливает проблему

Во многих диетах существует «день нарушения», когда после шести строгих дней разрешается есть почти всё. Само слово «нарушение» или «обман» странно: в других областях мы не считаем обман наградой за хорошее поведение.

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.