ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Годовой курс

52 урока внимания к еде и привычкам

ВЛАДИМИР ДАВЫДОВ

Владимир Давыдов

Осознанное питание
Годовой курс 52 урока внимания к еде и привычкам

https://litres.ru/74532168
SelfPub; 2026

Аннотация

«Осознанное питание» — практический годовой курс для тех, кто хочет спокойнее относиться к еде и лучше слышать сигналы своего тела. Книга устроена как путь из четырёх кварталов, двенадцати глав и 52 недельных уроков. Каждый урок объясняет один навык и предлагает небольшую практику, наблюдение и вопросы для размышления. Вы начнёте с привычных трапез: где, когда и почему едите, как различаете голод, желание вкуса и насыщение. Затем исследуете темп еды, внимание к первым кусочкам и удовольствие от пищи. Отдельное место занимают кухня и пищевое окружение, подготовка продуктов, план на трудный день, семейные разговоры и еда вне дома. Курс показывает, как связать питание с отдыхом, дыханием, движением и заботой о себе. Задача — находить доступные действия, проверять, что помогает именно вам, и возвращаться к практике после пауз. Администрация

сайта ЛитРес не несёт ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Владимир Давыдов
Осознанное питание
Годовой курс 52 урока внимания к еде и привычкам

Предисловие

Вы закончили обед и вернулись к делам. Тарелка пуста, но вспомнить вкус еды трудно. Вы читали сообщение, обдумывали разговор или смотрели в экран. Рука подносила ложку

ко рту, пока внимание было занято совсем другим.

Так бывает и дома. После долгого дня хочется поесть и наконец отдохнуть. Вы открываете холодильник, берёте что-то привычное, включаете телефон. Иногда еда приносит удовольствие, иногда помогает ненадолго отвлечься. А иногда ужин заканчивается раньше, чем вы успеваете понять, насколько были голодны и достаточно ли вам съеденного.

Привычка есть неосознанно складывается постепенно. Мы торопимся утром, откладываем обед из-за работы, привыкаем есть перед экраном. Со временем эти действия начинают происходить сами собой. В них нет признака слабости. Они стали удобным ответом на условия, в которых мы живём. Чтобы изменить привычку, сначала нужно заметить эти условия.

Во время еды идут два процесса. Первый — **процесс потребления**, или ПП: мы берём пищу, ощущаем её во рту, жуём и проглатываем. Второй — **процесс насыщения**, или ПН: постепенно меняются голод, удовольствие от вкуса и ощущение, что еды уже достаточно. Если есть быстро и одновременно заниматься другим делом, тарелка может опустеть прежде, чем эти изменения привлекут наше внимание. Более спокойный темп даёт возможность заметить их во время еды. Иногда после паузы захочется остановиться, иногда — продолжить или взять добавку. Задача осознанного питания состоит в том, чтобы услышать ответ, а не угадать его заранее. [6]

Эта книга не предлагает измерять каждый укус или стремиться оставлять еду на тарелке. Осознанное питание начинается с простых вопросов: «Я сейчас голоден? Чего мне хочется? Каков вкус этой еды? Удобно ли мне продолжать?» Ответы могут меняться от дня к дню. Важна возможность их заметить и сделать выбор без упрёка себе.

Такой выбор легче делать, когда повседневная жизнь ему помогает. Поэтому мы будем заниматься не только вниманием за столом. Мы посмотрим, как устроена домашняя кухня, есть ли доступная еда в загруженный день, где проходит обед и сколько решений приходится принимать вечером. **Безошибочная кухня** в этой книге — место, где нужное действие становится проще. **Безошибочное пищевое окружение** — это продукты, пространство, время и договорённости с близкими, которые поддерживают вас, когда сил мало. Человеку не нужно быть безошибочным. [1][2]

Осознанное питание связано и с другими привычками. Планирование приготовления еды помогает не оставаться без обеда. Удобная среда приглашает сесть за стол. Медленное питание даёт время почувствовать вкус и насыщение. Внимание к дыханию, движению, работе кишечника и потребности в отдыхе продолжает тот же разговор с телом за пределами кухни. Мы будем изучать эти связи по одной, чтобы практика помещалась в обычный день.

Структура книги: 4 квартала → 12 глав → 52 урока. Каждый квартал задаёт направление работы, глава вводит тему,

а урок предлагает практику на семь дней по единой схеме: «Суть недели», «Почему это важно», «Пример из жизни», «Практика на семь дней» и «Вопрос для записи». Мы начнём с наблюдения и короткой паузы, затем исследуем темп и вкус, устроим домашнюю пищевую среду, научимся замечать трудные чувства и перенесём новые действия в поездки, гости и напряжённые рабочие недели.

Год здесь — время для проб, повторений и поправок. Вы можете пропустить неделю, изменить упражнение или вернуться к более простому шагу. Ничего не придётся «отрабатывать». Если запись ощущений помогает — записывайте. Если превращается в ещё одну обязанность — оставьте только саму паузу.

Я не обещаю, что внимательный обед решит все вопросы здоровья или изменит вес на определённое число килограммов. Повторяющиеся симптомы требуют внимания врача, а тяжёлые отношения с едой — подходящей профессиональной поддержки. Эта книга посвящена навыку, который можно развивать рядом с такой помощью: замечать, что происходит с вами до еды, во время неё и после. [3][4]

Вспомните один обычный приём пищи, который ждёт вас сегодня. Не нужно проводить его идеально. Когда еда окажется перед вами, остановитесь на мгновение. Посмотрите на неё. Почувствуйте первый вкус. С этого небольшого момента мы и начнём.

Первый квартал Основа внимания

В первые три месяца мы не будем переделывать всё питание сразу. Начнём с одного приёма пищи в день и постепенно разберёмся, что происходит до него, во время и после. Эта работа даст основу для следующих кварталов: трудно менять привычку, которую пока не замечаешь.

Квартал состоит из тринадцати недель. В первые четыре недели вы исследуете знакомые ситуации: где обычно едите, что запускает движение к еде, какую потребность хотите удовлетворить и что получаете в результате. Наблюдение поможет отличить внешние помехи от условий, которые уже работают в вашу пользу. Возможно, вам легче спокойно завтракать дома, чем обедать на работе. Тогда завтрак станет местом для первых проб.

Следующие четыре недели посвящены самому приёму пищи. Вы попробуете короткую паузу перед первым укусом, заметите вкус в начале еды и исследуете собственный темп. Мы рассмотрим вместе процесс потребления — как вы берёте пищу, жуёте и проглатываете её — и процесс насыщения, который вы ощущаете по мере еды. Задача состоит в том, чтобы замечать их ход. После паузы можно продолжить есть, остановиться или взять добавку: решение зависит от вашего состояния, а не от заранее заданного размера порции.

В оставшиеся недели вы присмотритесь к голоду до еды, к изменениям сытости за столом и к самочувствию после. Не

все сигналы легко различить. Если рабочий день затянулся и вы пропустили обед, сильный голод может занять всё внимание. В такой день полезнее сначала найти доступную еду, чем требовать от себя спокойной дегустации каждого кусочка. Практика должна поддерживать питание в реальной жизни.

Каждый урок предлагает одно действие на семь дней. Вам не нужно выполнять его при каждом приёме пищи. Выберите тот, в котором есть немного времени для опыта. В конце недели запишите несколько слов: что удалось заметить, что помешало и хотите ли вы повторить действие. Если записи утомляют, ответьте себе мысленно.

Некоторые упражнения окажутся неожиданно лёгкими. Другие не подойдут с первого раза. Например, убрать телефон на весь обед может быть трудно, а отложить его на первые три укуса — вполне возможно. Меняйте размер задания, не отказываясь от его смысла. Мы ищем действия, которые выдержат и спокойный выходной, и день с отчётами.

На тринадцатой неделе вы пересмотрите свои наблюдения и выберете две опоры для дальнейшей работы. Это могут быть обеденный перерыв, свободное место за столом, пауза в середине еды или заранее подготовленный перекус. Во втором квартале мы свяжем их со вкусом, устройством домашней кухни и планированием приготовления пищи.

Пока же начните с простого вопроса: **какой приём пищи в моём дне удобнее всего исследовать?** Не обязательно

выбирать самый трудный. Первое наблюдение лучше провести там, где у вас есть возможность спокойно посмотреть на происходящее.

Глава 1 Наблюдать без суда

Ирина открывает контейнер с обедом рядом с клавиатурой. До следующего звонка остаётся немного времени. Пока одной рукой она держит вилку, другой проверяет сообщение от коллеги. Обед заканчивается, письмо отправлено, работа продолжается. Через час Ирина затруднилась бы описать вкус блюда. Зато хорошо помнит, что успела ответить вовремя.

Такой обед легко назвать «неправильным» и на этом остановиться. Но оценка ничего не объясняет. Что произошло перед едой? Был ли у Ирины перерыв? Давно ли она завтракала? Почему письмо нельзя было отложить? Было ли на столе другое место для контейнера? Ответы покажут, где появляется возможность для изменения. Возможно, полезным первым шагом будет короткая пауза. Возможно — заранее предусмотренное время для обеда.

Наблюдать без суда означает описывать событие достаточно точно, чтобы затем принять решение. «Я снова ела бездумно» — это оценка. «Я начала обедать после двух звонков, продолжала читать почту и почти не заметила первую половину порции» — наблюдение. Оно не оправдывает и не

обвиняет. Оно даёт материал для работы.

Привычка существует внутри определённого дня. Её могут запускать время, место, вид еды, усталость или появление знакомого человека. После этого возникает ожидание: утолить голод, отдохнуть, почувствовать вкус, закончить дела без перерыва. Затем следует действие, а за ним — результат. Если Ирина обедает перед экраном, она может получить сразу две вещи: еду и чувство, что работа не остановилась. Поэтому одного запрета «не ешь за компьютером» бывает недостаточно. Нужно увидеть, какую задачу выполняло прежнее действие.

В этой главе мы разберём одну такую цепочку через четыре звена: **триггер, жажду, реакцию и награду**. Слова могут звучать непривычно, но речь идёт о знакомых вопросах. Что произошло? Чего мне захотелось? Что я сделала? Что это мне дало? Не пытайтесь заполнять схему для каждого кусочка пищи. Достаточно одной повторяющейся ситуации.

Полезно обращать внимание и на исключения. Если за рабочим столом вы всегда торопитесь, а в выходной спокойно завтракаете, сравните условия. Что появляется в выходной: свободное время, готовая еда, компания, отсутствие сообщений? Иногда легче перенести удачную деталь в трудный день, чем строить привычку с нуля. К примеру, оставить для рабочего обеда несколько минут без уведомлений или подготовить место для тарелки до начала перерыва.

При наблюдении может возникнуть желание немедленно

всё исправить. Сегодня убрать экран, завтра перестроить меню, послезавтра никогда больше не перекусывать на ходу. Выберите один шаг. Если менять несколько условий одновременно, трудно понять, какое из них помогло. Кроме того, новая система должна поместиться в вашу жизнь, а не занять всё свободное внимание.

Есть ещё одна причина начинать спокойно. Люди по-разному ощущают голод, сытость и комфорт после еды. Даже у одного человека эти сигналы меняются в зависимости от сна, нагрузки, расписания и состояния здоровья. Дневник первых недель не должен превращаться в поиск единственно верного ощущения. Если сегодня вы не можете точно сказать, насколько голодны, так и запишите. Неясность — тоже наблюдение.

Постарайтесь замечать действия, которые уже поддерживают вас. Может быть, вы держите дома продукты для простого ужина. Может быть, в дороге берёте еду с собой или охотно садитесь за стол, когда готовите вместе с близкими. Эти детали важны: будущая привычка будет опираться на них.

В первом уроке вы составите карту одного обычного приёма пищи. Во втором рассмотрите четыре звена повторяющегося действия и способы постепенно менять их. В третьем найдёте сигнал, который напомнит о паузе. В четвёртом сформулируете небольшое личное правило. Оно останется рабочей версией: по ходу курса вы сможете его изменить.

Начать можно уже с ближайшего обеда или ужина. Обратите внимание, где вы сидите и что происходит вокруг. После еды запишите две-три подробности, которые обычно забываются. Этого хватит, чтобы в первом уроке у нас появился не воображаемый «идеальный день», а ваш собственный.

Урок 1. Точка начала

Суть недели На этой неделе вы не будете менять состав еды, размер порции или скорость каждого приёма пищи. Ваша задача — **заметить один обычный приём пищи в день**. Где он происходит? Что было до него? Чем заняты руки и внимание? В какой момент еда заканчивается?

Выберите завтрак, обед или ужин, за которым удобно наблюдать. Не обязательно брать самый трудный. Если спокой-

ный завтрак дома позволяет вам заметить больше, начните с него. К обеду перед рабочим экраном мы ещё вернёмся.

Почему это важно

Когда действие повторяется много раз, мы перестаём различать его детали. Можно помнить, что на обед был суп, но не помнить, когда открыли телефон. Можно знать, что ужинали дома, но не заметить, что начали есть стоя, пока разогревалось основное блюдо.

Из таких подробностей складывается привычка. Важно узнать не только *что* вы ели, но и *как появился этот приём пищи в вашем дне*. Было ли время для него? Успели ли вы сильно проголодаться? Пришлось ли отвечать на сообщения? Кто находился рядом? Условия подскажут, какую практику стоит пробовать позже.

В течение еды попробуйте заметить две вещи. Первая — ход процесса потребления, ПП: начали ли вы есть быстро или спокойно, менялся ли темп. Вторая — появлялись ли признаки насыщения, ПН: ослабевал ли голод, менялось ли желание продолжать, оставался ли вкус приятным. Сейчас не нужно управлять ни одним из процессов. Возможно, вы не заметите ПН вовсе. Это не неудача, а честная запись о том, как прошёл день.

Пример из жизни

В понедельник Ирина берёт на работу контейнер с гречкой и котлетой. Обед начинается позже обычного: коллега попросила срочно проверить расчёт. Ирина ставит контей-

нер рядом с ноутбуком, открывает письмо и ест, пока обдумывает ответ. Когда она закрывает крышку пустого контейнера, оказывается, что обед почти не сохранился в памяти.

Раньше Ирина записала бы: «Опять ела неправильно». Теперь она описывает события: «Обед задержался. Ела за рабочим столом, читала письмо. В начале очень торопилась. Не помню, как изменился голод во время еды».

Во вторник она снова обедает за столом, но между задачами появляется десять свободных минут. Ирина замечает запах тёплой еды и разговор за соседним столом. Она пока не убирает ноутбук и не старается есть медленно. В дневнике появляется другая запись: «Сегодня запомнила первый вкус. К концу обеда отвлеклась на уведомление».

У Ирины уже есть полезное наблюдение: дело не только в ноутбуке. На её обед влияет и то, насколько поздно он начался, и то, есть ли впереди срочная задача. Позже это поможет ей выбрать подходящий шаг. На первой неделе достаточно увидеть связь.

Практика на семь дней

Выберите **один приём пищи в день**. Если дни очень разные, можно наблюдать то обед, то ужин. После еды запишите короткие ответы на четыре вопроса:

Что было перед едой? Например: работала, гуляла, готовила ужин, ждала ребёнка, торопилась на встречу.

Где и с кем я ела? Отметьте также экран, книгу, разговор или другое занятие, если они были.

Что я помню о самой еде? Достаточно одной детали: первый вкус, температура, момент спешки, короткая пауза.

Что заметила к концу? Остался ли голод, появилось ли ощущение достаточности, захотелось ли добавки? Если ответ неясен, так и напишите.

Запись может состоять из одной строки:

«Среда. Ужин после позднего возвращения. Ела на кухне с телефоном. Запомнила вкус первых ложек, дальше отвлеклась. К концу не поняла, сыта ли».

Не сверяйте себя с чужими нормами. На этой неделе не нужны подсчёт калорий, обязательная шкала голода, секундомер или число жевательных движений. Если записи вызывают напряжение, ограничьтесь двумя словами: **«условия»** и **«ощущения»**.

К концу недели перечитайте заметки и найдите одну повторяющуюся деталь. Возможно, чаще всего вы начинаете есть после долгого перерыва. Возможно, телефон появляется именно за ужином. А может быть, спокойное место для еды у вас уже есть. Пока ничего не требуется исправлять: найденная деталь станет материалом для следующих уроков.

Вопрос для записи

В каких условиях мне легче всего замечать еду, а в каких внимание исчезает почти сразу?

Моя заметка:

_____

Урок 2. Как формируется привычка осознанного питания

Суть недели На прошлой неделе вы наблюдали за обычными приёмами пищи. Теперь выберите **одну повторяющуюся ситуацию** и разберите её через четыре звена привычки: **триггер, жажду, реакцию и награду**.

Здесь слово «жажда» означает ожидаемое изменение состояния, а не потребность попить. Человек может ждать от еды насыщения, вкуса, отдыха или утешения. Иногда он хочет сразу нескольких вещей. Если понять, чего вы ждёте от привычного действия, будет проще подобрать новый способ

есть внимательнее.

Почему это важно

Представьте, что вечером вы садитесь ужинать и сразу включаете видео. Совет «выключите экран» касается только видимой части привычки. Возможно, видео помогает вам перейти от рабочего дня к личному времени. Если убрать его, не оставив себе ни минуты отдыха, новая практика покажется лишением.

Посмотрим на всю цепочку:

Триггер: ужин готов, вы садитесь за стол после работы.

Жажда: хочется расслабиться и перестать думать о делах.

Реакция: вы включаете видео и едите, глядя в экран.

Награда: внимание переключается с работы, а ужин кажется временем отдыха.

У осознанной привычки тоже может быть награда. Вы садитесь в удобное место, замечаете первый вкус и на несколько минут освобождаетесь от задач. Экран можно включить позже, если вы этого хотите. Новое действие должно давать вам что-то ценное уже сейчас; обещания пользы в далёком будущем не всегда хватает на трудный вечер.

Чтобы новую цепочку было легче повторять, мы будем пользоваться **четырьмя законами формирования привычки**. [8]

Сделать сигнал очевидным. У действия должно быть понятное начало. «Когда ставлю тарелку на стол, на мгнове-

ние смотрю на еду» — яснее, чем «буду питаться осознанно».

Сделать действие привлекательным. Пауза не обязана быть суровым упражнением. Её можно связать с любимой чашкой, ароматом ужина или несколькими минутами без рабочих просьб.

Сделать действие лёгким. В напряжённый день достаточно одного внимательного укуса. Для него не нужна идеальная кухня и свободный час.

Сделать результат ощутимым. После еды отметьте, что вам удалось заметить: вкус, собственный голод, усталость или желание продолжать. Даже если решение не изменилось, наблюдение уже состоялось.

Эти законы помогают устроить практику. Они не требуют применять все приёмы сразу. Ниже — тринадцать стратегий, из которых вы сможете выбирать подходящие для разных этапов курса.

Тринадцать стратегий

1. Пищевые привычки на основе идентичности. Скажите о себе не «я обязана всегда есть правильно», а «я человек, который учится замечать свои потребности за столом». Подтверждайте эту мысль небольшими действиями. Пропущенный обед её не отменяет.

2. Двухминутное правило в еде. Уменьшите начало практики до действия, которое занимает меньше двух минут: сесть, убрать телефон на первые укусы, почувствовать запах

блюда или спросить себя о голоде.

3. Входные привычки. Найдите действие, после которого следующая часть даётся проще. Для кого-то это приготовленная тарелка, для кого-то — свободное место за столом. Входная привычка открывает путь к внимательному приёму пищи.

4. Дизайн пищевой среды. Посмотрите, что окружает вас дома. Доступен ли ужин, когда вы возвращаетесь усталыми? Есть ли место, где можно поесть? Среда должна помогать вам, не требуя безупречного самоконтроля.

5. Снижение трения. Уберите один лишний шаг. Если для спокойного обеда нужно сначала расчистить заваленный бумагами стол, освободите небольшой участок заранее. Если ужин требует много сил, продумайте простой запасной вариант.

6. Прайминг среды. Подготовьте условия *до* момента выбора. Утром положите в сумку доступный перекус. Перед окончанием рабочего дня вспомните, что будет на ужин. Вечером подготовьте место для завтрашнего завтрака.

7. Связывание с удовольствием. Добавьте в практику то, что вам действительно нравится: вкусный компонент блюда, удобное кресло, красивую чашку, разговор с близким. Удовольствие от еды не нужно заслуживать.

8. Устройства обязательств. Заранее создайте мягкую опору для действия: оставьте в календаре время на обед или договоритесь с коллегой вместе выйти из рабочего кабине-

та. Такая договорённость должна помогать, а не становиться наказанием за пропуск.

9. Немедленная награда. Замечайте ближайший результат. Может быть, вы почувствовали вкус первых укусов или разрешили себе короткий перерыв. Не подменяйте эту награду обещанием непременно похудеть.

10. Трекинг пищевых привычек. Отмечайте попытки галочкой или парой слов, если это помогает видеть повторения. Запись «заметила спешку» так же полезна, как запись «сделала паузу». Если учёт вызывает тревогу, откажитесь от него.

11. Социальная среда и пищевое окружение. Попросите близких дать вам несколько минут на еду без замечаний о вашей тарелке. Найдите человека, рядом с которым удобно есть спокойно и общаться без взаимного контроля.

12. Масштабирование пищевых привычек. Когда маленькое действие стало привычным, при желании расширьте его: от одного внимательного укуса к первым трём, от короткой паузы к части обеда без экрана. Увеличивайте практику только тогда, когда её новая версия подходит вашей жизни.

13. Градация привычек. Заранее придумайте три размера одного действия. Минимальный — один взгляд на тарелку. Обычный — несколько внимательных укусов. Расширенный — спокойный приём пищи с короткой проверкой насыщения. В загруженный день выбирайте минимальный уровень без чувства долга.

Пример из жизни

Ирина заметила, что по рабочим дням включает телефон сразу после того, как ставит ужин на стол. Она сначала решила запретить себе экран на весь вечер, но после двух утомительных дней оставила эту попытку.

Разобрав четыре звена, Ирина поняла: телефон не только отвлекает её от еды. Он даёт ощущение, что работа закончилась и теперь можно ничего не решать. Ей нужен переход между двумя частями дня.

Она выбирает новое входное действие: ставит тарелку, садится, пробует первые три укуса и только потом решает, включать ли видео. Рядом лежит телефон — прятать его не требуется. Иногда Ирина продолжает ужин без экрана, иногда включает передачу. При этом короткий момент внимания становится ей доступен почти каждый вечер.

Ирина использовала сразу несколько стратегий: понятный сигнал, действие меньше двух минут, приятный вкус ужина и минимальную версию на трудный день. Она не меняла всю жизнь за неделю.

Практика на семь дней

Выберите из записей первой недели **одну повторяющуюся ситуацию**. Это может быть обед перед монитором, еда сразу после возвращения домой или перекус во время приготовления ужина. Запишите четыре звена так, как они выглядят сейчас:

Триггер: Что происходит перед действием?

Жажда: Чего я жду — еды, вкуса, отдыха, переключения, общения?

Реакция: Что я обычно делаю?

Награда: Что действительно получаю сразу после этого?

Затем выберите **одну стратегию** из списка тринадцати. Придумайте минимальное действие для той же ситуации и попробуйте его несколько раз за неделю. Не стремитесь устранить прежнюю привычку полностью. Проверьте, даёт ли новый шаг то, в чём вы нуждались.

В конце недели допишите к схеме две строки: «Что помогло?» и «Что нужно изменить?» Если действие оказалось неудобным, уменьшите его или выберите другую стратегию.

Вопрос для записи

Какую потребность удовлетворяет моя привычная реакция и может ли новый, более внимательный шаг дать мне часть той же награды?

Моя заметка:

Урок 3. Найти момент для паузы

Суть недели

Вы уже выбрали небольшое действие, которое хотите попробовать за едой. Теперь найдём для него **точный момент начала**.

Намерение «буду внимательнее» легко забывается среди дел. Гораздо проще вспомнить действие, привязанное к со-

бытию, которое и так происходит каждый день: вы ставите тарелку на стол, садитесь, берёте прибор или открываете контейнер с обедом.

На этой неделе нам не нужно увеличивать продолжительность паузы. Мы проверим, какой сигнал действительно помогает её начать.

Почему это важно

Представьте два обещания. Первое: «Завтра постараюсь есть спокойно». Второе: «Когда поставлю тарелку перед собой, замечу её запах до первого укуса». Первое описывает желаемое состояние, второе — действие и момент, в который его можно выполнить.

Хороший сигнал обладает тремя свойствами. Он **заметен**, **повторяется** и **находится рядом с действием**. Напоминание в телефоне может прозвучать за час до обеда, когда вы заняты, и к еде о нём уже забудете. А тарелка, поставленная на стол, появляется именно тогда, когда пауза нужна.

Один и тот же сигнал подходит не всем. Дома вы можете садиться за стол, а на работе есть в комнате отдыха. Иногда обед начинается с разогрева еды, иногда — с открытия готового контейнера. Выберите событие из своей жизни, не подгоняя жизнь под упражнение.

Сигнал может напоминать и о том, чтобы проверить своё состояние. Если вы вернулись домой очень голодными, пауза не должна задерживать ужин. Достаточно заметить: «Я сильно проголодалась и хочу есть сейчас». Это уже внима-

ние к себе.

Пример из жизни

Ирина решила делать три внимательных укуса за обедом. В понедельник она вспомнила об этом, когда контейнер уже опустел. Во вторник — посреди разговора с коллегой. К среде ей показалось, что она снова «забыла самое простое».

Но дело было не в памяти. Ирина не определила, *когда именно* начинается её действие. Она записала: «Когда поставлю контейнер на стол, посмотрю на еду и замечу её запах». Записку с этой фразой положила под контейнер в сумку.

В четверг она увидела записку до обеда. Удалось заметить первый вкус, а затем она отвлеклась на работу. В пятницу обед проходил в спешке: записка осталась в сумке, и паузы не было. Ирина сделала полезный вывод. Подсказка работает лишь тогда, когда попадается ей на глаза вовремя. На следующей неделе она попробует связать действие не с запиской, а с моментом, когда открывает крышку контейнера.

Практика на семь дней

Запишите одну фразу:

«Когда я _____, я _____».

В первую часть впишите событие, которое происходит непосредственно перед едой. Во вторую — действие продолжительностью несколько секунд. Например:

«Когда ставлю тарелку на стол, замечаю один запах».

«Когда открываю контейнер, смотрю на еду до первого укуса».

«Когда беру ложку, спрашиваю себя, насколько сейчас голодна».

Используйте выбранную фразу при **одном приёме пищи в день**. Остальные приёмы пищи оставьте без задания.

Первые три дня проверяйте только сигнал: заметили ли вы нужный момент? С четвёртого дня, если сигнал работает, выполните и маленькое действие. Если дважды подряд вспоминаете о практике слишком поздно, передвиньте сигнал ближе к началу еды. Менять его в течение недели можно.

В конце каждого дня достаточно записать одну из трёх фраз: «сигнал заметила», «вспомнила поздно» или «сигнал не встретился». Здесь нет оценки старания. Вы проверяете, подходит ли выбранная подсказка вашему расписанию.

Если вы едите не дома, не нужно искать идеальное место. Сигналом может стать первый взгляд на блюдо в столовой или момент, когда вы разворачиваете взятый с собой перекус. Короткая пауза должна путешествовать вместе с вами.

Вопрос для записи

Какое событие надёжнее всего напоминает мне об осознанном начале еды — и не создаёт при этом лишних усилий?

Моя фраза на следующую неделю: «Когда я _____, я _____

Урок 4. Первое личное правило

Суть недели За три недели вы собрали наблюдения, разобрали одну привычную ситуацию и испытали сигнал для короткой паузы. Теперь сформулируйте **одно личное правило**, которое поможет повторять удачное действие.

Это рабочая версия. Её можно менять, если она не подходит вашему дню. Хорошее правило описывает то, что вы *сделаете*, а не то, чего вам отныне «никогда нельзя».

Почему это важно

Сравните две фразы:

«Я больше никогда не буду есть перед экраном».

«За рабочим обедом я замечаю первые три укуса, прежде

чем вернуться к экрану».

Первая охватывает все будущие дни. Достаточно одного срочного звонка или обеда в дороге, чтобы она оказалась нарушенной. Вторая называет определённую ситуацию и посильное действие. Её можно проверить на практике, а затем решить, расширять ли.

Личное правило не должно бороться с голодом. Если вы давно не ели и ужин уже готов, сначала позаботьтесь о доступной еде. Пауза перед первым укусом может длиться несколько секунд. Она нужна для внимания, а не для того, чтобы откладывать приём пищи.

Правило также не обязано приводить к меньшей порции. Оно может помочь заметить вкус, удовольствие или изменение насыщения. После этого вы решите, достаточно ли съеденного. Смысл правила — дать место вашему решению.

Пример из жизни

Ирина хотела написать: «Обедаю только за свободным столом и без телефона». На первый взгляд правило ей нравилось. Но затем она просмотрела записи первой недели. Дважды она ела в комнате отдыха, трижды — у рабочего места. В дни отчётности свободного стола у неё не было.

Ирина записала другую версию: «Когда открываю обед, я смотрю на еду и пробую первые три укуса без чтения сообщений». Она может выполнить это и дома, и на работе. В спокойный день пауза длится дольше. В напряжённый — заканчивается после трёх укусов. Обе попытки соответствуют

правилу.

Через несколько дней Ирина замечает ещё одно препятствие: иногда она начинает есть настолько голодной, что сразу ускоряется. Она не требует от себя замедлиться силой. Вместо этого добавляет к рабочему распорядку доступный перекус на случай задержки обеда. Так личное правило постепенно соединяется с планированием еды.

Практика на семь дней

Просмотрите записи первых трёх уроков. Выберите действие, которое хотя бы раз оказалось удобным. Сформулируйте правило по трём частям:

Ситуация: когда и где оно понадобится?

Действие: что именно вы сделаете?

Минимальная версия: как выполнить его в трудный день?

Например:

«Когда ставлю ужин на стол, я замечаю первый запах и вкус. Если тороплюсь, достаточно одного внимательного укуса».

Проверяйте правило на одном выбранном приёме пищи в течение недели. После каждой попытки коротко отмечайте не «успех» или «провал», а одно из наблюдений:

действие подошло без изменений;

действие удалось, но потребовало лишних усилий;

условия помешали — нужно изменить место, время или размер задания.

В середине недели перечитайте свои заметки. Если правило оказалось слишком широким, сократите его. Если сигнал появляется не каждый день, выберите другой. Не ждите конца недели, чтобы поправить неудобную формулировку.

К воскресенью запишите окончательную *для этого этапа* версию. Не нужно добавлять к ней второе и третье правило. Одного достаточно, чтобы войти в следующую главу, где мы будем исследовать начало еды, её темп и взаимодействие процессов потребления и насыщения.

Вопрос для записи

Какое правило помогло мне быть внимательнее и при этом оставило достаточно свободы для обычной жизни?

Моё правило сейчас: _____

Минимальная версия для трудного дня: _____

Глава 2. Начало и темп трапезы

Трапеза начинается раньше первого глотка или укуса. Мы заканчиваем дело, достаём еду, ищем место, отвечаем на сообщение. Когда внимание всё ещё занято предыдущей задачей, первые кусочки могут пройти почти незаметно. Поэтому во второй главе мы исследуем начало еды: момент, в который можно остановиться, устроиться удобнее и почувствовать, что перед нами находится.

Короткая пауза не должна задерживать голодного человека. Её смысл — открыть возможность выбора. Иногда вы увидите, что пора сразу поесть; иногда заметите, что сначала стоит освободить место или убрать рабочий экран. Пауза может занять несколько секунд. Если вспомнить о ней удалось уже в середине обеда, это тоже подходящий момент для возвращения внимания.

В начале трапезы вкус часто особенно заметен. Первые несколько укусов позволяют узнать температуру и текстуру блюда, понять, соответствует ли оно ожиданию. Затем внимание может уйти к разговору или мыслям. Мы не будем требовать безупречной сосредоточенности до пустой тарелки. Нам важнее научиться иногда возвращаться к еде, не превращая каждое отвлечение в ошибку.

Темп еды связан не только с личной привычкой. На него влияет время перерыва, степень голода, обстановка за столом и то, как быстро мы привыкли выполнять другие дела. Если обед всё время приходится на короткий промежуток между встречами, совет «ешьте медленнее» мало что изменит сам по себе. Позже мы займёмся расписанием и пищевым окружением; сейчас начнём с того, что доступно во время одной обычной трапезы.

В этой главе появятся два понятия: процесс потребления пищи, ПП, и процесс насыщения, ПН. Первый описывает действия, которые легко увидеть: мы берём пищу, жуём и проглатываем её. Второй помогает назвать изменения голо-

да и желания продолжать по мере еды. Спокойный темп может дать больше возможностей заметить эти изменения, но не обещает одинакового результата для всех. Иногда после паузы вы захотите остановиться, а иногда — продолжить или взять добавку.

Четыре урока главы посвящены первым укусам, еде без экрана, наблюдению за ПП и ПН и жеванию без подсчёта. Пробуйте их на обычных блюдах и в обычные дни. Цель — не установить правильную длительность обеда, а найти темп, при котором вы можете заметить еду и собственное состояние.

Урок 5. Первые три укуса

Суть недели На этой неделе попробуйте замечать **первые три укуса одного приёма пищи в день**. Посмотрите на еду, почувствуйте её запах, вкус и текстуру. После третьего укуса продолжайте так, как вам удобно.

Три укуса — небольшой вход в практику. Их не нужно растягивать, пережёвывать заданное число раз или превращать в проверку силы воли. Мы исследуем, что можно заметить в самом начале еды.

Почему это важно

Начало приёма пищи часто проходит быстрее всего. Вы наконец получили обед, очень голодны, думаете о следующем деле — и первые кусочки исчезают почти незаметно. К тому моменту, когда внимание возвращается к тарелке, часть еды уже съедена.

Внимание к первым укусам даёт вам точку отсчёта. Каким был вкус в начале? Насколько сильным был голод? С какой скоростью шёл процесс потребления, ПП? Позже, в середине еды, вы сможете сравнить эти ощущения с тем, что происходит сейчас.

Пауза не обязана немедленно вызвать сытость. Процесс насыщения, ПН, складывается постепенно, а в первые секунды еды вы можете по-прежнему быть очень голодны. Это естественно. Сейчас мы создаём возможность заметить изменения по ходу приёма пищи, а не пытаемся получить нужное ощущение к третьему укусу.

Если вы едите мягкую кашу, яблоко или горячий суп,

опыт будет разным. Одну пищу хочется подольше подержать во рту, другую — сначала остудить. Ориентируйтесь на удобство. Внимание к текстуре полезно, пока оно помогает вам есть комфортно, а не заставляет считать движения челюсти.

Пример из жизни

Ирина разогревает обед и ставит контейнер рядом с ноутбуком. На экране открыта таблица, в углу всплывает новое сообщение. Обычно она начинает есть, одновременно проверяя, от кого оно пришло.

Сегодня Ирина поворачивает экран от себя на минуту. Первый кусочек кажется горячее, чем она ожидала, и она ждёт, пока еда немного остынет. Во втором чувствует вкус специй. На третьем замечает, что очень голодна: утренний перекус она пропустила.

Ирина возвращается к работе и заканчивает обед почти в привычном темпе. В дневнике она пишет: «Заметила вкус и сильный голод. Три укуса не сделали весь обед спокойным, но я поняла, почему так торопилась». На следующий день она берёт с собой доступный перекус на случай, если обед снова задержится.

Практика принесла ей наблюдение, которое связано не только с вниманием. Иногда, чтобы есть спокойнее, нужно заранее позаботиться о времени и доступности еды.

Практика на семь дней

Выберите один приём пищи, с которого будете начинать упражнение. Когда еда окажется перед вами:

На мгновение посмотрите на блюдо и отметьте один запах или цвет.

Во время первого укуса обратите внимание на температуру.

Во время второго — на вкус или текстуру.

Во время третьего спросите себя: «Как я себя чувствую сейчас — голодна, спокойна, спешу, устала?»

Это последовательность для ориентира, а не строгий ритуал. Можно заметить один и тот же вкус три раза. Можно отвлечься на втором укусе и вернуться на третьем. Упражнение от этого не пропадает.

После еды запишите одну строку: **«В начале я заметила…»** Если захотите, добавьте: **«Это подсказало мне…»** Например, что обед был слишком поздним или что вам нравится более тёплая еда.

В дни, когда обед проходит в гостях, с ребёнком или среди коллег, сохраняйте только минимальную версию: **один внимательный укус**. Не требуется просить всех замолчать. Вы можете участвовать в разговоре и на мгновение почувствовать вкус еды.

К концу недели посмотрите на записи. Менялось ли ваше первое ощущение от дня к дню? Были ли случаи, когда внимание помогло сделать приём пищи удобнее? Не оценивайте упражнение по количеству оставленной еды: перед ним такой задачи нет.

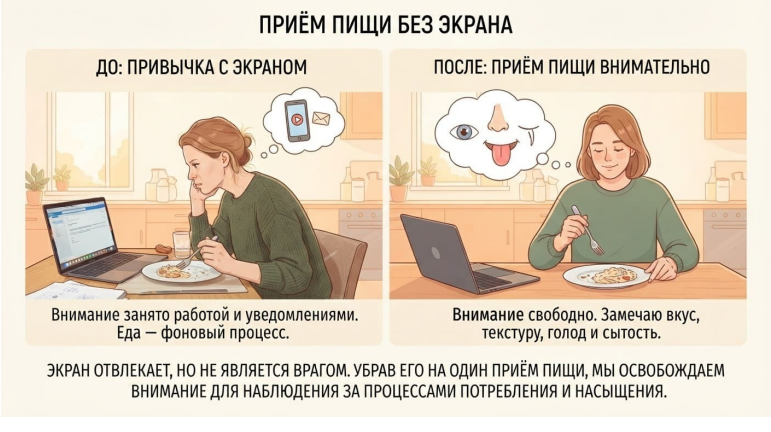
Вопрос для записи

Что я узнала о своём голоде, вкусе еды или темпе первых укусов, когда начала замечать их?

Моя заметка:

_____

Урок 6. Один приём пищи без экрана



Суть недели На этой неделе выберите **один удобный приём пищи без экрана**. Это может быть завтрак дома, обед в выходной или ужин в день, когда вы никуда не спешите. Телефон можно убрать в сумку, положить экраном вниз или оставить в другой комнате — так, как вам удобно.

Не нужно сразу менять все завтраки и ужины. Один приём пищи даст возможность увидеть, какую роль экран играет за

вашим столом и что появляется, когда его нет.

Почему это важно

Экран может развлекать, связывать с близкими, помогать закончить работу или делать одиночный ужин приятнее. Поэтому убрать его порой труднее, чем кажется. Мы не будем считать сам телефон причиной всех проблем с питанием. Сначала разберёмся, какую задачу он выполняет именно у вас.

Когда взгляд занят письмом или видео, часть происходящего за столом остаётся вне внимания. Без экрана можно легче заметить начало и конец вкуса, изменение темпа потребления и собственное желание продолжать есть. Но тишина не обязана нравиться каждому. Вы вправе обнаружить, что спокойный разговор за ужином помогает вам больше, чем полное молчание.

Этот опыт связан с двумя процессами. **ПП** — вы берёте, жуёте и проглатываете пищу. **ПН** — постепенно меняется ощущение голода и достаточности. Отсутствие экрана не ускоряет ПН по команде. Оно освобождает часть внимания, с которым можно замечать происходящее во время еды.

Пример из жизни

В субботу Ирина решает позавтракать без телефона. Она кладёт его на полку и садится за стол. Через минуту хочется проверить сообщения. Ирина удивляется: ничего срочного она не ждёт. Просто между несколькими кусочками обычно открывает ленту.

Она продолжает завтрак. Замечает, что горячий чай ей нравится больше остывшего и что бутерброд оказался сытнее, чем она ожидала. Закончив, Ирина не делает вывода, что отныне вся еда должна проходить в тишине. Она записывает другое: «Рука тянулась к телефону по привычке. Без него я заметила, когда захотела остановиться».

В понедельник рабочий обед складывается иначе: Ирине нужно оставаться на связи. Она возвращается к практике первых трёх укусов. Субботний опыт не превращается в новое требование к каждому дню.

Практика на семь дней

Найдите в предстоящей неделе **один приём пищи**, во время которого вы готовы отложить экран от начала до конца. Выберите заранее место и время. Если договорённость с другим человеком поможет не отвлекаться, скажите ему, когда вы будете доступны после еды.

Перед началом коротко отметьте, чего ждёте от экрана. Возможно, вы надеетесь развлечься, не пропустить сообщение или отдохнуть от мыслей. Ответ поможет понять, чем заполнить эту потребность, если без экрана станет неуютно.

Во время еды возвращайте внимание к трём вопросам:

Что мне нравится или не нравится во вкусе сейчас?

Меняется ли мой темп?

Хочу ли я продолжать есть?

Не задавайте их после каждого укуса. Достаточно вспомнить о них один раз в начале, середине или ближе к концу.

После еды запишите, что оказалось неожиданным. Вы могли лучше почувствовать вкус, заскучать, вспомнить о незавершённом деле или обнаружить, что предпочли бы поесть в компании. Все эти ответы полезны: они показывают, какие условия поддержат вашу практику.

Если провести целый приём пищи без экрана на этой неделе невозможно, выберите **первые пять минут**. Если и они недоступны — первые три укуса из предыдущего урока. Размер опыта можно уменьшить, сохранив его смысл.

Вопрос для записи

Что давал мне экран за едой и что я заметила, когда на время отложила его?

Моя заметка:

Урок 7. Два процесса за одним столом

Суть недели Во время еды наблюдайте за двумя процессами. **Процесс потребления, ПП** — как вы берёте пищу, жуёте и проглатываете её. **Процесс насыщения, ПН** — как по мере еды меняются голод, удовольствие от вкуса и ощущение, что пищи уже достаточно.

На этой неделе мы сравним их ход в одном обычном приёме пищи. Ничего не нужно измерять секундомером или стремиться непременно оставить часть порции.

Почему это важно

Представьте быстрый обед. Вы давно не ели, впереди встреча, внимание уже занято следующей задачей. Кусочки следуют один за другим, и тарелка быстро пустеет. ПП легко заметить: еда закончилась. С ПН сложнее. Вы могли не обратить внимания на то, как менялся голод, и теперь пыта-

етесь решить, нужна ли добавка.

В другой день тот же обед проходит спокойнее. Вы чувствуете первые вкусы, на некоторое время отвлекаетесь на разговор, затем возвращаетесь к тарелке. В середине еды замечаете, что сильный голод ослаб. Это ещё не означает, что пора остановиться. Но теперь у вас есть информация, которой не было во время спешки.

Можно сказать, что при спокойной еде ПН получает возможность «догнать» ПП. Иногда ощущение достаточности станет заметным до того, как порция закончится. Иногда вы съедите всю порцию и захотите ещё. Выражение **«ПН обгоняет ПП»** помогает представить паузу для обратной связи, но это образ, а не обязательный результат каждого обеда. [6]

Насыщение не приходит всем через одинаковое число минут. На него влияют сам приём пищи, предшествующий голод и другие обстоятельства дня. Поэтому мы не будем подгонять еду под часы или заранее установленный объём. Наша задача — создать несколько моментов, когда можно спросить себя, что происходит сейчас.

Пример из жизни

Обычно в дни отчётности Ирина доедает рабочий обед, одновременно читая сообщения. После последнего кусочка она сразу думает: «Кажется, не наелась». Иногда берёт добавку, иногда возвращается к работе и забывает о вопросе.

На этой неделе Ирина выбирает один обед без срочного звонка. В начале она отмечает сильный голод и ест в при-

вычном темпе. Примерно в середине тарелки кладёт вилку на стол, чтобы ответить коллеге. Возвращаясь к еде, замечает: голод уже не такой острый, но обед ей всё ещё нравится. Она продолжает.

Ближе к концу Ирина делает ещё одну короткую паузу. Сегодня ей достаточно оставшейся еды. В другой день после такой же проверки она возьмёт добавку. Практика не диктует ей одинакового решения. Она помогает не пропустить момент, когда решение можно принять.

Практика на семь дней

Выберите **один приём пищи в день** и отметьте три точки: начало, середину и завершение. Их не нужно вычислять по объёму тарелки. «Середина» — любой момент, когда вы вспомнили об упражнении, пока ещё едите.

В начале спросите себя: «Какой у меня сейчас голод? Тороплюсь ли я?» Начните есть.

Во время еды на несколько секунд положите прибор или просто остановите движение руки. Заметьте ход ПП: вы едите быстро, спокойно или темп меняется? Затем обратите внимание на ПН: голод такой же, слабее или пока трудно сказать? Хочется ли продолжать?

Ближе к завершению снова проверьте своё состояние. Вы можете закончить, доесть оставшееся или взять добавку. Выбирайте по ощущению и обстоятельствам, без требования непременно съесть меньше.

Если сильный голод мешает остановиться даже на

несколько секунд, не заставляйте себя ждать. Поешьте. Позже запишите, что предшествовало такому голоду и можно ли в следующий раз сделать еду доступной раньше. Иногда поддержка ПН начинается ещё до трапезы — с планирования обеда.

После каждого опыта хватит одной строки:

«ПП: сначала быстро, затем спокойнее. ПН: изменение заметила ближе к концу. Решила продолжить и закончила порцию».

Или:

«ПП: быстро весь обед. ПН: не заметила. До еды был долгий перерыв».

Обе записи полезны. Они помогают увидеть условия, при которых вы слышите себя лучше.

Вопрос для записи

В какой момент еды я замечаю изменение насыщения — и что помогает мне не пропустить этот момент?

Моя заметка:

_____

Урок 8. Жевать так, чтобы замечать

Суть недели

На этой неделе обратите внимание на то, что происходит **между первым укусом и глотком**. Как меняются вкус и текстура пищи? В какой момент её удобно проглотить? Влияет ли жевание на ваш темп?

Мы не будем считать движения челюсти. Яблоко, суп, мягкая каша и кусочек мяса требуют разного обращения. Ориентир — удобство, а не заданное число.

Почему это важно

Пережёвывание — часть процесса потребления, ПП. Во рту пища измельчается и смешивается со слюной. Одновременно вы ощущаете её температуру, плотность и вкус. Если мысли уже заняты следующим делом, этот отрезок может пройти незаметно: рука тянется за новым кусочком ещё до

того, как вы проглотили предыдущий.

Внимание к жеванию иногда естественно замедляет ПП. Тогда появляется дополнительный момент, чтобы заметить и процесс насыщения, ПН: ослабевает ли голод, хочется ли следующего кусочка, остаётся ли еда приятной. Но тщательно пережёванный укус не обязан немедленно вызывать сытость. Связь между темпом и ощущениями вы будете исследовать на собственном опыте. [7]

Слишком усердная попытка «есть правильно» может помешать этому опыту. Если вы считаете каждое движение и тревожитесь, достаточно ли их было, внимание снова уходит от еды — теперь к подсчёту. Поэтому упражнение короткое и гибкое.

Пример из жизни

На ужин Ирина приготовила гречку, овощи и рыбу. Она замечает, что мягкую рыбу проглатывает быстрее, а хрустящий огурец жуёт дольше. Раньше она могла бы решить, что должна замедлить каждый кусочек одинаково. Сейчас она просто отмечает разницу.

В середине ужина Ирина чувствует, что рука уже набирает следующую порцию гречки, пока предыдущая ещё во рту. Она кладёт ложку и заканчивает этот укус. Вкус кажется ей более отчётливым. Через несколько минут она возвращается к привычному темпу — и это тоже замечает.

После ужина Ирина записывает: «Мне помогло один раз положить ложку. Считать жевательные движения не хочет-

ся». Так у неё появляется подходящий способ замедлиться без лишнего правила.

Практика на семь дней

Во время **одного приёма пищи в день** выберите два-три укуса для наблюдения. Лучше взять продукты разной текстуры, если они уже есть на тарелке. Специально менять меню не требуется.

С первым укусом заметьте исходную текстуру: пища хрустящая, мягкая, плотная, сухая или сочная? Продолжая жевать в удобном темпе, обратите внимание, как она меняется. Проглотите тогда, когда вам комфортно.

Со следующим укусом проверьте движение руки. Вы уже тянетесь за новой порцией, пока жуёте? Если да, попробуйте на мгновение положить прибор. Если нет — ничего менять не нужно.

Один раз ближе к середине еды спросите себя: «Какой теперь мой голод? Хочется ли продолжать?» Так вы соедините наблюдение за ПП с вниманием к ПН. Ответ может быть простым: «Да, я всё ещё голодна». Продолжайте есть.

После приёма пищи запишите одну деталь:

«Хрустящую еду ела медленнее и заметила вкус».

«Положила ложку один раз; насыщение пока не различила».

«Подсчёт меня напрягал, поэтому вернулась к удобному темпу».

Последняя запись так же важна, как остальные. Упражне-

ние должно помогать есть с вниманием, а не создавать новое напряжение.

Если жевать больно, пища часто застревает или глотание вызывает трудности, не решайте это увеличением числа жевательных движений. Обсудите симптомы с врачом.

Вопрос для записи

Какой способ помогает мне замечать пищу во рту и при этом не превращает жевание в счёт или обязанность?

Моя заметка:

Глава 3. Сигналы тела и первый итог

Мы научились замечать начало трапезы и иногда возвращаться к еде во время неё. Теперь прислушаемся к сигналам тела до, во время и после приёма пищи. Голод, насыщение и телесный комфорт редко приходят в виде ясных команд. Они могут проявляться постепенно и по-разному в разные дни.

До еды человек может почувствовать пустоту в животе, заметить, что мысли всё чаще возвращаются к еде, или обнаружить, что трудно сосредоточиться. Ни один признак не обязан появляться у каждого. После долгого перерыва между приёмами пищи голод может быть сильным, и тогда короткая пауза должна помогать начать есть, а не становиться

новым испытанием.

Во время еды ощущения меняются. Процесс потребления, ПП, продолжается, а процесс насыщения, ПН, постепенно даёт новые сведения: голод ослабевает, вкус воспринимается иначе, возникает желание закончить или взять ещё. Мы будем проверять это без секундомера и без требования оставить еду на тарелке. Сытость нельзя свести к одному числу или одинаковой для всех порции.

Иногда сигналы остаются неясными. Усталость, разговор, спешка и необычный распорядок могут затруднить наблюдение. Не нужно угадывать «правильный» ответ и тем более отказывать себе в еде, пока он не найден. Можно опереться на доступный обед, удобное место и возможность проверить своё состояние позже. Осознанность допускает неопределённость.

После еды мы обратим внимание на комфорт. Это не попытка ставить диагноз по ощущениям и не обещание, что внимательная трапеза устранит симптомы пищеварения. Полезно различать обычное «мне сейчас удобно» и повторяющиеся жалобы, с которыми стоит обратиться к врачу. Так привычка наблюдать остаётся формой заботы, а не способом самостоятельно объяснить любое недомогание.

Глава завершается первым квартальным итогом. Мы выберем несколько действий, которые действительно помогли: паузу, место для еды, вопрос о голоде или возможность заметить вкус. Остальное можно пересмотреть. Впереди целый

год, и первая опора должна быть достаточно простой, чтобы пользоваться ею в обычной жизни.

Урок 9. Чувство голода до еды

Суть недели На этой неделе мы будем замечать, **как у вас проявляется чувство голода до начала еды** . Не искать единственный «правильный» признак, а составлять собственную карту ощущений.

У кого-то первым появляется пустота в животе. Другой человек замечает, что всё чаще думает о еде или ему стало трудно сосредоточиться. Признаки могут меняться даже у одного человека — в зависимости от дня и обстоятельств.

Почему это важно

Голод влияет на начало приёма пищи. Если вы долго не ели и сильно проголодались, естественно хотеть приступить к еде сразу. В такой момент короткая пауза может помочь заметить своё состояние, но не должна превращаться в требование подождать ещё.

Сильный голод нередко влияет и на процесс потребления, ПП: хочется есть быстрее. Зная это, вы сможете внимательнее отнестись к условиям дня. Возможно, обед стоит сделать доступнее или предусмотреть еду на случай задержки. Забота о темпе иногда начинается за несколько часов до того, как вы сели за стол.

Желание определённого вкуса не доказывает, что вы не голодны. Можно хотеть именно бутерброд и при этом нуждаться в еде. Можно быть уставшей и голодной одновременно. Не проверяйте себя вопросом «Согласилась бы я сейчас на пресную еду?». Он не даёт надёжного ответа и способен превратить обычные предпочтения в повод для сомнений.

В первые недели курса мы наблюдали, *как* вы едите. Теперь добавим вопрос: *в каком состоянии вы начинаете?* Это поможет позже понять, почему в один день изменение насыщения заметно уже за столом, а в другой всё внимание занимает потребность наконец поесть.

Пример из жизни

Во вторник Ирина начинает обедать в привычное время. Она чувствует лёгкий голод и с интересом открывает контейнер. Первые несколько укусов она замечает без особого

усилия.

В четверг срочная работа задерживает обед почти до конца дня. Ирина не ощущает привычного урчания в животе, зато ей трудно читать цифры, она раздражается и постоянно думает о том, что съест дома. Раньше она могла бы сказать себе: «Раз живот не урчит, значит, я не голодна». Теперь она смотрит на весь день и признаёт: ей давно пора поесть.

Ирина берёт доступную еду и не пытается провести образцовый «медленный обед». Позже записывает, какие признаки голода были у неё в этот день. На следующую рабочую неделю она оставляет в сумке подходящий перекус на случай новой задержки. Она меняет условия, а не требует от себя одинакового темпа при разной степени голода.

Практика на семь дней

Перед **одним приёмом пищи в день** остановитесь на несколько секунд и ответьте на три вопроса:

Что я замечаю в теле? Например: пустоту, урчание, снижение энергии — или пока ничего отчётливого.

Что происходит с вниманием и настроением? Стало ли трудно сосредоточиться? Часто ли мысли возвращаются к еде?

Как сложился день до этого момента? Когда вы ели в последний раз? Не задержался ли привычный приём пищи?

Запишите ответы несколькими словами. Не обязательно ставить голоду балл. Если числа помогают вам видеть изменения — используйте шкалу по собственному выбору. Если

вызывают напряжение — оставьте только слова: «голод едва заметен», «хочу поесть», «очень проголодалась».

После еды можно добавить одну строку: **«В начале мне хотелось есть быстро или спокойно?»** Так вы начнёте замечать связь между голодом до еды и темпом ПП. Не делайте вывода по одному случаю. Ищите повторения в течение недели.

Если вы обнаружили, что часто доходите до сильного голода из-за расписания, выберите одну практическую опору: напоминание о перерыве, приготовленный обед, доступный перекус или договорённость о времени для еды. Наблюдение полезно тогда, когда помогает позаботиться о себе.

Вопрос для записи

По каким признакам я чаще всего понимаю, что пора есть, и какие условия помогают мне не откладывать еду слишком надолго?

Моя заметка:

Урок 10. Сытость во время еды

Суть недели В прошлом уроке вы наблюдали за голодом **до** еды. Теперь обратим внимание на то, как ощущения меняются **во время** приёма пищи.

На этой неделе выберите один момент за столом и спросите себя: «Мне ещё хочется продолжать? Что изменилось с первого укуса?» Ответ не обязывает вас останавливаться. Он помогает заметить ход процесса насыщения, ПН, пока процесс потребления, ПП, ещё продолжается.

Почему это важно

Мы часто ждём от сытости ясного сигнала: «Всё, достаточно». Но во время еды ощущения могут меняться постепенно. Сильный голод ослабевает. Вкус остаётся приятным или становится менее интересным. Появляется чувство комфорта. Эти изменения не всегда происходят одновременно.

Поэтому нельзя определить нужный момент для всех одним правилом: закончить ровно через двадцать минут, съесть установленную долю порции или оставить несколько ложек. Сегодня приготовленной еды может оказаться достаточно. Завтра после такой же порции вы всё ещё будете голодны. Важно иметь возможность заметить разницу.

Пауза в середине еды создаёт место для вопроса, который легко пропустить при спешке. Вы можете решить продолжать, потому что голод остался. Можете взять добавку. Можете остановиться, потому что еды уже достаточно. **Осознанным бывает любое из этих решений**, если оно учитывает ваше состояние, а не следует автоматически за движением руки.

Иногда понять своё состояние трудно. Разговор, усталость или сильный голод могут занимать внимание. Не заставляйте себя выдавать точный ответ. «Пока не знаю» — подходящее наблюдение. Вы сможете вернуться к вопросу позже.

Пример из жизни

Ирина обедает дома в выходной. Она голодна и с удовольствием начинает есть суп с хлебом. На середине тарелки вспоминает об упражнении и кладёт ложку. В животе стало спокойнее, но суп всё ещё кажется ей вкусным. Ирина продолжает.

Ближе к концу она замечает, что хлеба ей уже не хочется. Она оставляет его на тарелке и заканчивает суп. На следующий день похожий обед проходит после долгой прогулки.

Ирина снова делает паузу, но теперь понимает, что одной тарелки супа ей мало, и берёт добавку.

Пауза была одинаковой, решения — разными. Она помогла Ирине услышать сегодняшнюю потребность, вместо того чтобы заранее считать всю порцию обязательной или, наоборот, слишком большой.

Практика на семь дней

При **одном приёме пищи в день** найдите удобный момент, когда еда ещё остаётся. Положите прибор на несколько секунд или просто остановите движение руки. Спросите себя:

Насколько изменился мой голод с начала еды?

Нравится ли мне сейчас вкус блюда?

Хочу ли я продолжать есть эту пищу?

Что поможет завершить приём пищи с комфортом: продолжить, сделать паузу, взять добавку или остановиться?

Не нужно отвечать на все вопросы каждый раз. Выберите один-два, которые помогают именно вам. Затем примите решение и продолжайте обед или ужин.

В конце дня запишите не количество оставленной еды, а **момент, который удалось заметить**. Например:

«Голод ослаб, но я хотела продолжить — доела».

«После паузы поняла, что хочу добавку».

«Не смогла разобраться в ощущениях, потому что торопилась на встречу».

Последняя запись подсказывает, какое условие стоит из-

менить в другой день. Возможно, полезнее выделить немного больше времени или выбрать для практики иной приём пищи. Если середину еды трудно определить, привяжите проверку к привычному событию: вы допили напиток, закончился разговор или вы впервые положили прибор. Нам нужен удобный момент для внимания, а не математически точная середина тарелки.

Вопрос для записи

Как я замечаю, что голод меняется во время еды, и какое решение помогает мне закончить приём пищи с комфортом?

Моя заметка:

Урок 11. Когда сигналы неясны

Суть недели Иногда невозможно уверенно ответить, голодны ли вы и достаточно ли уже поели. На этой неделе мы учимся действовать **без обязательного точного ответа**.

Осознанное питание не требует постоянно чувствовать тело одинаково хорошо. В день, когда сигналы неясны, можно опереться на время последнего приёма пищи, доступный план и собственный опыт.

Почему это важно

Ощущения зависят от обстоятельств. После напряжённой работы вы можете понимать, что давно не ели, но не чувствовать привычного голода. Во время разговора за столом бывает трудно заметить изменение сытости. В другой день голод проявляется отчётливо, а после нескольких укусов вы уже не уверены, чего хотите.

Если объявить внутренние сигналы единственным разрешением на еду, неопределённость станет ловушкой. Человек откладывает обед, ожидая «настоящего» голода, или продолжает искать идеальное ощущение насыщения. Мы поступим иначе: используем наблюдение **вместе с внешними опорами**.

Внешняя опора может быть простой. Вы знаете, что завтракали рано, обед задержался, а впереди ещё работа. Доступный обед разумнее, чем попытка доказать себе голод. Или вы закончили ужин и не понимаете, достаточно ли вам. Можно сделать паузу, заняться другим делом и позже снова спросить себя о состоянии. При необходимости еда остаётся доступной.

План и телесные ощущения не соперничают. План помогает заботиться о себе тогда, когда ощущения трудно различить; ощущения помогают менять план, когда обстоятельства дня изменились.

Пример из жизни

Ирина готовится к сдаче отчёта. Утром она позавтракала, а затем почти без перерыва отвечала на звонки. К двум часам дня желудок не подаёт привычных сигналов голода. Зато она третий раз перечитывает одну строку и замечает раздражение.

Ирина вспоминает, что с завтрака прошло много времени и после совещания поесть будет ещё труднее. Она берёт принесённый обед. Первые несколько минут ей сложно по-

нять, хочется ли именно этого блюда. Постепенно внимание возвращается к вкусу. Неожиданно для себя она понимает, что еда сейчас кстати.

Вечером возникает обратная ситуация. Ирина ужинает с дочерью, разговаривает и не может определить, сыта ли после первой порции. Она не заставляет себя немедленно решить. Убирает посуду, оставляя возможность взять добавку. Через некоторое время понимает, что больше не голодна.В обоих случаях Ирина обошлась без точной оценки по шкале. Она учла расписание, доступность еды и то, как менялось её состояние.

Практика на семь дней

В течение недели обратите внимание на **один случай неопределённости**: перед едой, во время неё или после. Не пытайтесь угадать правильный ответ. Запишите три вещи:

Что я знаю точно? Например: когда ела в последний раз, есть ли впереди длинный перерыв, сколько времени могу посвятить еде сейчас.

Что я ощущаю, пусть даже неясно? Усталость, интерес к еде, напряжение, удовольствие от вкуса, желание сделать паузу.

Какая опора поможет мне позаботиться о себе? Готовый обед, доступный перекус, спокойное место, возможность позже взять добавку.

После этого выберите посильное действие. Если давно не ели — поешьте, даже если голод ощущается непривычно.

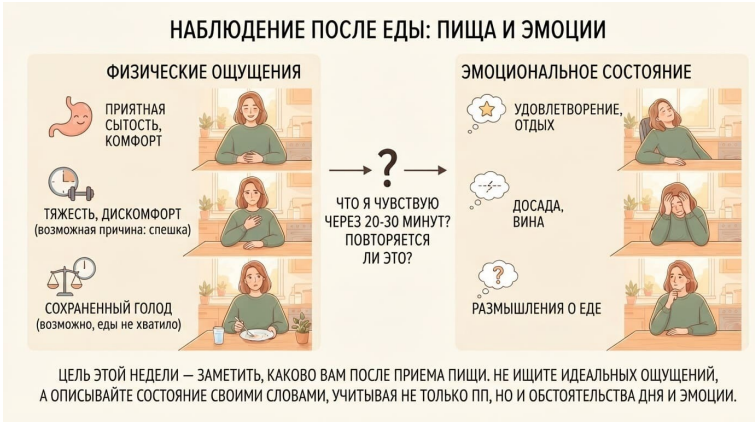
Если неясна сытость — сделайте короткую паузу, сохранив возможность продолжить. Если упражнение мешает вам есть спокойно, оставьте его до другого дня. В конце недели посмотрите, в каких условиях сигналы чаще становятся неясными. Если дело в постоянной нехватке времени на обед, следующий шаг может относиться к расписанию, а не к вниманию за столом.Если трудности с голодом и сытостью сопровождаются болезнью, сильной тревогой вокруг еды или назначенным лечебным питанием, обсудите подходящий режим со специалистом. Индивидуальные рекомендации здесь важнее упражнения из книги.

Вопрос для записи

На какую доступную опору я могу рассчитывать, когда голод или сытость трудно различить?

Моя заметка:

Урок 12. Телесный комфорт после еды



Суть недели До сих пор мы наблюдали, что происходит перед едой и за столом. На этой неделе добавим ещё один момент: **каково вам после приёма пищи**.

Речь не о поиске «идеальной лёгкости». После еды можно чувствовать приятную сытость, желание отдохнуть, сохранённый голод или дискомфорт. Попробуйте описывать состояние своими словами и смотреть, повторяется ли что-то в сходных условиях.

Почему это важно

Иногда решение, принятое за столом, становится понятнее позже. Во время обеда вы не были уверены, достаточно ли поели, а через некоторое время заметили, что снова голодны. Или, наоборот, закончили ужин с комфортом и спокойно занялись другими делами. Это помогает лучше узнать

собственные сигналы насыщения, ПН, не требуя угадать их безошибочно в середине еды.

Однако самочувствие после еды зависит не только от темпа процесса потребления, ПП. Имеют значение время приёма пищи, её состав, ваше состояние и здоровье. Если после одного ужина появилась тяжесть, нельзя сразу заключить, что её вызвал конкретный продукт или недостаточное число жевательных движений.

Наблюдение полезно, когда оно помогает задать следующий вопрос. Был ли обед сильно задержан? Пришлось ли есть в спешке? Хватило ли еды? Повторяется ли ощущение? Ответы могут подсказать, что изменить в распорядке или о чём поговорить с врачом. Они не заменяют медицинского заключения.

Мы также будем замечать эмоциональное состояние. Иногда после еды появляется удовлетворение от вкуса и отдыха. Иногда — досада или вина из-за того, что вы съели не то, что планировали. Это разные виды переживаний. Неприятная мысль о своей тарелке не обязательно означает, что с телом произошло что-то плохое.

Пример из жизни

Во вторник Ирина обедает поздно. Она сильно проголодалась, ест быстро и сразу возвращается к отчёту. Позже замечает неприятную тяжесть. Ей хочется записать: «Мне нельзя есть это блюдо».

Но Ирина вспоминает, что готовила его и раньше, без та-

кого ощущения. Она описывает день подробнее: «Обед начался после долгого перерыва. Торопилась к встрече. После еды сразу села работать». Пока она не знает, что именно повлияло на самочувствие.

В пятницу Ирина ест похожий обед раньше и без спешки. В этот раз тяжести нет. Из двух случаев она не делает окончательного вывода о пище или пищеварении. Зато видит условие, которое может изменить: по возможности не откладывать обед до сильного голода.

В другой день после ужина Ирина ощущает себя физически комфортно, но ругает за съеденный десерт. Она разделяет эти наблюдения: «Тело чувствует себя нормально. Мне неприятна мысль, что десерт был “лишним”». Такая запись помогает работать с отношением к еде, не приписывая телу ощущение, которого нет.

Практика на семь дней

Выберите **один приём пищи в день**. После него вернитесь к себе в удобный момент — например, когда убираете посуду или переходите к следующему делу. Не ставьте таймер: здесь нет обязательной минуты, когда ощущения должны появиться.

Ответьте коротко на три вопроса:

Что ощущает тело? Мне комфортно, я всё ещё голодна, появилась тяжесть, хочу отдохнуть или пока не могу описать состояние?

Каково моё отношение к прошедшей еде? Было ли

вкусно, достаточно ли удобно, не появилась ли самокритика?

Что происходило вокруг этого приёма пищи? Еда была доступна вовремя? Я торопилась? Могла ли сделать паузу?

Записывайте только то, что заметили. Пример:

«Ужин вовремя, ела с семьёй. После еды комфортно, вкус понравился. Запись о порции мне не нужна».

Или:

«Обед задержался. Ела быстро. Позже почувствовала тяжесть. Посмотрю, повторится ли это в похожих условиях».

В конце недели перечитайте заметки и найдите **одно полезное наблюдение для следующего шага**. Возможно, вам помогает более ранний обед, возможность спокойно сесть или доступная добавка, когда первой порции мало. Не составляйте длинный список продуктов, которые теперь «запрещены», на основании нескольких записей.

Если боль, изжога, затруднение глотания или другие симптомы повторяются, обсудите их с врачом. Наблюдения можно взять с собой на консультацию: они помогут рассказать, когда и при каких обстоятельствах возникает дискомфорт.

Вопрос для записи

Что я узнала о своём комфорте после еды и какой вывод пока было бы преждевременно делать?

Моя заметка:

Урок 13 Итог первого квартала

Суть недели За три месяца вы наблюдали за началом еды, её темпом, голодом, насыщением и самочувствием после. Теперь остановитесь и выберите **два действия**, которые стоит взять с собой дальше.

Не выбирайте самые впечатляющие упражнения. Выбирайте те, которые помогали вам в обычном дне и к которым можно вернуться после перерыва.

Почему это важно

В течение курса легко собирать правила одно за другим. Сначала пауза, затем первые три укуса, обед без экрана, наблюдение за ПП и ПН, записи о голоде. Если попытаться удерживать всё одновременно, еда станет ещё одним делом, которое нужно выполнить без ошибки.

Квартальный итог позволяет убрать лишнее. Одно упражнение могло оказаться полезным на неделю, но не нуждаться в постоянном повторении. Другое стало опорой: вы садитесь за стол вовремя или почти незаметно возвращаете внимание к вкусу. Различить их можно только по собственному опыту.

Смотрите на изменения шире, чем на содержимое тарелки. Возможно, вы стали раньше замечать, что обед задерживается. Научились готовить доступный вариант на загруженный день. Перестали считать добавку неудачей, когда действительно голодны. Или обнаружили, что при усталости вам нужна не более строгая пауза, а возможность спокойно поесть и отдохнуть.

Вес и отдельные ощущения в животе не должны быть экзаменом за первый квартал. На них влияет много причин. Наша цель сейчас — понять, какие условия помогают вам заботиться о себе и что стоит исследовать дальше.

Пример из жизни

Ирина перечитывает заметки первых недель. Она думала, что главным достижением станет обед без экрана. Но за три месяца такой обед удавался лишь изредка: в рабочие дни телефон часто нужен ей для связи. Зато правило первых трёх

укусов она применяла гораздо чаще. Иногда после них возвращалась к экрану, иногда — нет.

Второе наблюдение удивляет Ирину. Ей стало легче замечать насыщение не тогда, когда она особенно старательно замедлялась, а когда обед начинался вовремя. После долгой задержки она была слишком голодна и торопилась. Поэтому одним из самых полезных действий оказался приготовленный заранее обед.

Ирина записывает две опоры на следующий квартал:

«Когда начинаю есть, замечаю первые три укуса. В трудный день — хотя бы один».

«Перед загруженным рабочим днём проверяю, будет ли у меня доступный обед».

Она не записывает «всегда есть медленно» и «никогда не пользоваться телефоном за столом». Эти обещания не отражают её жизнь. Выбранные действия можно выполнить, проверить и при необходимости изменить.

Практика на семь дней

В первые два дня просмотрите заметки за квартал. Если вы не вели записей, восстановите по памяти три момента: когда есть с вниманием было легко, когда трудно и что помогло вернуться после пропуска. Не нужно вспоминать все тринадцать недель подробно.

На третий день составьте два коротких списка.

В первом — действия, которые помогали: например, доступный обед, первые внимательные укусы, свободное место

за столом, пауза в середине еды.

Во втором — условия, при которых они становились трудными: задержка приёма пищи, работа перед экраном, усталость, отсутствие приготовленной еды. Пишите о ситуациях, а не о своих недостатках.

На четвёртый день выберите из первого списка два действия. Для каждого запишите минимальную версию. Если целый обед без экрана оказался неудобен, минимальной версией могут быть несколько укусов. Если приготовление еды на всю неделю требует слишком много сил, попробуйте подготовить один доступный вариант.

В оставшиеся три дня испытайте выбранные действия в обычном распорядке. Не добавляйте новые правила. Проверьте, можно ли выполнить оба, когда день идёт не идеально.

Для итоговой записи используйте четыре строки:

Я стала замечать:
_____

Мне помогало:
_____

Мне мешали условия:
_____

В следующий квартал я беру:
_____

Если два действия пока слишком много, оставьте одно. Второе можно добавить позже.

Вопрос для записи

Какие действия делают внимание к еде доступнее именно в моей жизни, и что поможет мне продолжать их после трудной недели?

В следующем квартале мы будем исследовать вкус и удовольствие от еды, а затем обратимся к домашней кухне, покупкам и приготовлению. Два выбранных вами действия станут для этой работы опорой.

Второй квартал Вкус и опора среды

В конце первого квартала вы выбрали одно или два действия, которые хотите сохранить. Возможно, это первые внимательные укусы, обед вовремя или короткая проверка насыщения. Во втором квартале мы не будем начинать всё заново. Возьмите выбранные действия с собой и посмотрите, что помогает им повторяться.

Внимание к еде часто представляют как усилие, которое человек должен совершать за столом. Но условия создаются гораздо раньше. Продукты нужно купить, еду — приготовить или выбрать, для неё — найти время и место. Если в конце рабочего дня на каждый из этих шагов требуются новые решения, сосредоточиться на вкусе трудно. Поэтому в этом квартале мы займёмся и самой трапезой, и тем, что ей предшествует.

Первые недели посвящены вкусу. Вы исследуете запах,

температуру, текстуру и то, как меняется удовольствие от первого до последнего кусочка. Здесь нет задачи полюбить определённые продукты. Можно обнаружить, что блюдо вам нравится, что оно кажется пресным или что сегодня хочется приготовить его иначе. Каждое наблюдение помогает выбирать еду с учётом собственных предпочтений.

Удовольствие от еды заслуживает места в разговоре об осознанном питании. Когда внимание занято только тем, достаточно ли вы съели и вовремя ли остановились, вкус превращается в помеху. Мы попробуем смотреть на него как на часть опыта. Любимое блюдо можно есть внимательно, не оправдывая свой выбор. А если еда вам не нравится, это тоже стоит заметить, прежде чем привычно доесть её.

Затем мы перенесём внимание на домашнюю кухню. В этой книге **Безошибочная кухня —** не помещение, в котором невозможно ошибиться. Это пространство, где доступный приём пищи проще устроить даже тогда, когда вы устали. Мы посмотрим, что первым попадается на глаза после возвращения домой, где стоят продукты, сколько шагов нужно сделать до простого ужина и есть ли место для тарелки.

Безошибочное пищевое окружение включает больше, чем расположение еды на полках. В него входят рабочий экран рядом с обедом, время для покупки продуктов, возможность сохранить приготовленное блюдо на следующий день и договорённости с близкими. Менять всё сразу не потребуется. Небольшая перестановка или заранее подготовленный вари-

ант ужина могут оказаться полезнее сложного нового меню.

Последняя часть квартала посвящена планированию приготовления пищи. План нужен не для того, чтобы заранее решить, что вы обязаны съесть в каждый день недели. Он помогает иметь выбор, когда времени мало. Вы попробуете придумать варианты для спокойного и загруженного вечера, сопоставить покупки с реальным расписанием и подготовить один компонент будущего блюда. Если планы изменятся, еда должна остаться доступной.

К концу квартала эти линии соединятся. Подготовленная еда позволяет не откладывать приём пищи до сильного голода. Удобное место помогает начать без лишней спешки. Внимание к вкусу делает паузу приятной, а не формальной. Спокойный темп оставляет возможность заметить, как меняется насыщение. Каждая привычка поддерживает другие, но ни одна не обязана получаться идеально.

Впереди тринадцать недель. Уроки 14–17 посвящены вкусу и удовольствию; 18–21 — домашней кухне и пищевому окружению; 22–26 — планированию, приготовлению и соединению привычек. Вы по-прежнему можете работать с одним приёмом пищи в день. В конце квартала выберете одну практику за столом и одну настройку среды, которые хотите сохранить.

Перед первым уроком этого раздела вспомните блюдо, которое недавно вам понравилось. Что именно было приятным: запах, температура, вкус, текстура, обстановка или

компания? Не нужно выбирать «полезный» ответ. Мы начнём с того, что вы действительно ощутили.

Глава 4. Вкус как часть заботы

Ирина разогревает ужин, который готовила накануне. Днём она была очень занята и заранее радуется возможности сесть за стол. Сделав несколько укусов, Ирина замечает: блюдо сегодня нравится ей меньше, чем вчера. Она добавляет зелень, ест дальше и спустя время понимает, что ужин стал приятнее.

Это небольшое событие легко пропустить. Можно доесть блюдо, не заметив разницы. Можно решить, что вчерашнюю еду есть «надо», раз она уже приготовлена. Ирина поступила иначе: обратила внимание на собственное впечатление и сделала ужин удобнее для себя.

В первом квартале вкус помогал нам возвращать внимание к началу еды. Теперь мы задержимся на нём подробнее. Что делает блюдо приятным? Как запах связан с ожиданием первого укуса? Почему одна и та же пища в разные дни кажется разной? Как меняется интерес к вкусу по ходу трапезы? Ответы не нужны для того, чтобы выставить блюдам оценки. Они помогают лучше понять собственные предпочтения.

Еда не обязана быть одинаковой на вкус каждый день

Предпочтения зависят не только от названия продукта. Имеют значение температура, способ приготовления, сочетание с другими продуктами, обстановка и ваше состояние. Хрустящее яблоко после прогулки и то же яблоко, которое вы едите на бегу по дороге на встречу, могут оставить разные впечатления.

Поэтому фраза «я не люблю это блюдо» иногда требует уточнения. Возможно, вам не нравится его холодная версия. Возможно, мешает слишком плотная текстура или спешка, с которой приходится его есть. Бывает и проще: блюдо действительно вам не подходит, и нет причины заставлять себя его любить.

Осознанность даёт возможность различать эти варианты. Вместо общего правила «ешь то, что полезно» или «не ешь то, что слишком вкусно» появляется конкретный вопрос: **«Как мне эта еда сейчас?»** Он помогает и при выборе продуктов, и при приготовлении, и за готовой тарелкой.

Здесь важно сохранить свободу. Упражнения с запахом и текстурой не требуют превращать каждую трапезу в дегустацию. В загруженный день достаточно одного замеченного ощущения. В спокойный выходной можно уделить блюду больше времени. Размер практики выбираете вы.

Удовольствие даёт полезную информацию

Порой о пищевых привычках говорят так, словно удовольствие от еды мешает заботиться о себе. Человек ест любимый десерт и одновременно старается объяснить, почему

«имел на него право». Или выбирает блюдо, которое ему не нравится, потому что считает его более правильным.

В этой главе мы не будем искать оправдания удовольствию. Вкус — одна из причин, по которым люди едят. Если присмотреться к нему без спешки, можно узнать, что именно вам нравится. Для Ирины в одном блюде это тёплая температура, в другом — пряный запах, в третьем — возможность разделить ужин с дочерью.

Такое внимание не диктует размер порции. Приятный первый кусочек не обязывает съесть всё блюдо, как и ослабевший интерес к вкусу не запрещает продолжить, если вы голодны. Вы можете учитывать несколько сигналов сразу: удовольствие, голод, насыщение и удобство еды.

Ирина замечает это, когда ест любимый пирог в гостях. Первый кусок ей очень нравится. После него она спрашивает себя, хочет ли ещё, и в этот день берёт добавку. В другой раз ей достаточно одного куска. Практика состоит в том, чтобы заметить желание и принять решение, а не прийти к заранее установленному ответу.

Память о еде

После быстрого обеда человек иногда помнит, что ел, но не может вспомнить самого переживания. Это не означает, что пища «не засчиталась» организмом или что мозг потребует её заново. Однако человеку труднее сказать, понравилось ли блюдо и хотел бы он приготовить его ещё раз.

Внимание к запаху, вкусу и текстуре помогает сохранить

несколько подробностей. Они нужны не для отчёта, а для следующих повседневных решений. Что положить в список покупок? Как разогреть вчерашний ужин? Какое блюдо удобно взять с собой на работу? Какие варианты дома нравятся семье и не требуют долгого приготовления?

Так вкус связывается с темами следующих глав. Безошибочная кухня должна помогать готовить и подавать еду, которую действительно хочется есть. Планирование становится надёжнее, когда оно учитывает не только наличие продуктов, но и ваши предпочтения. Иначе даже тщательно составленный план может остаться на бумаге.

Первый и последний кусок

В ходе еды ощущения меняются. Первый укус часто происходит на фоне голода и ожидания. К последнему голод может ослабнуть, внимание — переключиться, а вкус — ощущаться иначе. Но единого сценария нет. Иногда именно к концу трапезы вы начинаете есть спокойнее и лучше различать блюдо.

Мы сравним первый и последний кусок не для того, чтобы решить, сколько «положено» съесть. Сравнение поможет увидеть ход еды. Были ли вы настолько заняты, что не помните начало? Стало ли блюдо менее интересным? Хотелось ли продолжить потому, что вы оставались голодны? Или просто было приятно посидеть за столом? Любой ответ может быть полезен.

Не стоит пытаться поддерживать одинаково сильное вни-

мание от первого до последнего кусочка. Разговор за едой, мысли о предстоящем деле и обычные отвлечения — часть жизни. Достаточно возвращаться к ощущениям в те моменты, которые доступны вам.

Как мы будем работать в этой главе

В уроке 14 вы начнёте с запаха. В уроке 15 сравните температуру и текстуру знакомых продуктов. Урок 16 предложит заметить впечатление от первого и последнего кусочка. В уроке 17 мы поговорим об удовольствии от еды без необходимости его оправдывать.

Для упражнений подойдёт привычная пища. Ничего специально покупать не требуется. Вы можете работать с домашним ужином, рабочим обедом или простым перекусом. Чем знакомее блюдо, тем интереснее порой оказывается новая замеченная деталь.

Прежде чем перейти к первому уроку, вспомните последний приём пищи. Можете ли вы назвать один запах, температуру или текстуру? Если нет, не восстанавливайте ответ догадками. Скоро появится возможность заметить это за следующей тарелкой.

Урок 14. Запах до вкуса

Суть недели На этой неделе мы обращаем внимание на то, что происходит **до первого кусочка**. Обычно еда уже стоит перед нами, рука тянется к ложке, а мысли ещё заняты разговором, делами или экраном. Запах блюда остаётся где-то на заднем плане. Между тем он может стать простым приглашением вернуться к трапезе: заметить, что именно мы собираемся есть и хочется ли нам этого сейчас.

Не нужно долго вдыхать аромат или искать в нём тонкие оттенки. Достаточно одной короткой паузы. Поднесите тарелку, заметите запах — приятный, слабый, знакомый или неожиданный — и только потом попробуйте еду. Иногда вы обнаружите, что уже предвкушаете вкус. Иногда поймёте, что блюдо не вызывает интереса, хотя вы собирались съесть его по привычке. Оба наблюдения полезны.

Почему это важно

Вкус еды складывается не только из ощущений во рту. Запах помогает нам узнавать блюдо, ожидать его вкус и замечать различия между продуктами. Когда мы едим рассеянно, часть этих впечатлений проходит мимо. Можно доесть обед и почти не помнить, каким он был.

Обращение к запаху не делает пищу «правильной» и не обязывает получать удовольствие от каждого блюда. Оно даёт вниманию точку входа. Пауза перед едой особенно пригодится в те дни, когда вы садитесь за стол наспех. Даже если затем мысли снова разбегутся, вы уже на мгновение встретились со своей едой.

Есть и другая польза: запах помогает заметить расхождение между ожиданием и действительностью. Вы привыкли брать булочку к кофе, потому что так делаете каждое утро. Но сегодня её запах совсем не привлекает. Возможно, вы всё равно захотите её съесть. А возможно, поймёте, что хотели прежде всего передохнуть. Осознанное питание начинается не с запрета на булочку, а с возможности различить эти желания.

Бывает и наоборот: простой домашний суп кажется неинтересным, пока вы не ощутите запах овощей и зелени. Тогда еда перестаёт быть лишь задачей, которую нужно быстро закончить. Вы начинаете замечать труд, время и заботу, вложенные в её приготовление. Это чувство может появиться, а может и нет; специально вызывать его не требуется.

Пауза со вниманием к запаху хорошо сочетается с медленным питанием, но не заменяет его. Можно заметить аромат перед первым кусочком, а затем проглотить весь обед за несколько минут. Поэтому цель недели скромнее: освоить начало трапезы, которое помогает присутствовать за столом. К темпу еды мы ещё будем возвращаться.

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.