



КНИГА О ТОМ, КАК ПОХУДЕТЬ
И СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ НАВСЕГДА



ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА



СИСТЕМА

МЫШЛЕНИЕ

ПРИВЫЧКИ

РЕЗУЛЬТАТ



ПИТАНИЕ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ



МЫШЛЕНИЕ,
КОТОРОЕ
ПОДДЕРЖИВАЕТ



ПРИВЫЧКИ,
КОТОРЫЕ
РАБОТАЮТ



ДВИЖЕНИЕ
В РАДОСТЬ



ЗДОРОВЬЕ
И ЭНЕРГИЯ



СВОБОДА
ОТ ДИЕТ
И ОГРАНИЧЕНИЙ



НЕ ДИЕТА.
ОБРАЗ ЖИЗНИ.
ТВОЁ ЛУЧШЕЕ ТЕЛО. ТВОЯ ЛУЧШАЯ ЖИЗНЬ.



ВИКТОРИЯ ПОПОВА



Виктория Попова

Похудеть навсегда

<https://litres.ru/74560102>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Похудеть навсегда» — книга о том, как изменить не только вес, но и отношение к еде, телу и себе. Виктория Попова помогает разобраться с эмоциональным перееданием, пищевыми привычками и внутренними ограничениями, выстроить питание и движение без постоянной борьбы с собой. Практические упражнения, задания, рекомендации и рецепты помогут постепенно сформировать образ жизни, который можно сохранять годами.

Содержание

ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА	4
Важно	5
Введение	6
Глава 1. Сила Принятого Решения	11
Глава 2. Принципы Питания: Еда Как Забота, А	29
Не Наказание	
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Виктория Попова

Похудеть навсегда

ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА

Как изменить отношения с едой, телом и собой — без вечной войны

Важно

Эта книга носит информационно-образовательный характер. Она не заменяет диагностику, лечение и индивидуальные рекомендации врача. Особенно осторожно относитесь к изменениям питания и пищевым ограничениям при беременности и грудном вскармливании, в детском и подростковом возрасте, при расстройствах пищевого поведения, диабете, заболеваниях почек, печени, ЖКТ и при приёме лекарств, влияющих на уровень глюкозы, аппетит или массу тела.

Введение

Мне четыре года. Кухня пахнет ванилью, тёплой корочкой и чем-то неуловимым, что позже станет запахом моего детства. Мы с бабушкой готовим желе. Каждые пару минут я бегу к холодильнику и дёргаю дверцу: «Ну застыло? Ну застыло?» Бабушка смеётся: «Терпение, маленькая». И когда дрожащая малиновая поверхность наконец не поддаётся под моей ложкой, я чувствую себя волшебницей.

С этого всё началось.

Я родилась в семье поваров, где по женской линии готовка — не умение, а искусство, передаваемое из поколения в поколение, как семейная реликвия. Мне было совершенно непонятно, как можно не любить готовить. Однако, как это бывает, у каждого дара есть цена.

Кто любит готовить, тот неизбежно влюбляется во вкусную еду. Я не была исключением: страсть к кулинарии сделала меня довольно пухлым ребёнком. Пироги и десерты в нашем доме были обыденностью, и детские мои воспоминания полны смеха и сладостей. Но вместе со сладостями пришла и беда.

В детском саду меня обзывали «жирной бочкой». Мальчики избегали моей дружбы, и я искала укрытие рядом с воспитателем — возле неё я чувствовала себя хоть как-то в безопасности. Со стороны я наблюдала, как худенькие девочки

ловят взгляды мальчиков, и как же мне этого не хватало. Это сильно ударило по самооценке и заложило комплекс неуверенности, который я пронесла через долгие годы.

И вот парадокс, который я пойму только десятилетия спустя, уже став психологом. Кухня была источником моей боли — и одновременно моим убежищем от неё. Меня обзывали за вес — и я утешалась едой, приготовленной с любовью. Одни и те же руки меня кормили и меня же лечили. Бабушка окружала меня заботой, и моменты, когда мы вместе лепили пельмени или пекли торт, позволяли отвлечься от глухих шепотов на переменах. Тогда завязался тот самый узел: боль — еда — временное облегчение — и снова боль. Я буду развязывать его у своих клиентов, не зная, что смотрю на собственную жизнь.

Школьные годы пролетели, оставив меня всё такой же стеснительной и замкнутой. В шестнадцать, когда на меня вдруг начали обращать внимание взрослые парни, я впервые посмотрела на себя со стороны. Рост 167 сантиметров, вес 78 килограммов. Я поняла: пора что-то менять.

И я ринулась в бой с азартом юности. Перепробовала множество диет: кефирную, гречневую и даже трёхдневное голодание по Брегу. Сейчас мой список диет читается как меню пыток, но тогда я искренне верила, что спасение — в очередном ограничении. Срывы были неизбежны, и вес упорно возвращался, как будто привязанный ко мне.

И вот тогда пришло первое и главное озарение: чтобы по-

худеть, не нужно себя пытаться — нужно изменить образ жизни. Началась моя настоящая борьба с лишним весом. В рас-порядке появились регулярные тренировки: я занималась по видео с Синди Кроуфорд, по 15–20 минут в день. Эти корот-кие, но постоянные занятия сделали то, чего не могла ни од-на диета: вес пришёл в норму — 63 килограмма. Я не была слишком стройной, но чувствовала себя уверенно. И вскоре вышла замуж.

С тех пор я всю жизнь внедряю полезные привычки. С каждым годом их становилось всё больше, особенно после рождения троих детей — двух девочек и мальчика. Обмен веществ замедлялся, и мне приходилось постоянно коррек-тировать себя, искать новые решения, договариваться с соб-ственным телом.

Профессия тоже держала меня в постоянном контакте с едой: будучи руководителем службы питания, я следила, как готовят мои повара, пробовала блюда и, время от времени выплёвывая их, ловила себя на мысли, как легко даже корот-кое пробование будит аппетит. Я жила внутри того самого искушения, с которым позже ко мне будут приходить клиен-ты.

Но всё это было ещё только подступом к главному. Жизнь готовила мне самый важный урок.

Однажды моя старшая дочь, перебегая дорогу в сильный ливень, попала под машину. Операции, множество переломов, месяцы, когда страх становится фоном жизни. Я про-

должала двигаться вперёд, стиснув зубы, — потому что если бы я расклеилась, держать всех остальных было бы некому.

И тут сдал мой супруг: из-за стресса он потерял глотательный рефлекс. Тело кричало о том, о чём молчала душа. Мы отправились к врачу, и её пренебрежительное отношение глубоко меня задело: ей было непонятно, как психологические проблемы могут вызывать физические симптомы. Формально она всё сделала правильно — направила нас к невропатологу. Но именно тогда я впервые столкнулась с реальностью того, что душа и тело — одно целое, и что психологическая помощь — не прихоть, а необходимость.

Забегая вперёд: после целого года визитов к психологу и курса лечения вместе с мужем у нас всё наладилось. Для меня это стало началом нового этапа — знакомства с психологией, которое в конечном итоге привело меня к обучению на психолога-консультанта. Я изучала различные практики и медитации и постепенно внедряла их в свою жизнь. Это помогло мне справиться с собственным расстройством пищевого поведения, наладить отношения с мужем и коллективом и по-новому взглянуть на чувства и потребности моих детей.

А главное — я наконец поняла, что происходило со мной тогда, у детского сада. Лишний вес очень часто — не про еду. Он про то, что мы заедаем: стресс, одиночество, нехватку любви, ощущение «я недостаточно хороша». Еда — самое доступное «обезболивающее». И пока мы лечим симптом,

болезнь остаётся.

Теперь у меня одно большое желание — помочь другим. Вдохновить. Показать, что с трудностями, через которые я прошла, можно справиться — без жестокости к себе, без волшебных таблеток и без скальпеля. В этой книге я собрала свои лучшие рецепты, принципы питания и советы, чтобы сделать ваш путь легче и приятнее, чем был мой.

Дорогой читатель, я знаю этот путь не по учебникам — по собственной жизни. Я была пухлым ребёнком, подростком на диете, матерью, держащей семью на плечах, и студенткой, которая решила изменить профессию и себя. И если вы сейчас держите эту книгу в руках — значит, мы с вами уже не чужие люди.

Глава 1. Сила Принятого Решения

Начнём.

Точка, в которой всё начинается

Каждый из нас в какой-то момент замирает. Не громко, не театрально. Тихо. Внутренне. Стоишь перед зеркалом — не для того, чтобы оценить, а потому что больше не можешь не смотреть. И в этой тишине рождается вопрос, от которого невозможно отмахнуться: «Я правда хочу так дальше?»

Решение встать на путь похудения — это не про сантиметры и не про цифру на весах. Это акт признания: то, как я живу сейчас, больше не соответствует тому, кем я хочу быть. Это медленный, но неотвратимый разворот к себе.

Я пишу эти строки не с позиции человека, который «всё понял и теперь учит». Я пишу их, продолжая свой путь. Утром, когда я садилась за эту главу, я поймала себя на мысли: вчера вечером я снова ела не от голода, а от усталости. Снова уговаривала себя: «Ну один кусочек, я заслужила». И это не делает меня плохим автором. Это делает меня живой. Такой же, как вы. Я продолжаю вводить привычки. Продолжаю ошибаться. Продолжаю возвращаться к решению. И именно поэтому я имею право говорить с вами не сверху вниз, а рядом. Глаза в глаза.

После строгих диет многие люди возвращаются к прежнему весу, особенно если после снижения веса возвращают-

ся к прежним привычкам. Поэтому цель этой книги — не короткая диета, а система, которую можно поддерживать в обычной жизни.

Почему?

Ответ лежит не в тарелке. Он — в голове. И я хочу, чтобы мы разобрали его вместе. Не для того, чтобы себя поругать. А чтобы понять: со мной всё нормально. Мой мозг работает так, как задуман эволюцией. Просто теперь я знаю, как с ним договариваться.

Анатомия самообмана: почему мы застреваем

Наш мозг — не враг. Он — консерватор. Эволюционно заточенный на экономию энергии, он воспринимает любое изменение как угрозу привычному порядку и включает защитные механизмы. Даниэль Канеман в книге «Думай медленно... решай быстро» (2011) показал: наша Система 1 — быстрое, автоматическое мышление — всегда найдёт оправдание, почему сегодня можно ничего не менять. А завтра — снова завтра.

И мы мастерски перекладываем ответственность вовне. Я знаю эти фразы, потому что сама их произносила. И вы, возможно, произносите:

— «Я набрала вес, потому что бросила курить». — «С возрастом обмен веществ замедлился — это генетика, ничего не поделаешь». — «Я родила — тело уже не будет прежним». — «У меня стресс на работе, я имею право на еду». — «У меня просто нет времени на спорт».

Каждая из этих фраз содержит зерно правды. Я не обесцениваю ни одну из них. Бросить курить — огромный стресс. Роды меняют тело. Стресс реален. Но каждая из этих фраз одновременно является тем, что психолог Джулиан Роттер ещё в 1954 году назвал внешним локусом контроля: убеждённостью, что причина происходящего всегда снаружи, а я — лишь заложник обстоятельств.

Исследования Эдварда Деси и Ричарда Райана в рамках теории самодетерминации (Self-Determination Theory, 2000) подтверждают то, что многие из нас чувствуют интуитивно: пока мотивация остаётся внешней — «надо», «врач сказал», «партнёр недоволен», «надо влезть в платье к отпуску», — поведение не закрепляется. Человек действует из-под палки и срывается при первом ослаблении давления. Потому что палка не стала его желанием.

Есть и ещё один механизм, который я долго не замечала в себе. Когнитивный диссонанс по Леону Фестингеру (1957). Мы знаем, что переедаем. Знаем, что не двигаемся. Но признать это во всей полноте — значит столкнуться с болью несоответствия между тем, кто мы есть, и тем, кем хотим быть. И психика делает изящный финт: не поведение меняется, а убеждение. «Мне и так нормально. Это стандарты красоты навязывают мне комплексы. Я принимаю себя такой». И вроде бы звучит здраво. Но если внутри при этих словах — не покой, а тупая боль, значит, это не принятие. Это анестезия.

Я пишу это не для того, чтобы вас уличить. Я пишу это, потому что сама прошла через этот самообман. И до сих пор иногда ловлю себя на его отголосках. Разница лишь в том, что теперь я его узнаю. И могу сказать себе: «Ага, это снова он. Спасибо, мозг, что пытаешься меня защитить. Но я справлюсь иначе».

Намерение: архитектура действия

В 1983 году психологи Джеймс Прохазка и Карло ДиКлементе опубликовали транстеоретическую модель изменений (The Transtheoretical Model of Behavior Change). Она перевернула моё понимание того, почему мы застреваем. Они выделили шесть стадий:

Преконтемпляция — «У меня нет проблемы. Мне не надо меняться».

Контемпляция — «Может, стоит что-то изменить... но не сейчас. Не в этот понедельник».

Подготовка — «Я планирую начать. Я уже думаю, как именно».

Действие — активная работа. Новые привычки. Новые решения каждый день.

Поддержание — закрепление. Новое становится нормой.

Завершение — новое поведение стало естественным, как дыхание.

устойчивое изменение обычно требует не только намерения, но и конкретного плана, поддержки и повторения.

И вот что важно: это работает одинаково и для женщин, и

для мужчин. Мозг не знает гендера, когда речь идёт о механизмах сопротивления. Мужчина, который говорит: «У меня просто широкая кость, в нашем роду все крупные» — использует тот же самый механизм, что и женщина, говорящая: «Я родила, мне положено». Суть одна: перенос ответственности наружу. И выход один: забрать её обратно.

Самоэффективность: вера, которая строится

В фундаментальном труде «Self-Efficacy: The Exercise of Control» (1997) Альберт Бандура доказал: ключевой предиктор успеха — не сила воли, не знания о правильном питании, не даже поддержка окружения. Это самоэффективность — глубинная вера в то, что я способен совершить конкретное действие в конкретной ситуации.

Не абстрактная уверенность в себе. А точечная

«Я могу отказаться от второго куска торта на дне рождения коллеги». «Я могу выйти на прогулку, даже если идёт дождь и мне лень». «Я могу пережить вечер без заедания тревоги». «Я могу сказать себе "стоп", когда рука тянется к холодильнику в одиннадцатый раз за вечер».

Самоэффективность не рождается из пустоты. Бандура выделяет четыре источника

Опыт успеха — даже микроскопического. Вышли на прогулку вместо сериала. Отказались от добавки. Легли спать вовремя. Это уже победа. Запишите её.

Викарный опыт — наблюдение за теми, кто похож на вас и справился. Не за идеальными блогерами. За живыми

людьми, которые тоже срывались и возвращались.

Вербальное убеждение — поддержка, коучинг, правильные вопросы. Один человек, который скажет: «Я верю, что ты можешь», иногда меняет траекторию.

Эмоциональное и физиологическое состояние — умение считывать сигналы тела без паники. Голод — это не катастрофа. Усталость — не повод наесться. Это информация.

Принятие решения — это момент, когда самоэффективность получает первую опору. Вы говорите себе: «Я выбираю. Не обстоятельства выбирают за меня. Не стресс. Не генетика. Не "с возрастом". Я».

И я хочу, чтобы вы услышали: это не про героизм. Это про одно маленькое «да» себе. Тихое. Без фанфар.

Сила записанного намерения

В 2015 году Гейл Мэтьюз, профессор психологии Доминиканского университета Калифорнии, провела исследование с участием 267 человек. Результаты: те, кто записал свои цели, определил конкретные шаги и отчитывался о прогрессе, достигали цели на 76 % чаще, чем те, кто просто «держал цель в голове».

Записанное намерение делает цель конкретной и помогает заранее увидеть следующий шаг.

Питер Голлуитцер дополнил картину концепцией имплементационных намерений (1999). Формула проста: «Если наступит ситуация X, я сделаю Y». Не «я буду есть меньше сладкого». А: «Если после ужина мне захочется шоколада, я

налью себе травяной чай и выйду на балкон на пять минут». Не «я буду больше двигаться». А: «Если в среду в 19:00 я закончу работу, я сразу переоденусь и выйду на прогулку, не садясь на диван».

Заранее сформулированный план уменьшает необходимость принимать решение заново в трудной ситуации.

Я сама пользуюсь этой формулой. Не всегда успешно. Но даже три записанных «если — то» меняют вечер радикально.

Вопросы, которые меняют всё

Проходя обучение у Михаила Саидова, я поняла одну вещь, которая перевернула мой подход: прежде чем принимать решение, нужно правильно его подготовить. Не бросаться в бой с криком «С завтрашнего дня — новая жизнь!», а сесть и честно спросить себя: зачем мне это на самом деле? Не кому я хочу понравиться. Не чьё одобрение хочу заслужить. А что я сама хочу почувствовать.

И здесь важно учитывать, как именно вы устроены. Не в эзотерическом смысле. А в том, как ваш мозг обрабатывает мотивацию.

Если вы экстраверт — заряжаетесь от внешнего мира, от действий, от видимого результата, от общения — работает цепочка вопросов, направленная на конкретные образы будущего:

— Я похудею — и что? — Я смогу надеть то, что хочу. Любую вещь. Без стеснения. — Хорошо. И что это мне даст? — Я буду увереннее. Буду говорить громче. Занимать место

в пространстве. — А дальше? Что за уверенностью? — Свобода. Я перестану прятаться. Я буду жить, а не выживать.

Эта цепочка — то, что в когнитивно-поведенческой терапии называется техникой нисходящей стрелки: способ добраться от поверхностного желания до глубинной ценности. И когда вы доходите до неё — до свободы, до права быть видимым, до радости присутствия в собственной жизни — мотивация перестаёт быть хрупкой. Она становится идентичностью.

Если вы интроверт — черпаете силу из тишины, из внутреннего диалога, из смыслов — цепочка иная. Здесь важно не «что я получу снаружи», а «кем я стану внутри»:

— Что я чувствую прямо сейчас, глядя на своё тело? — Если бы я мог(ла) написать письмо себе через десять лет — что бы я попросил(а)? — Какая ценность для меня важнее: комфорт сегодня или уважение к себе завтра? — Что я потеряю, если ничего не изменю? Не в килограммах — в качестве жизни. В тишине. В близости. В праве не прятаться.

Интроверту нужно не внешнее обещание награды. Ему нужно внутреннее согласие. Тихое. Глубокое. Без аплодисментов. «Я делаю это, потому что я этого достойна. Не для кого-то. Для себя».

Оба пути ведут к одному: к моменту, когда решение перестаёт быть рациональным списком «за и против» и становится экзистенциальным выбором. Актом, в котором вы определяете, кто вы есть. Не кем вас хотят видеть. Не кем вы бы-

ли. А кем вы решаете быть.

Практика: «Два зеркала»

Я делаю эту практику сама. Не идеально — иногда отвлекаюсь, иногда тороплюсь. Но каждый раз, когда я прохожу её заново, она возвращает меня к тому, что важно. Я приглашаю вас пройти её вместе со мной. Не как упражнение «для галочки». А как честный разговор с собой.

Мысленная репетиция может помочь подготовиться к действию, но не заменяет реального опыта.

Подготовка

Выберите время, когда вас никто не потревожит 20–25 минут. Выключите телефон. Не «на беззвучный» — выключите. Сядьте или лягте удобно. Можно укрыться пледом — телу должно быть тепло и безопасно. Положите рядом блокнот и ручку: после практики вам захочется записать то, что поднимется.

Закройте глаза.

Несколько спокойных длинных выдохов помогают замедлиться и сосредоточиться на упражнении.

Почувствуйте, как вес тела давит на поверхность под вами. Как плечи опускаются на миллиметр. Как разжимается челюсть — вы даже не замечали, что она была сжата. Как расправляется пространство между бровями. Вы здесь. Вы в безопасности. Вы готовы посмотреть правде в глаза. Не для того, чтобы себя наказать. Для того, чтобы увидеть. И выбрать.

Часть I. Зеркало, в которое не хочется смотреть

Представьте: прошло десять лет. Вы ничего не меняли. Не потому что вы плохой человек. Не потому что вы слабовольный. Просто жизнь шла своим чередом: работа, стресс, усталость, «завтра начну», «ну один кусочек не считается», «я заслужила отдых». Десять лет маленьких уступок. Не катастроф. Просто уступок.

Вы стоите перед зеркалом. Утро. Серый свет из окна. Вы в нижнем белье, потому что одежду уже тяжело выбирать — она давит, врезается, подчёркивает то, что хочется спрятать.

Посмотрите на отражение. Вес увеличился на 25–30 килограммов. Не шокирующе. Не за один день. По полтора-два килограмма в год. Но эти полтора килограмма сложились в другое тело. В другую жизнь.

Почувствуйте тело. Тяжесть в коленях, когда вы просто стоите. Одышка — не от нагрузки, от самого факта существования в этом теле. Спина ноет к вечеру так, что невозможно сидеть без опоры. Пальцы отекли. Кожа потеряла упругость не от возраста — от того, что ей не хватало движения, воды, заботы. Вы не заботились. Не потому что не хотели. А потому что не было сил. А сил не было, потому что тело было тяжёлым. Замкнутый круг.

Почувствуйте быт. Вы наклоняетесь завязать шнурки — и это маленькое усилие превращается в задачу. Живот мешает. Дыхание сбивается. Вы замираете в наклоне и думаете: «Когда это стало так тяжело? Когда я перестал(а) замечать?» Вы

не можете вспомнить конкретный день. Не было переломного момента. Не было катастрофы. Были тысячи незаметных «ну ладно». И каждое из них стоило вам по капле лёгкости.

Почувствуйте социальное. Вас зовут на встречу. На свадьбу. На пляж с детьми или внуками. На корпоратив. И внутри поднимается не предвкушение — а стыд. Не потому что вы «должны» стыдиться. А потому что вы знаете: будете весь вечер думать о том, как вы выглядите, а не о том, что вам говорят. Будете искать стул попросторнее. Будете отказываться от танца. Будете улыбаться, а внутри — сжиматься. Занимать как можно меньше места. Стать невидимым.

Почувствуйте здоровье. В аптечке теперь не только пластырь. Таблетки от давления. Холестерин. Суставы скрипят. Врач говорит: «Надо снижать вес, иначе через пять лет — диабет второго типа, проблемы с сердцем». И вы киваете. И выходите из кабинета. И ничего не меняете. Потому что вера в то, что вы можете что-то изменить, уже почти погасла. Не потому что вы ленивы. А потому что слишком много раз начинали и бросали. И каждый раз говорили себе: «Видимо, я просто не могу». Но это неправда. Вы могли. Просто не знали как. Не было поддержки. Не было системы. Не было этого текста перед глазами.

Почувствуйте отношения. Близость стала редкостью. Не потому что вас не любят. А потому что вы не хотите, чтобы вас видели. Вы прячете тело под одеждой, под одеялом, в темноте. И расстояние растёт. Не между телами — между

душами. Потому что стыд — это всегда стена. И за этой стеной вы одиноки, даже если рядом кто-то есть.

Задержитесь здесь. Не отворачивайтесь. Дышите. Позвольте себе почувствовать всё, что поднимается: страх, грусть, злость, тоску, может быть, ярость. Это не наказание. Это правда, которую вы долго не хотели видеть. И в том, чтобы её увидеть, уже есть сила. Вы не убегаете. Вы смотрите. Это уже акт мужества.

А теперь — самое важное.

В отражении, в глазах той себя через десять лет, вы видите не приговор. Вы видите вопрос. Она смотрит на вас — и в её взгляде нет упрёка. Там только тихий, усталый вопрос: «Ты правда хочешь, чтобы я стала такой? Ты правда не можешь мне помочь? Я жду. Я верю, что ты можешь».

Часть II. Поворот

И вот здесь происходит то, что в модели Прохазки и ДиКлементе называется переходом от контемплации к подготовке. Момент, когда «может быть» становится «я решаю». Не «я попробую». Не «я подумаю». А решаю.

Вы закрываете глаза той, в зеркале. Вы говорите ей — мысленно, но чётко: «Я тебя вижу. Я не дам тебе стать такой. Не потому что ты плохая. Не потому что ты "недостаточно". А потому что ты заслуживаешь большего. И я могу тебе помочь. Я начинаю».

И вы возвращаетесь. В сегодня. В эту комнату. В это тело, которое у вас есть прямо сейчас. Которое дышит. Которое

может встать, пойти, потянуться. Которое ещё не потеряно. Которое ждало вас. Долго. Терпеливо. Без упрёка.

Почувствуйте разницу. Десять лет назад вы были в другой точке. Десять лет вперёд — в той, которую вы только что видели. А сейчас — вы здесь. В единственной точке, где у вас есть власть. Не вчера. Не завтра. Сейчас. Где вы можете выбрать.

Я сама возвращаюсь в эту точку каждый раз, когда чувствую, что соскальзываю. Когда ловлю себя на третьем куске хлеба, который я ем не от голода. Когда говорю себе: «Ладно, завтра». Я закрываю глаза и вижу ту себя через десять лет. И говорю: «Нет. Не сегодня. Сегодня я выбираю иначе». Не всегда получается. Но я возвращаюсь. И это — тоже часть пути.

Часть III. Зеркало, в которое хочется смотреть

Теперь — другой сценарий. Те же десять лет. Но вы приняли решение. Не идеальное. Не героическое. Не «с понедельника и навсегда без срывов». Просто решение: «Я начинаю. Сегодня. С малого. Но я начинаю. И если сорвусь — вернусь. Не накажу себя. Вернусь».

Представьте утро. Яркое. Свет через шторы. Вы просыпаетесь — и тело лёгкое. Не потому что вы худая модель с обложки. А потому что вы двигаетесь. Потому что кровь течёт свободно. Потому что вы спали без одышки. Потому что вечером вы не объедались, и желудок не работает на износ.

Вы встаёте. Потягиваетесь. И чувствуете: мышцы отвеча-

ют. Спина прямая не из усилия, а из привычки. Колени не протестуют. Вы идёте на кухню, и вам не тяжело. Просто не тяжело. И это — роскошь, которую вы создали. День за днём. Привычка за привычкой.

Вы открываете шкаф. И там — вещи, которые вы любите. Не «на вырост». Не «для мотивации». Те, которые вы носите. Потому что они впору. Потому что вам больше не нужно прятаться за балахоны. Вы выбираете то, что хотите. И это маленькое утреннее решение — надеть то, что нравится, а не то, что «скрывает» — меняет весь день.

Вы выходите на улицу. Идёте — или бежите, или едете на велосипеде, или просто гуляете быстрым шагом. Не для того, чтобы сжечь калории. А потому что хочется. Потому что тело просит движения, а не сопротивляется ему. Воздух входит полной грудью. Вы не задыхаетесь на втором пролёте. Вы не отказываетесь от лестницы. Вы в своём теле, а не в его заложнице. Вы не несёте его как обузу. Вы в нём живёте.

Вечер. Встреча с друзьями или с семьёй. Вы танцуете. Не идеально. Не «стройно». Просто — танцуете. И вам не стыдно. Вы не считаете калории в бокале. Вы не думаете, как вы выглядите со стороны. Вы присутствуете. Здесь. В радости. В моменте. В смехе. В объятиях.

И рядом — близкие. И нет стены стыда. Есть объятие, в котором вы не задерживаете дыхание. Есть близость, в которой вы не прячетесь. Есть вы — настоящая, видимая, живая. Не идеальная. Живая.

Задержитесь здесь. Вдохните это будущее. Почувствуйте его в теле: в расправленных плечах, в свободном дыхании, в улыбке, которая не натянутая, а настоящая. В лёгкости, которая не про вес. Про свободу быть собой.

Это не фантазия. Это один из вероятных сценариев. Тот, который активируется, если вы примете решение. Прямо сейчас. Не завтра. Не с понедельника. Не когда закончится проект на работе. Не когда дети подрастут. Не когда «будет настроение». Сейчас.

Часть IV. Фиксация намерения

Не открывая глаз, скажите себе вслух — или мысленно, но чётко, слово за словом

«Я принимаю решение. Не идеальное. Не навсегда. Но сейчас — я выбираю себя. Я выбираю заботу вместо пренебрежения. Движение вместо застывания. Честность вместо самообмана. Я начинаю не потому, что я плохая (плохой). Не потому, что я "должна". А потому, что я достойна (достойн) лучшей жизни. И я имею на неё право. Прямо сейчас. Такой (такой), какой (какой) я есть. Без условий. Без "когда похудею — тогда начну жить". Я начинаю жить сейчас. И тело пойдёт за мной».

Повторите. Медленно. Каждое слово. Пусть оно осядет внутри, как тёплый камень на дне.

А теперь — откройте глаза.

Не вскакивайте. Посидите минуту. Может быть, две. Пусть мир вернётся мягко.

После практики

Возьмите блокнот. Запишите — не для меня, не для «правильности». Для себя. Честно. Кориво. Как идёт.

Что вы почувствовали в первой части? Какое слово точнее всего описывает эмоцию? Страх? Тоска? Злость? Стыд? Горь? Усталость? Назовите. Не оценивайте. Просто назовите.

Что вы увидели во второй части? Какой образ был самым ярким? Что вы почувствовали в теле? Где именно? В груди? В горле? В животе? В плечах?

Какое решение вы приняли? Не абстрактное «буду худеть». Конкретное: «Я начинаю с _____. Завтра я сделаю _____». Одно действие. Маленькое. Реальное. Не подвиг. Шаг.

Запишите три намерения в формате Голлуитцера: «Когда наступит [ситуация], я сделаю [действие]». Привяжите ко времени, к месту, к триггеру. Конкретно. Чтобы мозгу не пришлось думать в момент слабости.

Напишите одно предложение себе через десять лет. Той, которую вы хотите увидеть в третьем зеркале. Что вы ей обещаете? Не результат. Обещание. «Я обещаю, что буду пробовать. Что не брошу после первого срыва. Что буду к себе добрее, чем была раньше».

Эта запись — не формальность. Это тот самый акт, который по исследованию Мэтьюз повышает вероятность достижения цели на 76 %. Вы только что создали внешний якорь внутреннего решения. Перечитывайте его. Храните. Возвращайтесь к нему.

щайтесь к нему в те вечера, когда рука тянется к холодильнику, а не к себе.

Решение как начало, а не конец

Я хочу быть с вами честной. До конца.

Принятие решения не делает путь лёгким. Завтра мозги снова будет искать оправдания. Послезавтра вы, возможно, сорвётесь. Съедите лишнее. Пропустите прогулку. Скажете себе: «Ну всё, бесполезно». И это нормально. В модели Прохазки и ДиКлементе рецидив — не провал, а часть процесса. В среднем человек проходит через 3–4 цикла, прежде чем изменение закрепляется устойчиво.

Я тоже срываюсь. Я тоже иногда ем не от голода. Я тоже иногда говорю себе: «Ладно, завтра». Разница между теми, кто в итоге приходит к результату, и теми, кто сдаётся, — не в отсутствии срывов. А в том, что после срыва они возвращаются к решению, а не отменяют его. Не говорят: «Ну всё, я не могу, я слабовольная». А говорят: «Окей. Это случилось. Завтра я снова выбираю. Без вины. Без самобичевания. Просто — снова выбираю».

Принятие решения — это не финишная черта. Это первый вдох после долгой задержки дыхания. После лет жизни на поверхности, где вы не позволяли себе нырнуть глубоко. Где вы дышали вполсилы, чтобы не чувствовать.

И этот вдох меняет всё. Не потому что он волшебный. А потому что он ваш. Осознанный. Выбранный. Не навязанный извне, не продиктованный стыдом, не вырванный дав-

лением. Ваш.

В следующих главах мы пойдём дальше. Мы будем говорить о питании — не о диетах и запретах, а о том, как выстроить отношения с едой без войны. О движении — не о насилии над телом в зале, а о том, как вернуть себе радость движения. О привычках — маленьких, реальных, которые встраиваются в жизнь без надрыва. О срывах — и о том, как возвращаться без вины.

Но всё это — потом. А сейчас — только одно. Только этот момент. Только это решение. Тихое. Внутреннее. Без фанфар и аплодисментов. Без поста в соцсетях. Без объявления миру.

Просто вы. И ваше «да» себе.

Оно не громкое. Но оно необратимое.

Добро пожаловать. Я рядом. Мы идём вместе.

Глава 2. Принципы Питания: Еда Как Забота, А Не Наказание

После решения — первый практический шаг

Вы приняли решение. Может быть, вчера вечером. Может быть, сегодня утром, дочитав первую главу. Может быть, оно зреет в вас уже неделю, и вы просто ждали разрешения себе начать. В любом случае — вы здесь. И это уже много.

Теперь перед вами встаёт вопрос, который одновременно и прост, и бесконечно сложен: что есть? Не «что не есть». Не «от чего отказаться навсегда». Не «как себя наказать за вчерашний торт». А именно: как накормить себя так, чтобы тело стало союзником, а не полем боя?

Я начну с того, что для меня было самым трудным осознанием. Годами я воспринимала еду как врага. Как источник вины. Как то, что нужно контролировать, ограничивать, «заслужить». Каждый приём пищи превращался в экзамен: «Я справилась или сорвалась?» И каждый «срыв» подтверждал худший страх: «Я слабая. Я не могу. У меня не получится».

Знакомо? Если да — выдохните. Мы будем строить другие отношения с едой. Не идеальные. Не аскетичные. Живые. Где можно есть вкусно, сытно, разнообразно — и при этом идти к своему весу. Где еда — это забота о себе, а не самонаказание.

Это возможно. Я проверяю на себе. Каждый день.

Прежде чем мы пойдём дальше — важное.

Всё, что описано в этой книге, — это мой опыт, мои знания и мои рекомендации, основанные на научных данных и практике. Но я не врач. И ваш организм — уникален.

Если у вас есть хронические заболевания (диабет, заболевания ЖКТ, почек, щитовидной железы), нарушения пищевого поведения в настоящем или в анамнезе, если вы принимаете лекарства, влияющие на метаболизм, если вы беременны или кормите — пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом или диетологом, прежде чем менять питание, вводить интервальное голодание или ограничивать калорийность.

Эта книга — не медицинское назначение. Это ориентир. А ваше тело — ваша ответственность. Берегите его.

Философия тарелки: не диета, а система

Прежде чем говорить о конкретных продуктах, давайте зафиксируем принцип, который изменит всё:

Мы не садимся на диету. Мы перестраиваем питание.

Разница принципиальна. Диета — это временное ограничение с чётким началом и концом. Она предполагает, что потом вы «вернётесь к нормальной жизни». Но именно эта «нормальная жизнь» и привела к весу, от которого вы хотите уйти. Замкнутый круг.

Перестройка питания — это другое. Это не «потерпеть две недели», а выстроить систему, в которой вам комфортно жить. Которая не требует героизма. Которая не заставля-

ет голодать. Которая учитывает вашу реальность: работу, детей, праздники, усталость, желание вкусного.

И в центре этой системы — то, что я называю Гарвардской тарелкой.

Гарвардская тарелка: визуальная философия баланса

В 2011 году эксперты Гарвардской школы общественного здравоохранения (Harvard T.H. Chan School of Public Health) совместно с редакцией Harvard Health Publications создали визуальную модель здорового питания, которая заменила устаревшую «пирамиду питания». Она называется Healthy Eating Plate и построена на десятках лет эпидемиологических исследований.

Её гениальность — в простоте. Не нужно считать калории. Не нужно взвешивать каждый грамм. Не нужно знать таблицу гликемических индексов наизусть. Нужно просто посмотреть на свою тарелку и увидеть: баланс есть или нет.

Вот как она устроена

Половина тарелки (50 %) — овощи и фрукты

Не картофель. Не кукуруза. Не рис. А именно овощи: листовая зелень, брокколи, цветная капуста, кабачки, перец, томаты, огурцы, тыква, свёкла, морковь, все виды капусты. И фрукты: ягоды, яблоки, груши, цитрусовые, киви.

Это не просто «витамины», как нам говорили в школе. Это

Клетчатка (пищевые волокна) — по данным метаанализа Андерсона и коллег (2009, BMJ), потребление 25–30 г клет-

чатки в день снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20–30 %, улучшает чувствительность к инсулину и, что критически важно для нас, увеличивает чувство насыщения. Вы физически дольше не хотите есть.

Фитонутриенты — антиоксиданты, полифенолы, каротиноиды. Они снижают системное воспаление — тот самый тихий воспалительный процесс, который сопровождает избыточный вес и мешает организму нормально регулировать аппетит (Хотамислигил, 2006, Nature).

Объём при минимуме калорий. Большая порция салата — это 200 г еды и 80 ккал. Та же масса хлеба — 500 ккал. Желудок получает сигнал «я полон», а вы не переедаете.

Практический ориентир: 3–4 порции овощей и 1–2 порции фруктов в день. Разнообразие цветов на тарелке — не эстетика, а маркер разнообразия нутриентов. Красный (томаты, перец) — ликопин. Оранжевый (морковь, тыква) — бета-каротин. Зелёный (шпинат, брокколи) — фолат, лютеин. Фиолетовый (свёкла, баклажан) — антоцианы. Чем «радужнее» тарелка, тем шире спектр защиты.

Четверть тарелки (25 %) — цельнозерновые продукты. Гречка. Киноа. Бурый рис. Овсянка длительного приготовления (не «минутка»). Цельнозерновой хлеб. Булгур. Перловка.

Ключевое слово — цельнозерновые. Не «мультизлак», не «с отрубями» на упаковке белого хлеба. А именно те злаки, где сохранена оболочка зерна. Почему?

Цельнозерновые продукты в среднем связаны с более благоприятными показателями здоровья, но конкретный эффект зависит от общего рациона и образа жизни.

Четверть тарелки (25 %) — белковые продукты

Рыба. Птица. Яйца. Бобовые (чечевица, нут, фасоль). Тофу. Нежирное мясо. Орехи и семена в умеренном количестве.

Белок — это не просто «строительный материал для мышц». Для нас, на пути снижения веса, он выполняет три критические функции:

Белок обычно повышает сытость, поэтому достаточное количество белка в рационе может помогать контролировать аппетит.

Термический эффект. На переваривание белка организм тратит 20–30 % его калорийности. Для сравнения: на жиры — 0–3 %, на углеводы — 5–10 %. Вы буквально тратите энергию, просто переваривая белковую пищу.

Сохранение мышечной массы при дефиците калорий. Когда вы едите меньше, чем тратите, тело начинает «разбирать» не только жир, но и мышцы. Достаточный белок защищает мышцы. А мышцы — это ваш метаболический двигатель. Чем их больше, тем больше калорий вы тратите в покое.

И ещё один элемент: полезные жиры

Качество жиров имеет значение: чаще выбирайте ненасыщенные жиры, а насыщенные употребляйте умеренно.

Почему тарелка работает

Упрощение выбора. Не нужно считать. Не нужно взвешивать. Вы смотрите на тарелку и видите: половина — зелень и овощи, четверть — крупа, четверть — белок. Всё. Мозг не перегружен решениями.

Снижение тревоги. Нет «запрещённых» продуктов. Есть пропорции. Вы можете есть что угодно — вопрос в количестве и балансе.

Устойчивость. Это не диета на две недели. Это то, как можно есть всю жизнь. В ресторане, в гостях, в столовой на работе. Тарелка работает везде.

Белок: мужская и женская норма

Прежде чем идти дальше, хочу отдельно сказать о разнице в потребностях.

Для многих взрослых при снижении веса практичным ориентиром может быть около 1,2–1,6 г белка на килограмм массы тела в сутки, но индивидуальная потребность зависит от возраста, активности и состояния здоровья.

Не существует обязательной отдельной «мужской» и «женской» нормы белка только по полу. Потребность зависит прежде всего от массы тела, возраста, активности и состояния здоровья.

Практически это означает: если женщина может обойтись порцией курицы 150 г и двумя яйцами на обед, то мужчине лучше добавить ещё 100 г творога или порцию бобовых. Не потому что он «больше и сильнее». А потому что его биохимия требует другого объёма строительного материала.

Я знаю, что мужчины редко читают книги о похудении. Но если вы, дорогой читатель, держите эту книгу в руках — знайте: здесь есть место и для вас. Ваша тарелка будет щедрее по белку, объёмнее по порциям. И это нормально. Вам не нужно есть «как птичка». Вам нужно есть достаточно белка, чтобы тело не разрушало само себя.

Две фазы: сброс и поддержание

А теперь — важный момент, который я хочу проговорить честно.

Гарвардская тарелка — это система поддержания. Она идеальна для того, чтобы жить в здоровом весе, не набирать, чувствовать энергию. Но если вам нужно сбросить значительное количество килограммов, одной тарелки может быть недостаточно. Потому что для снижения веса нужен дефицит калорий — вы должны тратить больше, чем потребляете. Это закон термодинамики, и обойти его невозможно.

Именно поэтому я предлагаю двухфазную стратегию

Временная настройка рациона с уменьшением наиболее калорийных и легко переуслаждаемых продуктов, если это помогает создать умеренный дефицит энергии.

Фаза 2. Переход на поддерживающее сбалансированное питание. Постепенное, осторожное возвращение сложных углеводов и выход на Гарвардскую тарелку как на постоянную систему.

Это не «диета, а потом свобода». Это этапы одного пути. Как строительство дома: сначала фундамент, потом стены,

потом крыша. Вы не живёте в фундаменте. Но без него дом не стоит.

Давайте разберём Фазу 1 подробно.

Фаза 1. Активное снижение: что убираем, что оставляем. Сокращаем, но не обязательно полностью исключаем. сладкие напитки, выпечку, конфеты и другие продукты высокой энергетической плотности.

Белый хлеб. Выпечка из белой муки. Сахар в чистом виде. Конфеты. Печенье. Сладкие напитки. Соки в пакетах. Белый рис. Макароны из мягких сортов пшеницы. Картофель в больших количествах.

Почему? Не потому что они «ядовиты». А потому что они дают быструю глюкозу без насыщения. Вы съедаете булку — сахар в крови взлетает — инсулин выбрасывается — сахар падает — через полтора часа вы снова голодны. И съедаете ещё. Цикл повторяется. Вы едите много калорий, но не получаете сытости.

Исследование Людвига и коллег (2018, BMJ) показало: при одинаковом калораже диета с низким содержанием углеводов приводит к большему расходу энергии в покое (на 200–250 ккал/сутки), чем диета с высоким содержанием углеводов. То есть, ограничивая рафинированные углеводы, вы буквально заставляете метаболизм работать чуть эффективнее.

Оставляем и усиливаем: белок

На фазе снижения веса белок становится главным. Не по-

тому что он «волшебный». А потому что он решает три задачи одновременно: насыщает, защищает мышцы, стабилизирует сахар в крови.

Источники

Рыба (особенно жирная: скумбрия, сельдь, лосось, сардины — это ещё и омега-3, которые снижают воспаление)

Птица (курица, индейка)

Яйца (целиком — желток содержит холин, витамин D, лецитин)

Бобовые (чечевица, нут, фасоль — белок + клетчатка)

Творог, греческий йогурт без сахара

Тофу, темпе (для вегетарианцев)

Оставляем: овощи — без ограничений

Овощи на фазе снижения — ваш главный союзник. Они дают объём, клетчатку, витамины, воду — при минимуме калорий. Ешьте их много. Разных. В сыром и приготовленном виде. В салатах, в супах, запечёнными, тушёными.

Если вы хотите ускорить результат и у вас нет противопоказаний со стороны ЖКТ (гастрит, СРК в обострении, панкреатит), попробуйте на 2–3 недели сделать акцент на сырых овощах и салатах вместо тушёных и запечённых. Причина: у сырых овощей чуть ниже гликемический индекс, а клетчатка в них менее разрушена, что даёт более длительное насыщение. Но это не обязательное условие. Если вам комфортнее тушёная капуста или запечённый кабачок — ешьте на здоровье. Главное — чтобы овощи были.

Оставляем: фрукты — с оговорками

Не нужно исключать конкретные фрукты только из-за их сладости. Важнее размер порции и общий рацион.

Что можно: зелёные яблоки, киви, грейпфрут, ягоды (черника, малина, клубника, смородина), груши, сливы.

Не стоит строить рацион вокруг идеи, что фрукты обязательно нужно есть натошак. Для большинства людей важнее общий баланс питания.

Не боимся жиров

Я повторяю это, потому что вижу, как много людей до сих пор живут в страхе перед жиром, оставшемся с 90-х. Жир не делает вас жирными. Избыток калорий делает вас жирными. А жир — это:

Гормоны. Половые гормоны (эстроген, тестостерон) синтезируются из холестерина. Уберите жир из рациона — и через пару месяцев получите сбой цикла, сухость кожи, выпадение волос.

Усвоение витаминов А, D, Е, К. Без жира они просто проходят транзитом.

Работа мозга. Мозг на 60 % состоит из липидов. Обезжиренная диета — это туман в голове, раздражительность, снижение когнитивных функций.

Насыщение. Жир замедляет опорожнение желудка. Вы дольше сыты.

Какие жиры выбираем

Оливковое масло extra virgin (в салаты, не для жарки)

Авокадо

Орехи и семена (грецкий орех, миндаль, тыквенные семечки, лён, чиа) — горсть в день, не пакет

Жирная рыба 2–3 раза в неделю

Сливочное масло в умеренном количестве

На чём готовим

Разные масла по-разному ведут себя при нагревании, поэтому ориентируйтесь на рекомендации производителя и не перегревайте любое масло до дыма.

Для вегетарианцев и тех, кто не употребляет молочные продукты: кокосовое масло (точка дымления $\sim 177^{\circ}\text{C}$, подходит для умеренного нагрева) или масло авокадо (точка дымления $\sim 270^{\circ}\text{C}$).

Важно: калорийность любого масла — около 900 ккал на 100 г. Столовая ложка — это 120–130 ккал. Это не значит, что масло нельзя. Это значит, что его нужно дозировать. Не лить из бутылки на сковороду, а отмерять чайной ложкой. Одна-две ложки на порцию — достаточно.

Вода: правда и мифы

Вода — ваш верный спутник на всём пути. Не потому что она «вымывает токсины» (это маркетинг, а не физиология — токсины выводят печень и почки). А потому что:

Чувство жажды часто маскируется под голод. Исследование Деннис и коллег (2010, Obesity) показало: стакан воды за 30 минут до приёма пищи помогает потреблять в среднем на 75 ккал меньше. Мозг путает лёгкое обезвоживание с сигналами голода.

лом «хочу есть».

Вода необходима для липолиза — процесса расщепления жира. Без достаточной гидратации метаболизм жиров замедляется (исследование Штуки и коллег, 2011, *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*).

Вода поддерживает объём крови, работу суставов, эластичность кожи.

30 мл на килограмм можно использовать лишь как очень грубый ориентир, но универсальной нормы для всех нет.

Миф, который я хочу аккуратно разобрать. Существует популярное убеждение: «Нельзя пить воду сразу после еды — она растягивает желудок». С точки зрения физиологии, это не подтверждено. Желудок — мышечный орган, который по определению растягивается и сжимается с каждым приёмом пищи. Вода не задерживается в нём надолго: она проходит в двенадцатиперстную кишку в течение 10–20 минут (исследование Флетчера и коллег, 2019, *Neurogastroenterology & Motility*). Вода не разбавляет желудочный сок до неэффективности — это ещё один миф.

Однако в этом совете есть рациональное зерно, и я его сохраняю как практическую рекомендацию: если вы запиваете еду большим количеством жидкости, вы можете съесть больше, чем нужно, потому что объём в желудке создаёт ощущение «я ещё не наелся», а потом, когда вода уйдёт, окажется, что еды было слишком много. Поэтому мой практический совет: пейте воду между приёмами пищи, а во время еды —

пару глотков, если нужно. Не потому что вода «растянет желудок». А потому что так проще контролировать объём съеденного и не перегружать пищеварение.

Если появилось чувство голода между приёмами пищи — сначала выпейте стакан воды и подождите 10 минут. Если голод не ушёл — выберите перекус: киви, зелёное яблоко, горсть ягод. Не то, что «запрещено». А то, что можно. Разница в голове огромная.

Молочные продукты: время и место

Кисломолочные и молочные продукты — творог, греческий йогурт, кефир, ряженка, сыр — это прекрасный источник белка и кальция. Я их люблю и включаю в рацион.

Но я рекомендую употреблять их в первой половине дня. И вот почему это не мистика, а практика:

Нет универсального правила, что молочные продукты нужно употреблять только в первой половине дня. Если вы хорошо переносите их вечером, менять время не требуется.

Я сама заметила: если выпиваю кефир вечером, утром чувствую себя чуть тяжелее. Если ем творог на завтрак — всё отлично. Это не универсальное правило. Если вы переносите молочное на ночь прекрасно — пейте свой кефир с удовольствием. Слушайте своё тело. Но если вы замечаете утреннюю отёчность и не понимаете откуда — попробуйте убрать молочное из ужина на две недели и посмотреть, что изменится. Эксперимент. Без догм.

Интервальное голодание: для тех, кто готов

А теперь — тема, которую я долго не решалась включить. Потому что вокруг неё много хайпа, много крайностей, много «гуру», которые продают голодание как панацею. Я не хочу быть в этом ряду. Но я хочу рассказать вам то, что знаю сама. Честно. С оговорками. С уважением к вашему выбору.

Что говорит наука

В 2019 году в *New England Journal of Medicine* вышел масштабный обзор Марка Мэттсона и Луиджи Лонго — двух ведущих мировых исследователей старения и метаболизма. Они обобщили данные более чем 200 исследований и подтвердили: интервальное голодание (ИГ) — не просто «модная диета», а инструмент с доказанными метаболическими эффектами.

Вот что происходит в организме, когда вы даёте ему достаточно длинную паузу между приёмами пищи (обычно 14–18 часов без еды):

1. Снижение инсулина и переход на жировое топливо. Когда вы не едите 12+ часов, уровень инсулина падает. Организм, не получая глюкозы извне, переключается на окисление жирных кислот. Вы буквально начинаете «есть» собственные жировые запасы. Не потому что голодаете. А потому что наконец-то дали телу время добраться до них.

Голодание и ограничение питательных веществ действительно могут влиять на аутофагию, но у людей нельзя честно назвать универсальный час, когда она «включается».

3. Улучшение чувствительности к инсулину. Исследова-

ние Паттерсона и Сирса (2017, Annual Review of Nutrition) показало: регулярное ИГ улучшает метаболическую гибкость — способность организма переключаться между углеводным и жировым топливом. Это особенно актуально для людей с инсулинорезистентностью и преддиабетом.

4. Снижение системного воспаления. Ряд исследований (включая работу Мэттсона, 2018, Cell Metabolism) показывает, что ИГ снижает маркеры воспаления (С-реактивный белок, IL-6, TNF- α). А хроническое воспаление — это тот фон, на котором избыточный вес держится упорнее, а мотивация снижается.

5. Упрощение. Не нужно думать о пяти приёмах пищи. Не нужно готовить перекусы. Не нужно решать, «что бы такого съесть в 16:00». Вы просто едите в окне. И всё. Мозг освобождается от постоянных решений о еде.

Форматы: какой выбрать

Существует несколько вариантов. Не нужно выбирать самый экстремальный. Начните с мягкого

12:12 — 12 часов едите, 12 часов не едите. Например, ужин в 19:00, завтрак в 7:00. Это, по сути, просто «не есть ночью». Самый мягкий формат. Подходит всем.

14:10 — 14 часов без еды, 10 часов окно питания. Ужин в 19:00, завтрак в 9:00. Уже ощущается пауза.

Формат 16:8 изучался в клинических исследованиях, но это не означает, что он нужен каждому.

Более длинные периоды без еды не обязательны и могут

быть менее удобны.

Мой личный опыт: почему я отказалась от ужина
Я расскажу вам это честно, без героизма.

После пятидесяти я почувствовала, что тело стало другим. Не хуже. Другим. Обмен веществ замедлился — и это не миф, не самовнушение. Исследования Понтцера и коллег (2021, Science) подтвердили: после 60 лет метаболизм действительно снижается примерно на 0,7 % в год. Но уже после 40–45 лет гормональный профиль начинает меняться: у женщин снижается эстроген, у мужчин — тестостерон. И то, что раньше «сгорало» незаметно, начинает откладываться.

Я заметила, что ужин — особенно плотный, с кашей, с хлебом, с десертом — стал «лишним». Тело просто не успевало его переработать до сна. Утром — тяжесть. Отёчность. Ощущение, что я не отдохнула. Вес стоял, хотя я не ела больше обычного.

И я попробовала убрать ужин. Не резко. Не через силу. Сначала — сделала его легче. Потом — сдвинула на более раннее время. Потом — заменила травяным чаем. И обнаружила: мне не нужен третий приём пищи. Мне хватает плотного завтрака и обеда. Тело стало легче. Утро стало чище. Вес пошёл вниз без дополнительных усилий.

Это мой путь. Не универсальный. Не обязательный. Не единственно верный.

Если режим питания вызывает сильный стресс, постоянные мысли о еде или последующее переедание, он, вероятно,

вам не подходит.

ИГ — это инструмент, а не обязанность. Если он вам подходит — прекрасно. Если нет — Гарвардская тарелка и двухфазная стратегия работают и без него. Не сравнивайте себя с другими. Не сравнивайте себя со мной. Слушайте своё тело. Оно умнее любой книги.

Кому интервальное голодание НЕ подходит

Я хочу быть предельно ясной. ИГ не рекомендуется

Беременным и кормящим женщинам.

Людам с диабетом 1-го типа (риск гипогликемии).

Людам с диабетом 2-го типа на инсулине или сахароснижающих препаратах — только под контролем врача.

Людам с расстройствами пищевого поведения в настоящем или в анамнезе (анорексия, булимия, компульсивное переедание). Голодание может стать триггером рецидива.

Людам с заболеваниями ЖКТ в стадии обострения (гастрит, язва, панкреатит).

Детям и подросткам.

Людам с выраженной недостаточностью массы тела.

Если у вас есть сомнения — проконсультируйтесь с врачом. Не с подругой. Не с блогером. С врачом, который знает вашу историю. Это не слабость. Это уважение к себе.

Пример дня на Фазе 1

Чтобы не было ощущения абстракции, вот как может выглядеть реальный день. Не идеальный. Не ресторанный. Обычный. Такой, который можно приготовить, придя с ра-

боты, с детьми, с усталостью.

Завтрак (в течение часа после пробуждения)

Вариант 1. Сырники из творога (5 % жирности) с греческим йогуртом или ряженкой. В тесто — ложка псиллиума (шелуха подорожника). Псиллиум — это растворимая клетчатка, которая, впитывая воду, увеличивается в объёме в 40–50 раз и создаёт длительное чувство сытости. Исследование Гибба и коллег (2014, Nutrition Journal) подтверждает: псиллиум снижает аппетит и помогает контролировать потребление калорий. Плюс — мягкий, регулярный стул.

Секретный рецепт сырников, которые всегда получаются — нежными, не разваливаются, не резиновые, — я даю в разделе кулинарных рецептов в конце книги. Там же — альтернативы для тех, кто не ест молочное.

Вариант 2. Два яйца (всмятку, пашот, скрэмбл на топлёном масле) + половинка авокадо + горсть шпината или рукколы.

Вариант 3. Греческий йогурт без сахара + горсть ягод + чайная ложка семян льна + 5–6 орехов.

Перекус (если нужен, через 3–4 часа)

Зелёное яблоко или киви. Или горсть ягод. Или 2–3 дольки огурца с хумусом. Не «что-то сладкое, чтобы дотянуть до обеда». А именно то, что даёт свежесть и лёгкость.

Обед

Белок + овощи. Это формула.

Запечённая куриная грудка или бедро без кожи + тушёная

капуста с морковью.

Рыба на пару или в духовке + салат из свежих огурцов, помидоров, зелени с ложкой оливкового масла.

Чечевичный суп с овощами + кусок цельнозернового хлеба (если вы на границе Фазы 1 и Фазы 2).

Если хотите ускорить процесс и нет противопоказаний: сделайте акцент на сырых овощах и салатах, а не на тушёных и запечённых. Гликемический индекс сырой моркови ниже, чем варёной; сырая свёкла даёт более плавный сахарный отклик, чем запечённая. Разница небольшая, но на этапе, когда «последние три килограмма не уходят», она может иметь значение.

Ужин (за 3–4 часа до сна) — если вы ужинаете Белок + овощи. Без круп. Без хлеба. Без картофеля.

Салат с тунцом, яйцом, огурцом, авокадо.

Запечённая рыба с брокколи и цветной капустой.

Омлет из двух яиц с грибами и шпинатом.

Куриные котлеты на пару + салат из свежей капусты с зеленью.

Ужин на фазе снижения — это не голодание. Вы не должны ложиться спать с урчащим животом и мыслями о еде. Вы должны быть сыты. Белок и овощи дают сытость без тяжести. В разделе рецептов в конце книги вы найдёте десятки низкокалорийных, но по-настоящему вкусных блюд. Потому что «диетическое» не должно означать «грустное».

Если вы практикуете ИГ или отказываетесь от ужина

Вечерний ритуал: травяной чай. Мята, ромашка, мелисса. Не для «похудения». А для того, чтобы дать телу сигнал: «День закончен. Еда закончена. Можно расслабиться». Это ритуал перехода. Мозг любит ритуалы. Они снижают тревогу и убирают автоматическое «а не заглянуть ли в холодильник».

Если голод всё-таки пришёл — не ругайте себя. Съешьте огурец. Или выпейте тёплую воду с лимоном. Или просто подождите 15 минут: чаще всего волна голода проходит сама. Но если не проходит — поешьте. Белок и овощи. Без вины. Без «я сорвалась». Вы не сорвались. Вы живая.

Выход из Фазы 1: возвращение углеводов

Когда вы достигнете целевого веса (или почувствуете, что тело стабилизировалось и снижение остановилось), начинается Фаза 2 — постепенный переход на Гарвардскую тарелку.

Ключевое слово: постепенный. Не «ура, теперь можно всё». Не набрасываться на хлеб и макароны. А вводить сложные углеводы малыми порциями, наблюдая за реакцией тела:

Неделя 1: добавьте 2–3 столовые ложки гречки или бурого риса к обеду.

Неделя 2: увеличьте до 4–5 ложек. Добавьте кусок цельнозернового хлеба.

Неделя 3: попробуйте небольшую порцию макарон из твёрдых сортов пшеницы.

Неделя 4: оцените, как тело реагирует. Нет ли тяжести, вздутия, скачков аппетита.

Если на каком-то этапе вы чувствуете, что вес начинает ползти вверх или появляется отёчность — вернитесь на шаг назад. Это не провал. Это калибровка. Вы учитесь понимать свой организм. Его пределы. Его ритм.

Гарвардская тарелка станет вашей постоянной системой. Не диетой. А способом жить. Где есть место и каше на завтрак, и рыбе на обед, и салату на ужин. И даже — иногда — кусочку торта на дне рождения подруги. Без вины. Потому что один кусок торта в контексте сбалансированной системы не разрушает ничего. Разрушает систематическое переедание. А его больше нет. Потому что есть система. И есть вы. Которая умеет себя останавливать. Которая умеет говорить: «Мне достаточно. Мне хорошо. Я сыта».

Еда и эмоции: связь, которую нельзя игнорировать

Я не могу закончить эту главу, не сказав об одном.

Питание — это не только биохимия. Это не только белки, жиры, углеводы и гликемический индекс. Это ещё и эмоции. И я знаю это не из учебника. Я знаю это по себе. По тем вечерам, когда я ела не потому, что голодна. А потому что устала. Потому что мне было одиноко. Потому что я злилась и не могла выразить злость. Потому что мне нужно было хоть что-то, что даст утешение прямо сейчас.

Еда — самый доступный антидепрессант. Она всегда рядом. Она не скажет: «Ты преувеличиваешь». Она не попросит: «Давай поговорим об этом завтра». Она просто даёт дофамин. Быстро. Надёжно. Без усилий.

И на Фазе 1, когда вы убираете привычные «утешители» — булки, шоколад, мороженое, — эта эмоциональная дыра обнажается. Становится видно: а чем я себя утешаю, кроме еды? А есть ли у меня другой способ справиться с тревогой, усталостью, грустью?

Я не буду давать вам ответ в этой главе. Мы будем говорить об этом подробнее дальше. Но я хочу, чтобы вы знали: если на пути снижения веса вам станет эмоционально тяжело — это не значит, что вы слабовольны. Это значит, что вы наконец-то столкнулись с тем, что раньше заедали. И это, как ни парадоксально, прогресс. Даже если на весах в этот момент ничего не меняется.

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.