

ВЛАДИМИР ДАВИДОВ



БЕЗОШИБОЧНАЯ КУХНЯ

Метод пока-ёкэ для здорового
питания и пищевых привычек



Часть 1



Недели 1–26

26 недель практической перестройки кухни
и пищевого поведения



Владимир Давыдов

Безошибочная кухня

Метод пока-ёкэ для

здорового питания и

пищевых привычек часть 1

<https://litres.ru/74578773>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему намерение питаться лучше так часто разбивается о повседневность? Мы устаём, покупаем лишнее, забываем о продуктах в холодильнике и вечером снова решаем, что приготовить. «Безошибочная кухня» предлагает начать с устройства домашней кухни и привычек.

В основе книги — подход пока-ёкэ: предупреждать ошибки заранее, делая удобный выбор проще. Первая часть охватывает недели 1–26 и помогает шаг за шагом перестроить кухню и пищевое поведение. Организация хранения, продуманные покупки, планирование еды и семейные правила складываются в систему, которой легче пользоваться каждый день.

Эта книга для тех, кто хочет меньше суеты вокруг еды и больше порядка в повседневном питании. Вместо резких перемен — небольшие практические шаги, которые можно приспособить

к своей семье, расписанию и бюджету. Иллюстрации помогают увидеть идеи в действии.

Начните с изменения: создайте кухню, где полезные решения становятся естественной частью жизни, а забота о питании не превращается в ежедневный подвиг.

Владимир Давыдов

Безошибочная кухня

Метод пока-ёкэ для

здорового питания и

пищевых привычек часть 1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга начинается на вашей кухне. Прежде чем читать дальше, зайдите на свою кухню и просто оглянитесь. Посмотрите на стол и столешницу. Откройте холодильник. Загляните в шкафы и на полки. Обратите внимание на продукты, которые вы видите сразу, едва войдя на кухню, и на те, до которых можно дотянуться почти не задумываясь.

Где стоит вода?

Где лежат фрукты и овощи?

Где находятся хлеб, сладости, печенье и снеки?

Что вы обычно видите первым, когда открываете холодильник?

Пока ничего не переставляйте и не пытайтесь сделать кухню «правильной». Сейчас нам важно увидеть ее такой, какая она есть на самом деле. Именно эта кухня станет главным местом действия нашей книги на ближайшие 52 недели.

Мы привыкли считать, что пищевые привычки находятся

исключительно внутри человека. Кажется, что для здорового питания прежде всего нужны сила воли, дисциплина, правильная мотивация и способность много раз в течение дня принимать разумные решения. Поэтому, когда вечером мы снова обнаруживаем себя перед открытым холодильником или машинально берем со стола очередное печенье, виновником кажется сам человек: не удержался, не проявил характер, не выполнил собственное обещание. Но давайте посмотрим на проблему иначе. [1–3]

Представьте две кухни. *На первой кухне:* на столе стоит вазочка с конфетами, на открытой полке лежит печенье, в холодильнике на уровне глаз находятся десерты и готовые закуски, а чтобы налить воды, нужно сначала найти чистый стакан. *На второй кухне;* столешница свободна, вода находится на самом удобном месте, овощи, фрукты и другие продукты повседневного рациона хорошо видны и легко доступны, а сладости, если они вообще есть в доме, убраны туда, где их невозможно взять автоматически. В каком из этих двух помещений человеку будет легче придерживаться выбранного питания?

Мы привыкли отвечать: всё зависит от самого человека. Эта книга предлагает другой ответ: очень многое зависит от того, какую кухню мы создали вокруг этого человека.

Что такое Безошибочная кухня В промышленности существует японский метод пока-ёкэ — это метод береж-

ливого производства, который означает «защита от непреднамеренной ошибки» или «защита от дурака». Его смысл прост: хороший процесс стараются организовать так, чтобы человеку было трудно ошибиться даже тогда, когда он устал, отвлекся, торопится или действует автоматически. Мы перенесем этот принцип на пищевое поведение и прежде всего — на кухню. [21]

Безошибочная кухня — это кухня, в которой здоровое пищевое действие становится наиболее простым, заметным и доступным, а нежелательное автоматическое действие встречает небольшое препятствие, заставляющее человека остановиться и подумать.

Речь не идет о кухне, в которой навсегда запрещены сладости, а на каждом шкафу висит табличка «Нельзя». Мы не собираемся превращать дом в медицинское учреждение, а питание — в бесконечную борьбу с собой.

Безошибочная кухня должна оставаться обычной, удобной, красивой и живой кухней. На ней будут готовить, разговаривать, завтракать, принимать гостей и отмечать праздники. Разница состоит лишь в том, что это пространство будет организовано с учетом того, как человек действительно принимает пищевые решения, а не того, как ему хотелось бы их принимать в идеальном мире.

Наша задача — постепенно добиться того, чтобы сама кухня помогала нам есть так, как мы сознательно решили, в том числе в те моменты, когда силы воли почти не осталось.

Почему именно кухня Пищевое поведение, конечно, не ограничивается четырьмя стенами. Мы покупаем продукты в магазине, едим в ресторанах, ходим в гости, видим рекламу, пользуемся доставкой, испытываем давление окружающих, переживаем стресс, устаем, скучаем и иногда едим вообще не потому, что голодны. Обо всем этом мы будем говорить. Но снова и снова будем возвращаться на кухню.

Нас будет интересовать реклама — потому что после нее на кухне иногда появляется продукт, который мы не собирались покупать. Мы будем говорить о магазине — потому что именно оттуда продукты попадают в холодильник и шкафы. Мы рассмотрим семейные привычки — потому что разные пищевые предпочтения нескольких людей встречаются в одном общем пространстве. Мы будем изучать стресс и усталость — потому что именно в такие моменты человек нередко обнаруживает себя перед открытым холодильником, хотя физически не голоден.

Поэтому кухня станет своеобразным центром управления всем нашим годовым экспериментом. Через нее мы будем видеть одновременно окружающую пищевую среду и самих себя. Мы будем менять кухню и наблюдать, как меняется наше поведение. Затем будем менять собственные реакции и смотреть, как по-другому начинаем пользоваться той же кухней.

Один год ради многих десятилетий Пятьдесят две недели могут показаться долгим сроком. Особенно сегодня, когда нам постоянно обещают сформировать новую привычку за несколько недель, изменить питание за месяц и начать новую жизнь с ближайшего понедельника. Но попробуем посмотреть на год в масштабе всей жизни. [2, 5, 22, 23]

Если человек проживет восемьдесят лет, один год составляет всего одну восьмидесятую его жизни. Если сто лет — одну сотую. И если за этот сравнительно небольшой отрезок времени удастся создать систему, которая затем будет помогать нам десятилетиями, этот год окажется очень разумной инвестицией времени.

Нам нужен год не потому, что переставлять продукты на кухне сложно. Иногда заметное изменение можно сделать за двадцать минут. Год нужен для другого: новые принципы должны успеть войти одновременно в два пространства — в нашу кухню и в нас самих.

Сначала многое придется делать сознательно. Вы будете думать, куда поставить воду, почему одни продукты должны находиться на уровне глаз, а другие лучше убрать, зачем определять порцию до начала еды и почему иногда полезно остановиться на несколько секунд перед тем, как открыть холодильник.

В начале курса некоторые действия могут казаться непривычными и даже искусственными. Но неделя за неделей новая организация пространства должна становиться обычной,

а новые действия — требовать все меньше сознательных усилий. То, что первоначально приходилось вспоминать и контролировать, постепенно будет закрепляться в устойчивых привычках и автоматических реакциях. Проще говоря, принципы безошибочной кухни должны войти не только в холодильник, шкафы и столешницу, но и в наше подсознание. Именно поэтому мы никуда не спешим.

Одна неделя — одно устойчивое изменение У нашего курса будет простое правило: не пытайтесь изменить всё сразу. Каждую неделю мы будем работать преимущественно с одной задачей. Иногда потребуется что-то физически изменить на кухне. Иногда — семь дней просто наблюдать за собой. Иногда мы будем тренировать новое действие или проверять уже созданный барьер в реальной жизни.

Мы не будем измерять успех количеством прочитанных страниц. Можно прочитать эту книгу за несколько вечеров и почти ничего не изменить. Нам нужен другой результат: чтобы каждое важное решение успело пройти путь от прочитанной страницы до конкретного действия, от действия — до повторения, а от повторения — до устойчивой привычки.

Поэтому не старайтесь обогнать книгу. Если очередная неделя кажется слишком простой, это не повод немедленно переходить к следующей. Проживите ее. Посмотрите, как новое решение работает утром и вечером, в рабочий день и выходной, когда вы спокойны и когда устали. Безошибочная

кухня создается не скоростью чтения. Она создается повторением.

Ваша кухня тоже будет учиться Есть еще одна причина, по которой наша работа займет целый год. Мы не строим кухню один раз и навсегда. Кухня — живая система. И человек, который ею пользуется, тоже постоянно меняется.

Может измениться режим работы, состав семьи, материальные возможности, ассортимент продуктов, бытовая техника или сама квартира. Появятся новые привычки и новые продукты-триггеры. Кто-то начнет работать дома. Кто-то переедет. Изменяются вкусы, распорядок дня и жизненные обстоятельства.

Поэтому через пять или десять лет ваша безошибочная кухня совсем не обязана выглядеть так же, как на 52-й неделе этого курса. Мы будем учиться не одной «правильной» расстановке банок, контейнеров и продуктов. Гораздо важнее освоить критерии, по которым кухню можно самостоятельно изменять и совершенствовать всю жизнь.

Полезное действие должно оставаться простым. Полезная еда — заметной и доступной. Нежелательное автоматическое действие должно требовать дополнительных усилий. Продукты-триггеры не должны управлять поведением одним своим присутствием. А кухня должна особенно хорошо помогать человеку тогда, когда он устал, расстроен, торопится или меньше всего способен помогать себе сам. Кон-

кретные решения будут меняться. Эти принципы должны остаться. [6–10, 20]

Поэтому к концу года вы должны получить не просто перестроенную кухню. Вы должны научиться самостоятельно проектировать свою пищевую среду, замечать ее слабые места и исправлять их до того, как они снова превратятся в устойчивую проблему.

Фотография №1. Сегодня, в самом начале курса, сделайте несколько фотографий кухни. Снимите общий вид, стол и столешницу, открытый холодильник, шкафы и места, где обычно находятся продукты для быстрых перекусов.

Не убирайтесь специально перед съемкой. Не прячьте то, что вам не нравится. Эти фотографии никто не будет оценивать. Они нужны вам. Мы вернемся к ним через 13 недель. Затем повторим фотографирование на 26-й и 39-й неделях. Последняя серия снимков будет сделана на 52-й неделе. Так у нас появится пять точек наблюдения:

Начало курса.

- 13 недель.
- 26 недель.
- 39 недель.
- 52 недели.

Мы будем видеть изменения. Но фотографировать мы будем только кухню. Изменения, происходящие в чело-

веке, придется замечать иначе: по тому, как часто рука автоматически тянется к еде, как мы реагируем на усталость, насколько легко останавливаемся перед привычным действием, что покупаем, как формируем порцию и что происходит после неизбежного сбоя. К концу курса мы сопоставим эти две истории — историю изменения кухни и историю изменения человека внутри нее.

Сегодня ничего не исправляйте После этого Предисловия может возникнуть желание немедленно встать, убрать сладости, переставить продукты в холодильник и начать строить безошибочную кухню. Пока этого делать не нужно. Первое правило нашей работы — сначала увидеть систему такой, какая она есть.

Поэтому сегодня просто посмотрите на свою кухню. Сделайте фотографии. Обратите внимание на то, что обычно не замечали. Возможно, впервые спросите себя, почему именно этот продукт лежит именно здесь и кто на самом деле принял это решение — вы или многолетняя привычка. Завтра мы начнем разбираться в этом пространстве гораздо внимательнее.

В течение следующих 52 недель мы будем постепенно менять кухню, а кухня будет помогать меняться нам. Не ради очередного краткого периода «правильного питания» и не до следующего праздника, отпуска или тяжелой рабочей недели. Мы потратим один год на то, чтобы создать систему, ко-

торой предстоит работать многие десятилетия.

А когда через 52 недели вы снова войдете на кухню и оглянетесь, мы сравним ее с той кухней, с которой начинаем сегодня.

Эта книга начинается на вашей кухне.

Как работать с этим учебником Эту книгу можно прочитать за несколько дней. Но тогда она почти наверняка не выполнит своей главной задачи. Перед вами не сборник советов о здоровом питании и не инструкция по генеральной уборке холодильника. Это годовой практический курс, в котором знания должны постепенно превращаться в изменения вашей кухни, а изменения кухни — в устойчивые пищевые привычки. Поэтому главным результатом будет не количество прочитанных страниц, а то, насколько иначе через 52 недели устроено пространство вокруг вас и насколько иначе вы ведете себя внутри этого пространства. На протяжении года у нас будет один главный объект работы — ваша кухня. Мы будем: - открывать холодильник и шкафы - смотреть на столешницу - переставлять продукты - создавать удобные и неудобные маршруты своего движения по кухне - менять размеры порций - менять расположение воды и готовой еды. Но одновременно будем наблюдать за человеком, который входит в эту кухню: - когда он действительно голоден - когда устал - почему иногда автоматически открывает холодильник - что делает после тяжелого дня - какие продукты берет почти не задумываясь. Таким образом, каждое измене-

ние мы будем рассматривать одновременно с двух сторон: что происходит на моей кухне и что происходит во мне.

Не читайте книгу слишком быстро Каждая из 52 недель — отдельный этап годового эксперимента. Закончив очередной раздел, не спешите переходить к следующему только потому, что осталось свободное время. Некоторые задания можно выполнить за десять минут. Например, переставить бутылку с водой или убрать продукт-триггер с открытой полки. Но само физическое действие — лишь начало эксперимента. После него необходимо прожить несколько обычных дней и увидеть, изменилось ли ваше поведение. Возможно, вы обнаружите, что после исчезновения печенья со стола стали вспоминать о нем значительно реже. А возможно, вечером будете по-прежнему автоматически идти к шкафу, в котором оно теперь спрятано. Для нас важны оба результата.: - Первый показывает, что простого изменения среды оказалось достаточно. - Второй сообщает, что автоматическая привычка сильнее и кухне потребуется дополнительный барьер. Именно поэтому одна неделя — это не семь дней ожидания следующей главы. Это время, необходимое для проверки решения в реальной жизни.

Одна неделя — одна главная задача Мы не будем перестраивать всю кухню за один выходной. Такое желание вполне понятно: если человек увидел несколько разумных решений, ему хочется применить их сразу. Но в этом случае через неделю трудно понять, какое изменение действительно

сработало, а какое оказалось бесполезным. Поэтому мы будем двигаться постепенно. На одной неделе нас может интересовать только то, что находится перед глазами. На другой — доступность продуктов. Затем — порции, напитки, холодильник, вечерние перекусы или поведение после возвращения с работы. Иногда главная работа недели будет происходить не с полками и контейнерами, а с собственными реакциями. Мы будем учиться различать голод и желание поесть, замечать усталость, распознавать автоматические мысли и останавливать привычное действие до того, как оно завершилось. Но даже тогда мы будем возвращаться к кухне и задавать практический вопрос: как организовать пространство так, чтобы оно помогло мне в следующий раз?

Не создавайте идеальную кухню У нашего курса нет задачи построить кухню, достойную красивой фотографии, но неудобную для обычной жизни. Безошибочная кухня должна работать утром в понедельник, вечером в пятницу, во время спешки, после прихода гостей и в тот день, когда никто не хочет ничего готовить. Она должна учитывать привычки людей, которые живут вместе с вами, размеры помещения, семейный бюджет и реальный образ жизни. Поэтому не копируйте механически чужие решения. Если в книге предлагается изменить расположение продуктов, сначала подумайте, какую проблему это должно решить именно на вашей кухне. Один человек автоматически берет конфету со стола, другой никогда не ест сладостей, но каждый вечер от-

крывает холодильник в поисках сыра. Одинаковый барьер этим людям не нужен. Мы изучаем принципы, а затем применяем их к конкретной кухне и конкретному человеку.

Ведите Паспорт Безошибочной кухни На протяжении года у вашей кухни появится собственная история изменений. Чтобы видеть ее не по ощущениям, а достаточно объективно, заведите отдельную тетрадь, папку или электронный документ. Назовем его «Паспорт моей безошибочной кухни». В него будут попадать фотографии, результаты аудитов, наблюдения, схемы, решения, которые сработали, и решения, от которых пришлось отказаться. В начале каждой недели записывайте дату и главную задачу. Не нужно превращать это в подробный дневник, если вам не нравится вести записи. Достаточно нескольких предложений о том, что вы собираетесь изменить и зачем. В конце недели ответьте на три вопроса. Что я изменил на своей кухне или в своем поведении? Что произошло в результате? Нужно ли оставить это решение, изменить его или отказаться от него? Эти три вопроса будут сопровождать нас весь год.

Смотрите не только на кухню, но и на себя Физические изменения увидеть легко. Вчера конфеты стояли на столе — сегодня их там нет. Вода раньше находилась в холодильнике — теперь стоит там, где ее удобно взять. Овощи были спрятаны в нижнем ящике — теперь находятся на уровне глаз. Изменения внутри человека заметить сложнее. Поэтому в течение курса обращайтесь внимание на небольшие

события, которые раньше казались незначительными. Вы вошли на кухню и впервые остановились перед тем, как автоматически открыть холодильник. Оставили часть еды на тарелке, потому что почувствовали насыщение. После тяжелого дня сначала выпили воды и только потом решили, хотите ли есть. Прошли мимо продукта, который раньше почти неизбежно брали. Это и есть признаки перестройки пищевого поведения. Не ждите момента, когда однажды утром проснетесь человеком с совершенно другими привычками. Большие изменения чаще складываются из множества небольших эпизодов, которые постепенно становятся обычными.

Сбой — это информация За 52 недели обязательно будут дни, когда система не сработает. Вы можете переестъ. Купить продукт, который собирались не покупать. Вернуть сладости на стол. Заказать еду после тяжелого дня. Забросить записи. Во время отпуска несколько недель вообще не вспоминать о правилах кухни. Мы не будем считать такие события доказательством того, что курс провален. Метод пока-ёкэ строится не на представлении об идеальном человеке, который никогда не ошибается. Наоборот, этот подход начинается с признания того, что человек устает, отвлекается, действует автоматически и иногда принимает решения, о которых потом жалеет. Поэтому после сбоя нам важнее не чувство вины, а вопрос: - почему система позволила этому произойти? - что находилось перед глазами? - что оказалось слишком доступным? - какое состояние предшествова-

ло действию? - как продукт попал на кухню? - какого барьера не хватило? - что можно изменить, чтобы в следующий раз вероятность такого сценария стала меньше? Тогда ошибка превращается из приговора в материал для следующего улучшения системы.

Не превращайте метод пока-ёкэ в систему запретов Мы будем создавать препятствия для некоторых автоматических действий, но препятствие и запрет — не одно и то же. Если продукт убран с открытого стола в закрытый шкаф, вы по-прежнему можете его достать. Но между импульсом и действием появляется дополнительный шаг. Иногда нескольких секунд оказывается достаточно, чтобы автоматическое действие снова стало сознательным решением. Наша цель не состоит в том, чтобы лишить человека выбора. Наоборот, безошибочная кухня должна возвращать выбор человеку. Мы будем уменьшать количество ситуаций, в которых решение фактически принимается за нас — расположением продуктов, рекламой, усталостью, привычным маршрутом или случайным визуальным сигналом.

Четыре раза за год мы остановимся Курс разделен на четыре квартала по 13 недель. В конце каждого квартала мы не будем сразу переходить к следующему этапу. Мы остановимся и проведем аудит. 1. На 13-й неделе посмотрим, насколько изменилась физическая организация кухни. 2. На 26-й — насколько хорошо она защищена от влияний, которые приходят из магазина, рекламы, доставки, гостей и

семейного окружения. 3. На 39-й — насколько изменилось собственное поведение человека внутри созданной среды. 4. На 52-й проведем итоговый аудит всей системы. В эти недели особенно пригодятся фотографии. Старайтесь фотографировать кухню примерно с тех же точек, что и в начале курса. Нам нужна не художественная съемка, а возможность сравнения. К концу года получится визуальная история, которую невозможно получить из обычного дневника питания: как постепенно менялось пространство, в котором вы принимаете десятки пищевых решений каждый день.

Не ждите одинакового результата у всех Через 52 недели безошибочные кухни двух читателей могут выглядеть совершенно по-разному. И это правильно. У одного человека слабым местом окажутся сладости. У другого — слишком большие порции. У третьего — вечерняя доставка еды. В одной семье главной проблемой будет открытая коробка печенья, в другой — привычка всех домочадцев покупать продукты без общего плана. Поэтому мы не стремимся к единому внешнему стандарту кухни. Едиными будут критерии ее устройства. Здоровый выбор должен становиться проще. Автоматическая нежелательная реакция должна встречать барьер. Полезные продукты должны выигрывать конкуренцию за внимание и доступность. Система должна продолжать работать тогда, когда человек устал. А обнаруженная ошибка должна становиться поводом улучшить систему, а не обвинить себя. Эти критерии важнее конкретно-

го места, где сегодня стоит контейнер или лежит яблоко.

Через год учебник должен стать вам почти не нужен Это может показаться странной целью для автора книги, но хороший результат нашего курса состоит именно в этом. На первых неделях вы будете довольно часто сверяться с текстом. Затем начнете узнавать знакомые принципы в новых ситуациях самостоятельно. К концу года вы должны научиться смотреть на свою кухню и без подсказки замечать: здесь полезное действие слишком сложно; здесь продукт-триггер находится слишком близко; здесь отсутствует барьер; здесь система рассчитана на идеального человека, а не на меня после десятичасового рабочего дня. Это означает, что вы научились мыслить принципами метода пока-ёкэ. Через 52 недели работа не закончится. Будут меняться кухня, продукты, семья, распорядок дня и вы сами. Но для каждого нового обстоятельства у вас уже будет набор критериев, позволяющих перестроить систему. Поэтому не стремитесь запомнить эту книгу. *Научитесь видеть свою кухню.*

КВАРТАЛ I. СТРОИМ БЕЗОШИБОЧНУЮ КУХНЮ

В первый квартал мы начнем с самого материального и наблюдаемого — с пространства вокруг нас. Но прежде чем переставлять продукты и создавать барьеры, необходимо понять, почему вообще разумный человек вечером делает то, чего утром совершенно искренне собирался не делать.

НЕДЕЛЯ 1. Почему сила воли терпит крах именно на кухне

Главная задача недели На этой неделе мы пока не будем перестраивать кухню. Наша первая задача — увидеть связь между устройством кухонного пространства, собственным состоянием и теми пищевыми решениями, которые мы принимаем автоматически. В течение семи дней вы будете наблюдать за своей кухней и за собой внутри нее. Особенно внимательно — вечером, когда усталость накапливается, а способность сознательно контролировать каждое действие снижается. К концу недели вы должны обнаружить несколько конкретных мест и ситуаций, в которых кухня не помогает вам, а, наоборот, провоцирует нежелательное пищевое действие.

Утром мы сильнее, чем вечером Представьте обычный рабочий день. Утром человек просыпается с вполне разумными намерениями. Он знает, как хочет питаться, помнит собственные цели и уверен, что сегодня точно не станет бесконтрольно перекусывать вечером. За завтраком такие решения кажутся простыми и совершенно выполнимыми. Затем начинается день. Работа, дорога, телефонные звонки, сообщения, бытовые задачи, необходимость принимать множество мелких решений, иногда конфликты и стресс. К вечеру человек возвращается домой уже совсем не в том состоянии, в котором утром давал себе обещания. И именно здесь

его встречает кухня. На столе стоит печенье. На открытой полке лежат снеки. В холодильнике на уровне глаз находится десерт. Чтобы съесть что-то из этого, не требуется даже принимать полноценное решение. Достаточно увидеть продукт, протянуть руку, открыть упаковку — и действие начинается почти автоматически. Через несколько минут человек может искренне удивиться: «Зачем я это съел? Я ведь совершенно не собирался». Обычно в этот момент мы начинаем искать проблему в характере. Кажется, что утром силы воли было достаточно, а вечером человек почему-то проявил слабость. Но для нашего курса гораздо важнее другой вопрос: Почему кухня была устроена так, что в момент максимальной усталости самое простое действие оказалось именно тем, которого человек хотел избежать?

Сила воли — плохой единственный барьер Способность контролировать импульсы действительно зависит от состояния человека. Когда мы устали, испытываем стресс, недосыпаем или перегружены решениями, поддерживать постоянный сознательный контроль становится труднее. Поэтому система питания, требующая от нас десятки раз в день сказать себе «нет», особенно уязвима именно в конце дня. Это не означает, что человек вообще не способен принимать решения вечером. И тем более не означает, что любое нежелательное действие неизбежно. Смысл гораздо проще: неразумно строить всю систему пищевого поведения так, будто в любой момент суток мы одинаково спокойны, вниматель-

ны и мотивированы. Хорошая система должна учитывать человека реального, а не идеального. Поэтому безошибочную кухню мы будем проектировать прежде всего для тех моментов, когда вы устали, расстроены, торопитесь или действуете почти автоматически. Если система хорошо работает в трудный вечер, в спокойное утро она тем более справится со своей задачей.

Посмотрите на кухню глазами уставшего человека

Войдите сегодня вечером на кухню не как хозяин, который привык к каждому предмету, а как наблюдатель. Что вы увидите первым? Возможно: 1. Вазочку с конфетами. 2. Хлебницу. 3. Печенье возле чайника. 4. Открытую упаковку орехов. 5. Остаток пирога. 6. Фрукты. 7. Бутылку воды. 8. Ничего съедобного. Теперь посмотрите в холодильник. 1. Что оказывается прямо перед глазами после открытия дверцы? 2. Какие продукты можно взять одним движением? 3. А что лежит в нижнем ящике, спрятано за другими упаковками или требует приготовления? Наконец, посмотрите на собственный маршрут движения по кухне. 1. Где вы обычно останавливаетесь, когда входите на кухню? 2. Что находится рядом с чайником или кофеваркой? 3. Что лежит возле вашего привычного места за столом? 4. Какие продукты можно взять по дороге, почти не меняя траекторию движения? Мы начинаем изучать кухню не как помещение, а как систему подсказок и препятствий. Каждый предмет в ней немного меняет вероятность следующего действия.

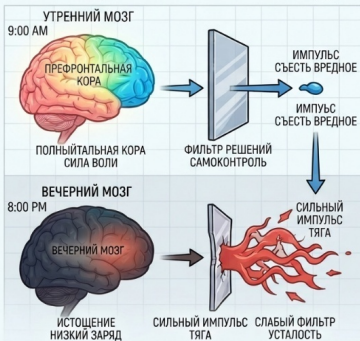
Маленький эксперимент Представьте, что вечером вам захотелось печенья. В первом случае открытая упаковка лежит на столе в метре от вас. Чтобы съесть печенье, нужно увидеть его и протянуть руку. Во втором случае та же упаковка находится в непрозрачном контейнере на верхней полке закрытого шкафа. Чтобы съесть печенье, необходимо вспомнить о нем, подойти к шкафу, открыть дверцу, достать контейнер, открыть его и только затем взять печенье. Печенье никто не запретил. Оно осталось вашим. Вы можете его съесть. Но две кухни создают два разных пищевых поведения. В первой почти весь путь от зрительного сигнала до еды может пройти автоматически. Во второй между импульсом и едой появляется несколько дополнительных действий. Они создают паузу, во время которой автоматический импульс может снова превратиться в сознательный выбор. Именно эту идею мы будем использовать весь год.

Метод пока-ёкэ: не запрещать ошибку, а затруднить автоматизм Принцип пока-ёкэ пришел из промышленного производства. Его исходная логика состоит в том, что люди неизбежно иногда отвлекаются, устают и ошибаются. Поэтому надежный процесс стараются проектировать так, чтобы распространенную ошибку было трудно совершить незаметно или автоматически. На кухне мы будем делать то же самое. Нас интересует не вопрос: «Как заставить себя никогда больше не есть печенье?» Мы спросим иначе: «Как сделать так, чтобы я не съедал его автоматически толь-

ко потому, что оно оказалось перед глазами в момент усталости?» Разница принципиальна. Запрет пытаются изменить человека в момент возникновения импульса. Пока-ёкэ старается изменить условия еще до появления этого импульса.

ИСТОЩЕНИЕ ПРЕФРОНТАЛЬНОЙ КОРЫ И РОКА-УОКЕ ДЛЯ ПИТАНИЯ

ЧАСТЬ 1: ИСТОЩЕНИЕ ПРЕФРОНТАЛЬНОЙ КОРЫ К КОНЦУ ДНЯ



ЧАСТЬ 2: ФИЗИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ РОКА-УОКЕ (ЗАЩИТА ОТ ОШИБОК)



Мы не ждем вечера, чтобы вступить в борьбу с собой. Мы утром или днем организуем кухню так, чтобы вечером она помогала нам принимать решение.

Кухня разговаривает с нами Мы редко замечаем, сколько пищевых решений начинается не с голода. 1. Мы вошли на кухню за стаканом воды и увидели печенье. 2. Открыли холодильник, чтобы достать молоко, и заметили десерт. 3. Поставили чайник и машинально открыли шкаф, потому что много лет именно там лежало что-нибудь к чаю.

Кухня постоянно посылает небольшие сигналы. Чем заметнее продукт, чем ближе он находится и чем меньше действий требуется для его получения, тем легче он становится частью автоматического поведения. И наоборот, продукт, который мы не видим и ради которого требуется совершить несколько дополнительных действий, получает меньше шансов оказаться съеденным случайно. Поэтому в течение года мы будем много работать с тремя характеристиками: 1. Видимость. Что постоянно попадает в поле зрения? 2. Доступность. Что можно получить быстрее и проще всего? 3. Автоматический маршрут. Что оказывается на пути привычных действий? Позднее к ним добавятся: 1. Размер порции 2. Время дня 3. Семейное окружение 4. Покупки продуктов 5. Реклама 6. Эмоциональное состояние и другие факторы. Но начнем с самых простых вещей, которые можно увидеть собственными глазами. [9, 16, 18]

Зона риска и зона безопасности



Сегодня условно разделите свою кухню на две части. 1. Зона риска — это места, где продукты, вызывающие у вас автоматическое желание поесть, находятся в прямой видимости или легкой доступности. 2. Зона безопасности — места, где сама организация пространства помогает выбранному вами поведению: вода доступна, продукты повседневного рациона удобно расположены, а случайный зрительный сигнал не запускает нежелательный перекус. Не существует универсального списка продуктов для этих зон. Один человек спокойно проходит мимо шоколада, но не способен остановиться перед открытой упаковкой соленых орехов. Другой совершенно равнодушен к снекам, зато автоматически ест хлеб, если хлебница стоит рядом. Поэтому сегодня нас интересует не то, какие продукты принято считать «правильны-

ми» или «неправильными». Нас интересует ваша реакция на вашей кухне. Именно поэтому две иллюстрации этой недели нужно после просмотра обязательно сравнить с реальным пространством вокруг себя. Они объясняют принцип, но учебным полигоном остается не нарисованная кухня — ваша собственная.

Практическая работа недели Ничего не меняем — наблюдаем. На этой неделе очень важно удержаться от желания немедленно исправить всё обнаруженное. Нам нужна исходная картина. В течение семи дней замечайте каждый случай, когда вы входите на кухню без четкого намерения поесть, но в результате что-нибудь берете. Не нужно фиксировать каждый нормальный прием пищи. Нас интересуют именно автоматические действия и неожиданные пищевые импульсы. Для каждого такого эпизода запишите четыре вещи: 1. Когда это произошло? Утро, день или вечер. 2. В каком состоянии вы находились? Голод, усталость, стресс, скука, раздражение, привычка, желание отвлечься. 3. Что на кухне запустило действие? Увиденный продукт, открытая упаковка, запах, привычное место, открытый холодильник или что-то другое. 4. Насколько легко было получить продукт? Одно движение, несколько действий или пришлось специально искать и доставать его. Не оценивайте себя и не пытайтесь сразу исправить поведение. На этой неделе вы только исследователь собственной кухни.

Первый аудит кухни В один из спокойных дней пройди-

те по кухне и определите три наиболее уязвимых места. Это задание можно сформулировать как поиск зон, где продукты-триггеры находятся ближе всего и легче всего доступны. Теперь мы сделаем его первой записью в Паспорт безошибочной кухни. Для каждого места запишите: 1. Что здесь находится? 2. Почему именно этот продукт или это место может запускать автоматическое действие? 3. Когда это происходит чаще всего? 4. Что вы обычно чувствуете в этот момент? 5. Какое изменение здесь напрашивается? Последний вопрос пока оставьте только гипотезой. Ничего менять не обязательно.

Чек-лист недели 1 В конце недели ответьте на следующие вопросы; 1. Я заметил хотя бы один случай, когда начал есть не потому, что заранее решил поесть. 2. Я обнаружил продукт или место, которое само напоминает мне о еде. 3. Я увидел разницу между своим поведением утром и вечером. 4. Я определил три наиболее уязвимые зоны своей кухни. 5. Я зафиксировал хотя бы одну ситуацию, в которой усталость, стресс или скука усилили желание поесть. 6. Я пока не пытался перестроить всю кухню сразу. Если на некоторые вопросы вы ответили «нет», ничего страшного. Цель первой недели не состоит в том, чтобы получить идеальный результат. Нам необходимо научиться замечать то, что раньше происходило автоматически.

Итог недели В начале этой недели кухня могла казаться просто помещением, где хранят и готовят еду. Теперь по-

попробуйте посмотреть на нее еще раз. Возможно, вы уже увидите совсем другую картину: - продукты, которые борются за ваше внимание - маршруты, которые повторяются каждый вечер - места, где одно движение почти незаметно превращается в перекус - и моменты, когда ваше внутреннее состояние встречается с внешним пищевым сигналом. Это первая важная перемена. Мы пока почти ничего не изменили на кухне. Мы изменили способ, которым на нее смотрим. На следующей неделе мы добавим второй измерительный прибор. Перед тем как решать, что делать с продуктом перед глазами, нужно научиться отвечать на более фундаментальный вопрос: я действительно сейчас голоден — или кухня просто предложила мне поесть?

НЕДЕЛЯ 2. Я действительно голоден — или кухня просто предложила мне поесть?

Главная задача недели На прошлой неделе мы начали смотреть на кухню как на систему сигналов. Мы обнаруживали продукты, которые постоянно находятся перед глазами, замечали привычные маршруты и наблюдали за моментами, когда еда оказывается в руках раньше, чем мы успеваем принять осознанное решение. Теперь необходимо добавить к наблюдению за кухней наблюдение за собой. На этой неделе перед каждым приемом пищи или незапланированным перекусом мы будем задавать один вопрос: «Насколько я действительно голоден прямо сейчас?» Для ответа будем

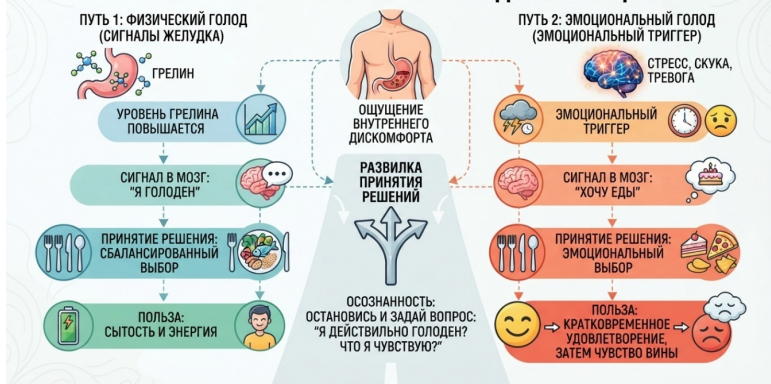
использовать простую шкалу от 1 до 10. Она станет одним из первых инструментов, который связывает две главные части нашего курса: то, что происходит на кухне, и то, что происходит внутри человека.

Холодильник можно открыть без голода Представьте знакомую ситуацию. Вы входите на кухню, чтобы налить воды. По дороге открываете холодильник. Зачем? Возможно, вы сами не знаете. Вы смотрите на полки, замечаете что-нибудь привлекательное и через минуту уже едите. Но были ли вы голодны до того, как открыли холодильник? Этот простой вопрос неожиданно трудно задать себе вовремя. В современной пищевой среде человек очень часто начинает есть не после сигнала организма, а после внешнего сигнала. Таким сигналом может стать: 1. Вид продукта 2. Запах еды 3. Реклама 4. Привычное время 5. Скука 6. Усталость 7. Тревога 8. Просто тот факт, что мы оказались на кухне. Именно эту проблему описывает неделя о шкале голода и сытости. Организм и окружающая среда как будто одновременно предлагают нам две разные информации. 1. Тело говорит: «Мне сейчас нужна энергия» или «Энергии достаточно». 2. Кухня говорит: «Посмотри, здесь есть еда». [15, 16]

Проблема начинается тогда, когда второй голос становится настолько привычным и громким, что первый мы почти перестаем замечать.

Что такое физический голод

СХЕМА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ: ГОЛОД ИЛИ ЭМОЦИИ



Физический голод обычно возникает постепенно. Мы можем почувствовать пустоту в желудке, урчание, снижение энергии, изменение концентрации внимания. По мере усиления голода мысли о еде становятся более настойчивыми. Но желание поесть может возникнуть совершенно иначе. Еще минуту назад вы не думали о еде. Затем увидели шоколад, почувствовали запах выпечки, открыли холодильник или вспомнили о десерте — и желание появилось почти мгновенно. Это не означает, что такое желание «ненастоящее». Оно вполне реально. Но его источник может находиться не в энергетической потребности организма, а в окружающей среде, эмоциях или привычном сценарии. Для безошибочной кухни это различие чрезвычайно важно. Если человек физически голоден, кухня должна помочь ему удобно

получить подходящую еду. Если физического голода нет, но внешний сигнал запускает автоматический перекус, наша задача совсем другая: обнаружить этот сигнал и позднее изменить среду вокруг него. Поэтому на этой неделе мы пока ничего не запрещаем. Мы учимся различать два события, которые раньше могли казаться одним и тем же: «я голоден» и «мне захотелось поесть».

Шкала голода и сытости



Чтобы ощущения не оставались расплывчатыми, будем оценивать их по десятибалльной шкале. В исходной версии курса эта шкала использовалась как инструмент осознанной оценки внутреннего состояния перед едой. Нам не требуется определять цифру с математической точностью. Между

уровнем 3 и 4 нет объективной границы, которую можно измерить прибором. Шкала нужна для другого: она заставляет на несколько секунд переключить внимание с продукта перед глазами на собственное тело. Условно разделим ее на пять состояний. **1–2. Сильный голод.**

Вы слишком долго не ели. Голод выраженный, может появляться слабость, раздражительность или ощущение, что хочется съесть как можно быстрее и побольше. В исходной шкале эта зона отмечена как критическая из-за повышенного риска потери контроля над порцией. **3–4. Заметный физический голод.**

Организм отчетливо сообщает, что готов к приему пищи. Это удобный диапазон для начала еды. **5. Нейтральное состояние.**

Вы не чувствуете ни выраженного голода, ни выраженной сытости. Именно здесь особенно интересно наблюдать за кухней: если при таком состоянии внезапно появляется желание что-нибудь съесть, стоит поискать внешний или эмоциональный сигнал. [13–15]

СХЕМА РАЗДЕЛЕНИЯ ПОТОКОВ ГОЛОДА



6–7. Комфортное насыщение.

Голод исчез, еда принесла удовлетворение, но выраженного переполнения нет. В исходной шкале именно этот диапазон обозначен как зона завершения приема пищи. **8–10. Переедание и переполнение.**

По мере продвижения вверх по шкале появляются тяжесть и физический дискомфорт. Для нашего курса особенно важен не сам факт попадания в эту зону, а вопрос: какая последовательность событий привела сюда?

Десятисекундная пауза перед холодильником Теперь введем первый настоящий барьер пока-ёкэ, который не требует ни контейнеров, ни перестановки мебели. Перед тем

как открыть холодильник, достать продукт из шкафа или положить еду на тарелку, остановитесь примерно на десять секунд. Не убеждайте себя отказаться от еды. Не спрашивайте: «Можно мне это или нельзя?» Не пытайтесь быть «сильным». Задайте только один вопрос: *«Где я сейчас нахожусь на шкале от 1 до 10?»* И назовите цифру. Именно такая последовательность — короткая пауза, сканирование тела и затем решение — составляла трехступенчатый алгоритм. В новом годовом курсе мы превращаем ее не в упражнение, которое надо один раз прочитать, а в навык, который будем проверять целую неделю. Десять секунд важны не сами по себе. Их задача — поставить небольшую перегородку между автоматическим импульсом и действием. Это уже метод пока-ёкэ. [4]

Не используйте шкалу как новый запрет Здесь легко совершить ошибку. Человек видит на шкале цифру 5 и решает: «Значит, мне категорически нельзя есть». Мы не для этого вводим шкалу. На этой неделе цифра ничего вам не запрещает. Даже если вы обнаружили, что физически не голодны, а желание поесть вызвано видом пирога, вы можете принять решение съесть его. Для нас сейчас важнее другое: вы впервые увидели момент, когда кухня предложила еду раньше, чем тело попросило ее. Это ценная информация. Если же превратить шкалу в еще одну строгую систему разрешений и запретов, мы снова вернемся к той модели постоянного волевого контроля, от которой начали уходить на первой

неделе. Шкала — измерительный прибор, а не судья.

Где живет ваш «ложный голод» На этой неделе мы впервые соединим цифру на шкале с конкретным местом кухни. Допустим, вечером вы оцениваете физический голод на 5, но, заваривая чай, почти автоматически берете печенье. 1. Запишите не только «голод — 5». 2. Запишите: Голод — 5. Время — 21:10. Стоял возле чайника. Печенье лежало рядом. Увидел упаковку — захотелось взять. В другой день может появиться другая запись: Голод — 4. Время — 18:40. Пришел с работы. Открыл холодильник. Действительно хотел есть. Для обычного дневника оба события могли бы выглядеть одинаково: человек что-то съел вечером. Для нашего курса это две совершенно разные ситуации. В первом случае перед нами возможный внешний триггер, связанный с устройством кухни. Во втором кухня выполняет нормальную функцию — предоставляет еду человеку, который испытывает физический голод. Именно так мы постепенно начнем отделять проблему питания от самой еды.

Практическая работа недели Семь дней наблюдаем за голодом на собственной кухне. В течение следующих семи дней перед каждым основным приемом пищи и перед каждым незапланированным перекусом фиксируйте уровень голода по шкале от 1 до 10. В исходном курсе такое семидневное наблюдение уже было предусмотрено домашним заданием. Теперь мы добавим к нему кухонный контекст. Записывайте: [24]

1. Время.
2. Уровень голода до еды — от 1 до 10.
3. Где именно вы находились или что делали на кухне перед возникновением желания поесть.
4. Что привлекло ваше внимание к еде.
5. Что вы чувствовали кроме голода: усталость, стресс, скуку, раздражение, удовольствие, ничего особенного.
6. Уровень сытости после еды — от 1 до 10.

Не нужно писать длинные рассказы. Одна запись может занимать две строки. Нам важно, чтобы фиксация не стала настолько трудоемкой, что через два дня вы ее бросите.

Особое наблюдение: уровень 5 На этой неделе особенно внимательно смотрите на ситуации, когда перед едой вы называете цифру около 5 — то есть не чувствуете выраженного физического голода. Не запрещайте себе есть. Вместо этого задайте второй вопрос: «Если мой организм сейчас не особенно просит еды, что именно предложило мне поесть?» Ответ может оказаться очень конкретным: 1. Увидел еду 2. Почувствовал запах 3. Заварил чай 4. Открыл холодильник по привычке 5. Кто-то из домашних начал есть 6. Увидел оставшуюся после ужина еду 7. Устал; заскучал 8. Хотел сделать перерыв в работе. Эти ответы позднее превратятся в карту будущей перестройки кухни.

Маленькое изменение этой недели На первой неделе мы намеренно ничего не меняли. Теперь разрешено внедрить только один новый элемент. Выберите место, где чаще

всего начинается незапланированная еда: дверца холодильника, шкаф со снеками, стол, чайник или другое конкретное место. Разместите там небольшой визуальный знак. Это может быть нейтральная наклейка, точка, карточка или другой заметный вам символ. На нем достаточно одного вопроса. «Голод 1–10?» Это не запретительная табличка. Знак не говорит «Не ешь». Он всего лишь создает паузу между кухней и автоматическим действием. Через семь дней мы проверим, нужен ли он вам дальше.

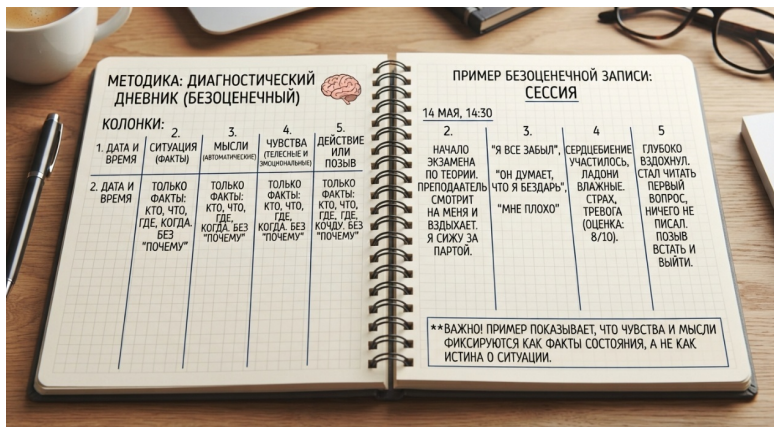
Чек-лист недели 2 В конце недели ответьте на вопросы. 1. Я хотя бы несколько раз вспоминал о шкале до того, как начал есть. 2. Я обнаружил хотя бы один прием пищи или перекус без выраженного физического голода. 3. Я заметил, какой кухонный сигнал чаще всего вызывает у меня желание поесть. 4. Я начал различать физический голод и внезапное желание что-нибудь съесть. 5. Я использовал десятисекундную паузу перед автоматическим действием. 6. Я установил один визуальный знак «Голод 1–10?» в наиболее важном для меня месте кухни. 7. Я не использовал шкалу для наказания себя или жесткого запрета еды.

Что записать в Паспорт безошибочной кухни В конце недели найдите в своих записях три наиболее характерных эпизода. Первый — когда вы пришли на кухню действительно голодным. Второй — когда начали есть почти без физического голода. Третий — когда десятисекундная пауза хотя бы немного изменила первоначальное автоматическое

действие. Для каждого случая запишите, что происходило на кухне и что происходило внутри вас. Мы будем возвращаться к этому сравнению много раз.

Итог недели После двух недель у нас уже появились два разных способа смотреть на одно и то же событие: Первый направлен наружу: Что на кухне предложило мне поесть? Второй направлен внутрь: Что в этот момент говорил мой организм? Между этими двумя вопросами и будет постепенно строиться безошибочная кухня. Мы не собираемся делать пространство настолько пустым, чтобы оно никогда не напоминало о еде. Кухня существует в том числе для того, чтобы человек ел. Наша задача тоньше: научиться различать момент, когда еда отвечает на потребность человека, и момент, когда человек автоматически отвечает на присутствие еды. На следующей неделе мы начнем собирать доказательства. Не воспоминания вечером и не общие впечатления вроде «я часто переедаю», а конкретную карту: когда, где, после чего и в каком состоянии возникают наши пищевые действия. Для этого нам понадобится пищевой дневник нового типа — не бухгалтерия калорий, а журнал наблюдений за человеком на собственной кухне.

НЕДЕЛЯ 3. Пищевой дневник: составляем карту своей кухни и своего поведения



Главная задача недели За первые две недели мы научились замечать два типа сигналов. Сначала смотрели наружу — на продукты, полки, холодильник и другие элементы кухни, которые могут незаметно подталкивать нас к еде. Затем направили внимание внутрь и начали оценивать физический голод по шкале от 1 до 10. Теперь пришло время соединить эти наблюдения. На этой неделе мы начнем вести пищевой дневник. Но это будет не традиционный дневник, в котором человек записывает калории, граммы и пытается определить, насколько «правильно» он питался. Нам нужен другой инструмент. Мы будем фиксировать не только что человек съел, но и что происходило непосредственно перед этим — внутри него и вокруг него. Так постепенно начнет появляться персональная карта пищевого поведения на

вашей кухне.

Нам нужны факты, а не воспоминания Человек довольно плохо замечает собственные автоматические действия. Если вечером спросить себя: «Почему сегодня после ужина я съел еще два бутерброда?», ответ часто оказывается приблизительным. Может показаться, что вы были голодны. Или просто захотелось. Или день оказался тяжелым. Но если событие зафиксировать сразу, картина может оказаться гораздо конкретнее. Например:

21:15. Голод на уровне 6 (из 10). 1. Устал после работы 2. Зашел на кухню поставить чайник. 3. На столе лежал хлеб. 4. Пока ждал чай, сделал бутерброд.

Эта запись уже рассказывает нам целую историю. Человек не испытывал выраженного физического голода. Он пришел на кухню не за едой, а за чаем. Продукт оказался на привычном маршруте и был доступен немедленно. Дополнительным фактором могла быть вечерняя усталость. В памяти все это через несколько часов может превратиться в простое: «Захотелось бутерброд». А нам необходимо увидеть механизм. Именно поэтому пищевой дневник в этом курсе будет не отчетом о хорошем и плохом поведении, а инструментом диагностики системы. Он уже задуман именно так: фиксировать контекст, уровень голода, эмоциональное состояние и внешние триггеры, а не ограничиваться подсчетом еды.

Мы не считаем калории В течение этой недели вам не нужно вычислять калорийность каждого блюда, взвешивать

вать продукты или заносить каждую ложку еды в приложение. Для нашей нынешней задачи это лишняя информация. Представьте инженера, который пытается понять, почему дверь постоянно остается открытой. Ему прежде всего важно знать, когда, при каких обстоятельствах и после какого действия это происходит, а не сколько граммов весит сама дверь. С пищевым поведением мы поступим так же. Нас интересуют вопросы: 1. Почему я начал есть? 2. Насколько был голоден? 3. Где находился? 4. Что увидел? 5. Что чувствовал? 6. Был ли прием пищи запланирован? 7. Как легко еда оказалась доступна? 8. Что произошло непосредственно перед этим? Такая информация поможет нам в последующие недели перестраивать кухню не по универсальной красивой схеме, а под реальные слабые места конкретного человека.

Дневник не должен становиться судьей Есть еще одно правило, без которого дневник быстро превращается из полезного инструмента в источник раздражения. Не оценивайте себя. Не пишите: 1. «Опять сорвался». 2. «Не удержался». 3. «Ел как ненормальный». 4. «Плохой ужин». 5. «У меня нет силы воли». В исходном варианте курса специально предусматривался отказ от подобных оценочных формулировок. Вместо них предлагалось использовать нейтральное описание события. Мы сохраним этот принцип. Вместо «сорвался и съел шоколад» напишите:

«22:10. Голод — 6. 1. Шоколад. 2. Усталость. 3. Увидел открытую упаковку на столешнице».

Это не попытка оправдать поведение. Наоборот, нейтральная запись дает гораздо больше информации для его изменения.

Если после каждого нежелательного действия человек просто записывает «слабая воля», проектировать нечего. Если же он видит, что большинство таких эпизодов происходит между 20 и 22 часами возле одного и того же шкафа после тяжелого рабочего дня, перед нами уже конкретная задача.

Шесть элементов диагностической записи Исходный дневник предлагал фиксировать время, продукт и количество, уровень голода, эмоциональное состояние, тип голода и внешний контекст. Мы сохраним эту основу, но немного сильнее привяжем ее к кухне. Каждая запись будет состоять из шести элементов. [13, 14, 24]

1. Когда это произошло? Укажите день и примерное время. Через несколько дней мы сможем увидеть, существуют ли у вас часы повышенного риска.

2. Что вы съели? Достаточно обычного описания: - Ужин - Два бутерброда - Печенье с чаем - Яблоко - Остаток десерта Точная масса продукта нам сейчас не нужна.

3. Каков был уровень физического голода? Используйте знакомую шкалу от 1 до 10.

4. Что вы чувствовали? - Спокойствие - Усталость - Тревогу - Скуку - Раздражение - Радость - Напряжение - Ничего особенного.

5. Где и при каких обстоятельствах возникло желание поесть? Вот здесь особенно внимательно смотрим на кухню. - Вы увидели продукт? - Открыли холодильник? - Ждали, пока закипит чайник? - Доедали за ребенком? - Ели вместе с кем-то? Проходили мимо обеденного стола?

6. Что, по вашему мнению, запустило действие? - Физический голод - Внешний сигнал - Эмоция - Привычка - Компания - Сочетание нескольких факторов. Этого достаточно.

Как выглядит полезная запись

Представим три события одного дня. Утром: 08:10. Завтрак. Голод — 3. Спокоен. Пришел на кухню специально завтракать. Физический голод.

Днем: 16:20. Печенье и чай. Голод — 5. Усталость. Зашел сделать чай, увидел открытую пачку возле чайника. Внешний сигнал + привычка.

Вечером: 20:05. Ужин. Голод — 4. Расслаблен. Ужин с семьей за столом. Физический голод.

В исходном шаблоне курса уже использовались похожие записи, где рядом сопоставлялись уровень голода, эмоция и внешний контекст. Но теперь обратите внимание на главное: нас интересует не только различие между завтраком, перекусом и ужином. Нас начинает интересовать место.

Во втором случае печенье находится возле чайника. Если за пять дней похожая ситуация повторится трижды, перед нами уже не случайность. Возможно, проблема не в печенье

вообще. Возможно, проблема в печенье возле чайника. Вот такие открытия нам и нужны.

Кухня начинает оставлять следы До сих пор мы смотрели на кухню глазами. Теперь она начнет проявляться в записях. Через несколько дней вы можете обнаружить, что большинство незапланированных перекусов связано с одним шкафом. Или с открытием холодильника после ужина. Или с продуктами, оставленными на столешнице. Или с тем, что во время приготовления ужина вы постоянно что-нибудь пробуете. Или с привычкой пить чай только вместе с чем-нибудь сладким. Или окажется, что сама кухня организована вполне удачно, а основные незапланированные приемы пищи происходят после доставки еды, семейных покупок или возвращения домой в состоянии сильного голода. Любой из этих результатов полезен. Мы не пытаемся доказать заранее, что во всем виновато расположение продуктов. Мы исследуем реальную систему.

Не пытайтесь вести идеальный дневник Пищевой дневник легко превратить в еще одну обязанность, которую человек выполняет два дня, а затем бросает. Поэтому нам не нужен красивый журнал. Не нужно писать длинные тексты. Не нужно оформлять таблицы каждый вечер. Не нужно пытаться вспомнить с абсолютной точностью всё, что произошло за день. Запись должна занимать примерно минуту. Лучше пять коротких честных записей, сделанных рядом с событием, чем подробный отчет, восстановленный вечером по

памяти. Именно фиксация «в моменте» рассматривалась как важное правило диагностического дневника.

Практическая работа недели Пять дней собираем данные — два дня изучаем кухню

В исходной программе предлагалось вести диагностический дневник пять рабочих дней подряд, а затем провести первичный анализ. Для годового курса сохраним эту конструкцию и используем оставшиеся два дня для разбора полученной картины.

Дни 1–5. Наблюдение. Фиксируйте основные приемы пищи и перекусы. Особенно внимательно записывайте все незапланированные эпизоды. Не меняйте специально свое питание ради красивого результата. Нам нужна обычная жизнь.

День 6. Ищем повторения. Просмотрите записи и отметьте эпизоды, в которых физический голод не был основной причиной еды. Посмотрите, повторяются ли: одно время суток; одно эмоциональное состояние; одно место кухни; один продукт; один маршрут; одно действие непосредственно перед едой.

День 7. Смотрим на кухню с дневником в руках. Возьмите свои записи и буквально пройдите по кухне. Если несколько эпизодов связаны со столешницей — встаньте возле нее. Если со шкафом — откройте этот шкаф. Если с холодильником — посмотрите, что находится на уровне глаз. Если с чайником — посмотрите, какие продукты находятся рядом.

В этот момент дневник перестает быть текстом и превращается в карту реального пространства.

Первый «горячий маршрут» В конце недели выберите один повторяющийся сценарий. Например:

Диван → кухня → чайник → печенье → диван. Или: Пришел с работы → открыл холодильник → начал есть до приготовления ужина.

Или: Ужин закончен → убираю посуду → вижу остатки еды → доедаю.

Назовем это горячим маршрутом — последовательностью действий, в которой нежелательный пищевой эпизод повторяется особенно легко. Пока не нужно полностью его перестраивать. Запишите маршрут в Паспорт безошибочной кухни. В последующие недели мы начнем ставить на таких маршрутах барьеры метода пока-ёкэ.

Чек-лист недели 3 В конце недели проверьте результаты. 1. Я вел дневник не менее пяти дней. 2. Я фиксировал уровень голода перед едой. 3. Я отмечал свое эмоциональное состояние. 4. Я старался записывать обстоятельства сразу, а не восстанавливать их вечером. 5. В моих записях нет самообвинений и оценок вроде «сорвался». 6. Я обнаружил хотя бы один повторяющийся кухонный сигнал или маршрут. 7. Я нашел хотя бы один эпизод, когда начал есть без выраженного физического голода. 8. Я выбрал свой первый «горячий маршрут».

Что записать в Паспорт безошибочной кухни Пере-

несите туда три результата недели. 1. Мое самое уязвимое время: _____ 2. Мое самое уязвимое место на кухне: _____ 3. Мой первый горячий маршрут: _____ 4. Затем ответьте на два вопроса: - Что обычно происходит во мне непосредственно перед этим маршрутом? - Что на кухне позволяет ему завершиться почти автоматически? Не спешите искать окончательное решение. Сейчас мы собираем данные.

Итог недели Три недели назад мы просто вошли на кухню и огляделись. Теперь это пространство уже начинает выглядеть иначе. Вы видите не только холодильник, шкафы, стол и продукты. Постепенно становятся заметными связи между ними: время, состояние человека, уровень голода, зрительный сигнал, движение по кухне и следующее действие. Именно эти связи нам предстоит менять.

Безошибочная кухня не создается путем механического деления всех продуктов на хорошие и плохие. Она начинается с понимания того, где именно ваша кухня встречается с вашими личными уязвимостями.

На следующей неделе мы сделаем еще один шаг. Дневник уже показывает, какие продукты особенно часто появляются в незапланированных эпизодах. Теперь необходимо понять, почему некоторые продукты можно спокойно хранить дома месяцами, а другие словно требуют, чтобы открытая упаковка была закончена.

Мы начнем составлять персональную карту продук-

тов-триггеров — и впервые перейдем от наблюдения к более заметной перестройке самой кухни.

НЕДЕЛЯ 4. Продукты-триггеры: почему одни продукты спокойно лежат в шкафу, а другие требуют продолжения

Главная задача недели За первые три недели мы научились замечать пищевые сигналы кухни, оценивать физический голод и записывать последовательность событий, которая приводит к еде. Теперь дневник начинает показывать еще одну закономерность: разные продукты ведут себя в нашей пищевой системе совершенно по-разному.

Одни могут неделями лежать в холодильнике или шкафу, не привлекая особого внимания. Другие достаточно увидеть один раз, чтобы мысль о них начала возвращаться снова и снова. Иногда достаточно открыть упаковку, и остановиться после небольшой порции становится значительно труднее, чем предполагалось. На этой неделе мы впервые начнем заметно перестраивать кухню.

Наша задача — найти личные продукты-триггеры, определить места их хранения и изменить их доступность так, чтобы кухня перестала постоянно напоминать о них.

Не все продукты одинаково действуют на наше поведение Человек формировался в условиях, совершенно не похожих на современный супермаркет. Высококалорий-

ная пища не была постоянно доступна, а сладкий, жирный или соленый вкус мог служить важным сигналом энергетической ценности продукта. Сегодня пищевое окружение изменилось.

Современный человек может хранить дома десятки готовых к немедленному употреблению продуктов. Их не нужно добывать, готовить или даже нарезать. Достаточно открыть упаковку. Особенно легко переедаются некоторые продукты высокой степени переработки, в которых сочетаются привлекательный вкус, высокая энергетическая плотность, удобная текстура и возможность есть практически без подготовки. Но для нашей практической работы важнее не составить универсальный список «опасной еды». Нам необходимо выяснить, какие продукты особенно сильно действуют именно на вас.

Ваш продукт-триггер может быть совсем не моим

Представьте двух людей. Первый покупает плитку шоколада, съедает два кусочка и спокойно возвращает остаток в шкаф. Через три дня шоколад всё еще лежит там. Второй открывает такую же плитку с намерением съесть два кусочка, но через двадцать минут обнаруживает пустую упаковку. Для организации кухни это два разных случая. Первому человеку, возможно, вообще не нужен специальный барьер для шоколада. Для второго открытая плитка может стать продуктом-триггером. То же самое происходит с печеньем, хлебом, сыром, орехами, мороженым, снеками и множеством других

продуктов. Поэтому безошибочная кухня не должна строиться по чужому списку запретов. Она строится по вашим наблюдениям за вашим поведением.

Что такое продукт-триггер

В рамках нашего курса будем использовать очень практическое определение. Продукт-триггер — это продукт, присутствие, вид или доступность которого заметно повышает вероятность незапланированной еды или затрудняет остановку после заранее выбранной порции. Обратите внимание: мы не называем такой продукт «плохим».

Мы описываем не моральные свойства еды, а отношения между конкретным продуктом, конкретным человеком и конкретной средой. Один и тот же продукт может совершенно по-разному работать в разных домах. И даже у одного человека эта связь способна меняться со временем.

Первый тест: что происходит после открытия упаковки

Возьмите записи предыдущей недели и посмотрите, какие продукты чаще всего появлялись в незапланированных эпизодах. Затем задайте себе несколько вопросов. Есть ли продукт, о котором вы начинаете часто думать, если знаете, что он находится дома? Есть ли упаковка, которую трудно закрыть после первой порции? Есть ли продукт, который вы покупаете «на несколько дней», но обычно съедаете в первый вечер?

Есть ли еда, которую вы почти никогда специально не планируете есть, но регулярно съедаете только потому, что она попалась на глаза? Есть ли продукт, который вы начинаете есть при уровне голода около 5–7? Если один и тот же продукт появляется в нескольких ответах, возможно, вы нашли личный триггер. Именно продукты, остатки которых человек склонен съедать за один раз, предлагалось в первую очередь включать в персональный список повышенного риска.

Три зоны вместо двух

На первой неделе мы использовали простое деление кухни на зону риска и зону безопасности. Теперь сделаем систему точнее. Условно распределим продукты по трем зонам. Это не медицинская классификация и не рейтинг полезности продуктов. Это инструмент организации вашей домашней пищевой среды.

ИНФОГРАФИЧЕСКАЯ СХЕМА: ЗОНИРОВАНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ УРОВЕНЬ ПРИВЫКАНИЯ И ДОФАМИНОВЫЕ КРИВЫЕ

Зеленая Зона - Необработанные и Минимально Обработанные



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ | Медленное усвоение | Стабильный уровень дофамина | Натуральные питательные вещества

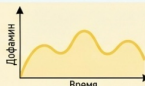


Индекс Привыкания
Низкий

Желтая Зона - Обработанные Кулинарные Ингредиенты



ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ | Умеренное усвоение | Умеренный всплеск дофамина | Вкусные, но контролируемые



Умеренный,
Контролируемый
Средний

Красная Зона - Сильно Переработанные/Ультраобработанные

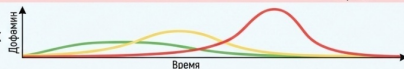


УЛЬТРАОБРАБОТАННЫЕ | Быстрое усвоение | Резкий выброс дофамина | Высокое содержание сахара/жира/соли



ВЫСОКИЙ,
АДДИКТИВНЫЙ,
"SPYKE"
ВЫСОКИЙ

Сравнение Дофаминовых Кривых



1. Зеленая зона

Сюда относятся продукты, доступность которых вы сознательно хотите увеличить. Их можно сделать хорошо заметными, удобно расположенными и простыми для использования. В исходной системе к этой зоне относились, например, овощи, зелень, ягоды и вода, а основной принцип хранения состоял в максимальной доступности. Но для вашей кухни список должен быть персональным.

Если вы хотите чаще есть яблоки, но они постоянно лежат в непрозрачном пакете в нижнем ящике холодильника, кухня практически не помогает вашему намерению.

2. Желтая зона

Это обычные продукты вашего рациона, которые не тре-

буют ни специального продвижения, ни серьезных барьеров. Они могут храниться на привычных местах. В исходной версии сюда были отнесены, например, крупы, рыба, яйца, творог и другие продукты обычного рациона. Для нас важнее сам принцип: нейтральному продукту не требуется специальная инженерия.

3. Красная зона

Здесь находятся ваши личные продукты-триггеры. Это не обязательно продукты, которые вы должны исключить из рациона. Красная зона означает другое: с этим продуктом вашей кухне требуется особая осторожность.

Для таких продуктов предусматривались непрозрачное хранение, дальние полки и отказ от покупки больших запасов. Именно с этой зоной мы будем работать особенно внимательно.

СРАВНЕНИЕ РЕАКЦИИ МОЗГА НА ПИЩУ



Главное правило красной зоны: не запрещать, а изменить доступность

Допустим, вы определили, что печенье — один из ваших триггеров. Можно сказать себе:

«С сегодняшнего дня я никогда больше не ем печенье».

Но это не метод пока-ёкэ. Это запрет, который снова полностью зависит от самоконтроля. Мы поступим иначе. Если раньше печенье находилось в прозрачной упаковке возле чайника, сначала уберем его из прямой видимости. Например, поместим в непрозрачный контейнер. Затем перенесем контейнер с привычного маршрута. Если этого недостаточно — поставим выше или дальше. Если и этого недостаточно — перестанем хранить дома большой запас. Обратите вни-

мание на последовательность. [6, 7, 20]

Мы не пытаемся сразу создать максимальный барьер. Мы ищем минимальное изменение среды, которого достаточно для изменения поведения. Это важный принцип безошибочной кухни.

Расстояние — это тоже инструмент

На кухне несколько десятков сантиметров иногда имеют большее значение, чем кажется. Продукт перед глазами и тот же продукт за закрытой дверцей шкафа — физически почти рядом. Но психологически это уже разные ситуации.

Еще сильнее меняется сценарий, если для получения продукта необходимо встать, открыть шкаф, достать контейнер и открыть его. Каждое дополнительное действие создает небольшое трение. [6, 7, 10]

Мы не стремимся сделать получение еды мучительным. Нам нужна всего лишь короткая пауза, достаточная для того, чтобы автоматическое действие снова стало сознательным. Именно здесь пока-ёкэ начинает становиться видимым в устройстве кухни.

Не делайте красную зону слишком большой

После первых недель наблюдений у человека может возникнуть желание записать в красную зону половину кухни. Не спешите. Если каждый второй продукт объявлен триггером, система становится слишком сложной. Возникает мно-

жество правил, которые необходимо помнить и контролировать, а значит, мы снова создаем нагрузку на силу воли.

Начните с трех–пяти продуктов, которые действительно чаще других появляются в ваших незапланированных пищевых эпизодах. Мы всегда сможем дополнить список позднее. Безошибочная кухня строится не количеством ограничений, а точностью воздействия.

Не забудьте о противоположной стороне системы
Очень легко сосредоточиться исключительно на том, что нужно спрятать. Но пока-ёкэ работает в двух направлениях. Мы создаем трение для нежелательного автоматического действия и одновременно уменьшаем трение для желательного. [7, 9]

Если печенье переехало с открытой полки в закрытый шкаф, освободившееся удобное место не должно остаться случайным. Подумайте, что вы хотите видеть вместо него. Воду? Фрукты? Подготовленные овощи? Другой продукт, который вы действительно хотите чаще включать в рацион? Так кухня перестает быть системой одних препятствий. Она начинает подсказывать более удобную альтернативу.

Практическая работа недели

Создаем первую карту продуктов.

На этой неделе возьмите продукты, которые обычно находятся у вас дома, и распределите их не по абстрактной «по-

лезности», а по тому, какую роль они играют именно в вашем поведении. Не нужно переписывать весь холодильник. Начните с тех продуктов, которые вы используете чаще всего и которые уже появлялись в дневнике. Для каждого продукта задайте три вопроса:

1. Хочу ли я, чтобы этот продукт чаще попадался мне на глаза и был легко доступен?
2. Нейтрален ли он для моего поведения?
3. Повышает ли его присутствие вероятность незапланированной еды или потери контроля над порцией?

После этого определите зеленую, желтую или красную зону.

Первое настоящее изменение кухни Теперь выберите один самый значимый продукт-триггер. Не пять. Не десять. Один. Посмотрите, где он находится сейчас. 1. Если он лежит на открытой поверхности — уберите его с глаз. 2. Если находится в прозрачной упаковке — используйте непрозрачное хранение. 3. Если стоит на уровне глаз — перенесите дальше. Если вы постоянно покупаете большой запас, хотя знаете, что запас быстро исчезает, на этой неделе попробуйте купить меньший объем. Первоначальная изоляция продуктов-триггеров предусматривала закрытые непрозрачные контейнеры и удаление с наиболее доступных мест. Но мы проведем это как эксперимент. Зафиксируйте, что именно изменили и когда. Затем семь дней наблюдайте за результатом.

Второе изменение: один продукт зеленой зоны Теперь сделайте противоположное действие. Выберите один продукт или напиток, который хотите употреблять регулярно, но который сейчас организован неудобно. Сделайте его максимально простым для использования. Если это вода — подумайте, действительно ли она находится там, где вы чаще всего вспоминаете о питье. Если фрукты — не спрятаны ли они. Если овощи — требуется ли слишком много действий, прежде чем их можно съесть. Нам нужен один маленький эксперимент: *красное — немного дальше; зеленое — немного ближе*. Эта простая формула станет одним из базовых инструментов безошибочной кухни.

Наблюдаем семь дней В течение недели не пытайтесь специально демонстрировать, что система работает. Живите как обычно. Особенно внимательно наблюдайте за тем временем суток, когда выбранный продукт-триггер раньше появлялся чаще всего. 1. Возникает ли мысль о нем так же часто? 2. Ищете ли вы его автоматически? 3. Останавливает ли дополнительное действие? 4. Раздражает ли барьер настолько, что вы каждый раз его обходите? 5. Забываете ли вы иногда о продукте совсем? 6. А что происходит с продуктом зеленой зоны после того, как он стал заметнее и доступнее? Эти наблюдения гораздо важнее красивой организации шкафов.

Если барьер не сработал Допустим, печенье убрали в непрозрачный контейнер, но каждый вечер вы совершенно

автоматически открываете этот контейнер. Это не провал. Это означает только одно: барьер оказался слишком слабым для данного сценария. На следующем этапе можно увеличить расстояние, изменить место хранения, отказаться от больших запасов или добавить другой шаг. Пока-ёкэ — не одно идеальное решение, которое автор книги заранее знает за вас. Это процесс настройки системы. 1. Мы изменили условие. 2. Получили результат. 3. Оценили его. 4. При необходимости изменили систему еще раз. Именно этому мы будем учиться весь год.

Чек-лист недели 4 В конце недели проверьте результаты. 1. Я составил персональный список из трех–пяти основных продуктов-триггеров. 2. Я не включал продукты в красную зону только потому, что кто-то считает их «плохими». 3. Я выбрал один главный продукт-триггер для эксперимента. 4. Я убрал его из прямой видимости или сделал менее доступным. 5. Я выбрал один продукт зеленой зоны и сделал его более заметным или доступным. 6. Я наблюдал за изменениями поведения в течение недели. 7. Я отметил, стали продукт-триггер реже появляться в незапланированных эпизодах. 8. Я не превращал систему зон в жесткий список разрешенной и запрещенной еды.

Что записать в Паспорт безошибочной кухни Запишите результаты первого эксперимента. 1. Мой главный продукт-триггер: _____ 2. Где он находился раньше: _____ 3. Какой барьер я создал:

_____ 4. Что произошло после изменения:
_____ 5. Нужно ли усилить, ослабить или
оставить этот барьер: _____ Затем запи-
шите вторую часть эксперимента. 1. Продукт зеленой зоны:
_____ 2. Что я сделал, чтобы пользоваться
им было проще: _____ 3. Изменилось ли
мое поведение: _____ Сохраните эти запи-
си. Через несколько месяцев мы вернемся к ним и посмот-
рим, продолжает ли первое решение работать.

Итог недели

На этой неделе произошел важный переход. До сих пор мы преимущественно наблюдали. Теперь кухня впервые на-
чала сознательно меняться на основании собранных данных. Мы не выбросили всё «вредное». Не составили идеальный рацион. Не объявили войну любимым продуктам. Мы сдела-
ли гораздо более точную вещь.

Нашли один продукт, который особенно легко запускает автоматическое поведение, и создали для него небольшое препятствие. Одновременно выбрали одно желательное дей-
ствие и сделали его проще.

Именно так будет строиться безошибочная кухня: не че-
рез героическую силу воли, а через множество небольших решений, каждое из которых немного меняет вероятность следующего действия. На следующей неделе мы продолжим работу уже не с отдельным продуктом, а с целыми участками кухни. Посмотрим на столешницу, открытые полки, хо-

лодильник и привычные маршруты и зададим новый вопрос: Какие места моей кухни сами создают риск — независимо от того, какой конкретно продукт сегодня в них оказался?

НЕДЕЛЯ 5. Карта рисков: перестраиваем самые уязвимые места кухни

Главная задача недели

За четыре недели мы собрали достаточно информации, чтобы перестать действовать вслепую. Мы уже знаем, какие ситуации чаще приводят к незапланированной еде, научились различать физический голод и внешний пищевой сигнал, нашли первые «горячие маршруты» и определили несколько личных продуктов-триггеров. На прошлой неделе мы провели первый небольшой эксперимент: один продукт красной зоны сделали менее доступным, а один продукт зеленой зоны — более доступным. Теперь посмотрим шире. На этой неделе объектом работы становится не отдельный продукт, а вся кухня как система.

Мы пройдем по ней буквально метр за метром и составим карту риска. Посмотрим на обеденный стол, столешницу, открытые полки, шкафы, холодильник и привычные маршруты. Затем выберем несколько наиболее значимых мест и начнем их перестраивать по принципу пока-ёкэ.

Эта работа называется «Правилом закрытой полки»: продукты-триггеры не запрещаются, но между импульсом и их получением создается физическое сопротивление. Теперь

это правило станет основой первой серьезной перестройки вашей кухни.

Кухня состоит не только из продуктов

Обычно, когда человек решает изменить питание, он думает прежде всего о содержимом холодильника: что купить, что исключить, что приготовить. Но для нашего курса не менее важно где именно всё это находится.

Один и тот же продукт может практически не влиять на поведение, пока лежит в закрытом шкафу, и начать регулярно появляться в рационе после того, как его поставили на стол. Это означает, что пищевое значение имеет не только сам продукт.

Имеют значение его положение, видимость, расстояние до человека, количество действий, необходимых для его получения, и даже то, оказывается ли он на привычном маршруте. Поэтому сегодня мы впервые посмотрим на кухню как на план помещения. 1. Где находятся наиболее удобные места? 2. Какие продукты получили эти места? 3. Что оказывается перед глазами первым? 4. Что лежит возле чайника? 5. Что стоит на обеденном столе? 6. Что находится на уровне глаз в холодильнике? 7. Какие продукты приходится искать, а какие словно сами находят вас? Ответы на эти вопросы и образуют карту риска кухни.

Самая дорогая недвижимость на кухне У любой кухни есть особенно ценные места. Это не обязательно самые

красивые или большие полки. С точки зрения пищевого поведения наиболее ценны те участки, которые мы видим чаще всего и до которых проще всего дотянуться. 1. Обеденный стол. 2. Рабочая столешница. 3. Открытые полки. 4. Передняя часть шкафа. 5. Уровень глаз в холодильнике. 6. Место возле чайника или кофемашины. Именно здесь продукты получают максимальное преимущество. Если на таком месте находится продукт, который вы хотите употреблять чаще, кухня помогает вам. Если там постоянно лежит личный продукт-триггер, кухня каждый день создает дополнительное испытание. В матрице ревизии особое внимание также уделяется - столу - открытым поверхностям - уровню глаз в холодильнике - дальним зонам хранения. Теперь мы используем эту логику применительно к вашей реальной кухне.

Правило закрытой полки

Предположим, печенье постоянно лежит возле чайника. Можно каждый вечер видеть его и каждый вечер принимать решение не брать. А можно один раз принять другое решение: печенье больше не живет возле чайника. В этом и состоит принцип закрытой полки. Мы переносим часть работы с момента слабости на момент проектирования среды.

Когда вы спокойны и не испытываете пищевого импульса, вы заранее решаете, где должен находиться продукт. Позднее, когда вы устали и действуете более автоматически, кухня уже исполняет это решение.

Для получения продукта-триггера специально предлага-

ется добавить несколько физических действий: - встать - открыть шкаф - отодвинуть другой контейнер - открыть непрозрачную упаковку. Но здесь важно не превратить кухню в полосу препятствий. Наша цель — не наказать себя за желание съесть определенный продукт. Нам нужна небольшая пауза между импульсом и действием. Если закрытой дверцы достаточно — прекрасно. Если нет — добавим еще один барьер.

Чистая столешница — это не вопрос дизайна

Посмотрите на свою рабочую поверхность. На многих кухнях именно здесь постепенно накапливаются продукты, которые «некуда убрать»: хлеб, конфеты, печенье, открытые упаковки, остатки еды после завтрака, орехи, фрукты, бутылки, соусы. С точки зрения интерьера это может выглядеть как обычный бытовой беспорядок. С точки зрения нашего курса каждый съедобный предмет на открытой поверхности — потенциальный пищевой сигнал. Это не означает, что столешница должна стать совершенно пустой. Вопрос другой:

Нужно ли мне, чтобы именно этот продукт напоминал о себе каждый раз, когда я захожу на кухню?

Если ответ «нет», возможно, ему просто досталось слишком хорошее место. пока-ёкэ для стола и открытых поверхностей предлагалось убрать снеки, сладости и другую триггерную еду, оставив пространство свободным либо занятым

непищевыми предметами и водой. Мы сделаем это не универсальным запретом, а персональной ревизией.

Холодильник тоже имеет первый ряд Теперь откройте холодильник. Не ищите пока ничего конкретного. Просто посмотрите, что вы увидели в первую секунду. Эта первая секунда чрезвычайно важна. Продукты на уровне глаз и в переднем ряду получают преимущество перед теми, которые находятся в нижнем ящике или спрятаны за другими упаковками. Поэтому холодильник тоже можно организовать по принципу: - то, что я хочу выбирать чаще — проще увидеть и взять - то, что регулярно запускает автоматическое действие — не должно выигрывать соревнование за внимание. На уровне глаз предлагалось размещать продукты зеленой зоны, а более калорийные готовые продукты и остатки красной зоны переносить ниже либо убирать в непрозрачные контейнеры. Но снова помним: мы не копируем список продуктов механически. Мы работаем с вашей картой триггеров.

Посмотрите на кухню как на маршрут Теперь сделайте еще один эксперимент. 1. Выйдите из кухни. 2. Затем войдите так, как входите обычно вечером. 3. Не останавливайтесь специально. 4. Пройдите привычным маршрутом. - Что оказывается справа и слева? - Мимо чего проходит рука? - Что находится возле места, где вы обычно останавливаетесь? - Как выглядит путь к холодильнику? - Где находится мусорное ведро, чайник, кофеварка, стол? На третьей неделе мы

уже нашли первый «горячий маршрут». Теперь попробуйте увидеть его физически. Например: Дверь → холодильник → стол. Или: Дверь → чайник → шкаф со сладким → стол. Или: Рабочий стол → кухня → кофемашина → открытая банка с печеньем. Иногда изменение одного предмета на этом маршруте способно оказаться полезнее, чем перестройка всего помещения.

Практическая работа недели Рисуем карту кухни. Возьмите лист бумаги и нарисуйте простейший план своей кухни. Художественные способности не нужны. Прямоугольниками обозначьте стол, холодильник, шкафы, рабочую поверхность, плиту, мойку и другие основные элементы. Теперь нанесите на план три типа отметок. 1. Красные точки — места, где чаще всего находятся ваши продукты-триггеры или начинаются незапланированные пищевые действия. 2. Зеленые точки — места, которые уже помогают выбранному поведению: удобная вода, хорошо расположенные продукты зеленой зоны, подготовленные продукты для нормального приема пищи. 3. Стрелки — ваши наиболее частые маршруты по кухне. Особенно отметьте вечерний маршрут. Теперь перед вами не просто кухня. Перед вами первая инженерная схема вашей пищевой среды.

СХЕМА КУХНИ ДО ВНЕДРЕНИЯ РОКА-УОКЕ: ХАОС И ЛЕГКИЙ ДОСТУП

ОТКРЫТЫЕ ПОВЕРХНОСТИ И БЕСПОРЯДОЧНОЕ
РАСПОЛОЖЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ



Выбираем три точки риска

Не перестраивайте всё помещение сразу.

Посмотрите на карту и выберите три наиболее значимые красные точки. Для каждой ответьте: 1. Что здесь обычно находится? 2. Какое автоматическое действие здесь возникает? 3. В какое время это происходит чаще всего? 4. Что можно убрать из прямой видимости? 5. Можно ли добавить одно или два физических действия перед получением продукта? 6. Что полезное можно сделать здесь более доступным? Теперь начинаем перестройку.

Три этапа перестройки Ревизия кухни состояла из трех последовательных действий: - сканирование пространства - перемещение триггеров - заполнение освободившихся удобных мест продуктами зеленой зоны. Мы сохраним эту очень

удачную последовательность.



Этап 1. Сканирование 1. Пройдите по кухне и еще раз осмотрите все открытые поверхности и наиболее доступные полки. 2. Сверьте их со своей картой. 3. Особенно внимательно смотрите на те продукты, которые уже появлялись в пищевом дневнике.

Этап 2. Перемещение 1. Уберите выбранные продукты-триггеры из наиболее выигрышных мест. 2. Не обязательно выбрасывать их. 3. Перенесите с открытой поверхности в закрытый шкаф. 4. С передней полки — назад. 5. Из прозрачной упаковки — в непрозрачную. 6. С уровня глаз — в менее заметное место. Для одного наиболее значимого триггера можно создать дополнительное действие: напри-

мер, хранить его внутри закрытого контейнера.

Этап 3. Заполнение пустот Теперь посмотрите на освободившиеся места. Это принципиально важный момент. Если убрать печенье возле чайника и через два дня поставить туда другой продукт-триггер, система практически не изменилась. Удобные места должны работать на ваши цели. Поставьте туда то, что хотите сделать более доступным, либо оставьте поверхность свободной.

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.