

СНОВА КОФЕ, А СИЛ ВСЁ МЕНЬШЕ

Как выстроить питание
для рабочего дня



Илья Лейн

Илья Лейн

Снова кофе, а сил всё меньше. Как выстроить питание для рабочего дня

*<https://litres.ru/74595303>
SelfPub; 2026*

Аннотация

09:00. Кофе вместо завтрака.

14:00. Обед у клавиатуры.

17:00. Ещё кофе. Сил всё равно нет.

Узнали свой рабочий день? Пора перестать кормить его случайностями.

Соберите питание, которое поможет на совещании и командировки: быстрые завтраки, понятные обеды, ужины без кухонного марафона и запасные варианты на случай сорванных планов. Научитесь читать этикетки, закупаться по своему расписанию и держать подходящую еду под рукой до того, как голод выберет за вас.

Внутри есть простые рецепты и небольшие шаги для закрепления привычек. Всё рассчитано на занятого человека, которому вечером ещё нужна собственная жизнь. Начните с

ближайшего приёма пищи. Календарь у вас уже есть. Теперь подготовьте топливо для этого дня.

Содержание

Когда хорошая система не даёт хорошего дня	6
Эксперимент, который оказался не про еду	8
Вторая траектория: от чая с печеньем к науке о питании	10
Почему одних знаний почти никогда недостаточно	12
Что вы найдёте в этой книге	14
С чего начинается рабочее топливо	16
Внимание дороже времени	18
Как устроена эта книга	20
Принцип 1. Считайте еду частью рабочего инструментария	21
Принцип 2. Не превращайте пропущенный обед в знак профессионализма	23
Принцип 3. Выбирайте продукты, которым не требуется рекламный сюжет	25
Принцип 4. Собирайте цвет, а не идеальную картинку	27
Принцип 5. Читайте состав, а не счётчик калорий	29
Принцип 6. Готовьте не еду, а условия для будущего себя	31
Принцип 7. Ставьте повторяемость выше	33

интенсивности	
Принцип 8. Сначала полезность, потом красота	35
Принцип 9. Оставайтесь человеком, а не проектом по самосовершенствованию	37
Три контура системы	39
Первая неделя: протокол наблюдения	40
Итог главы	42
Мозг работает из материалов, которые получает	44
Не один суперфуд, а повторяющийся рисунок	46
Визуальная модель: 50 / 25 / 25	47
Половина тарелки: растения и принцип цвета	49
Шесть растений, которые легко встроить	50
Четверть тарелки: белок без вечерней перегрузки	52
Рабочий набор белковых источников	53
Четверть тарелки: углеводы, которые не требуют расплаты	55
Жиры: небольшая порция с большой функцией	58
Ферментированные продукты и внутренняя экосистема	60
Вода: часть тарелки, которой на ней не видно	62
Аудит трёх последних приёмов пищи	64
Итог главы	65
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Снова кофе, а сил всё меньше. Как выстроить питание для рабочего дня

Когда хорошая система не даёт хорошего дня

Можно идеально настроить календарь, научиться отказываться от лишних встреч, собрать задачи в одну систему и всё равно к половине третьего смотреть на экран так, будто слова на нём написаны на незнакомом языке. В этот момент проблема редко выглядит как проблема питания. Она маскируется под недостаток дисциплины, скучную задачу, тяжёлую неделю, плохую погоду или очередную особенность офисной жизни.

Эта книга начинается с другого предположения: работоспособность зависит не только от того, как мы организуем дела, но и от того, в каком состоянии находится орган, который должен эти дела выполнять. Мозгу нужны не лозунги о продуктивности, а нормальные условия. Ему необходимы энергия, вода, строительный материал для клеток, периоды восстановления и предсказуемый ритм. Когда этого нет,

даже сильная система управления задачами превращается в красивую оболочку вокруг уставшего человека.

Мы пришли к этой теме с двух сторон. Один из нас много лет занимался личной продуктивностью: помогал командам разгружать головы, настраивать списки, защищать время для глубокой работы и управлять вниманием. Другая прошла через интенсивную корпоративную карьеру в международных продажах, а затем получила профессиональную подготовку в области питания и стала работать с руководителями, которым требовалось не просто «питаться правильно», а сохранять ясность в реальном расписании - с перелётами, переговорами и дедлайнами.

На бумаге эти области выглядят отдельными. На практике они сходятся в одной точке: у человека есть ограниченное количество часов, но ещё более ограниченное количество часов хорошего мышления. Можно освободить два часа в календаре и потратить их на бесконечное переключение между вкладками. Можно, наоборот, иметь плотный день и пройти его собранно, если энергия не проваливается после каждого приёма пищи и не держится на кофе с сахаром.

Эксперимент, который оказался не про еду

Несколько лет назад один из нас оказался в странной ситуации. Рабочие привычки были устойчивыми, проекты - понятными, а послеобеденная часть дня всё чаще рассыпалась. К двум часам появлялась тяжесть, к четырём - раздражение, а вечером не оставалось сил ни на общение, ни на собственные планы. Самое неприятное заключалось в том, что явной причины не было: питание казалось «в целом нормальным», сон - приемлемым, работа - знакомой.

Мы договорились о восьминедельном наблюдении. Каждый приём пищи фотографировался и отправлялся в отдельный чат. Ответы были короткими и конкретными: «здесь не хватает белка», «добавь что-нибудь зелёное», «этот перекус почти наверняка даст быстрый подъём и такой же быстрый спад», «положи в сумку воду до выхода из дома». Иногда комментарий состоял из одного вопроса: «Что ты будешь есть в 15:30, когда закончится встреча?»

В первые дни казалось, что речь идёт о продуктах. Через неделю стало ясно: главная тема - подготовка. Когда в холодильнике были яйца, натуральный йогурт, овощи, остатки запечённой крупы, рыба или бобовые, собрать нормальную еду занимало меньше времени, чем заказать доставку. Когда

в сумке лежали орехи и бутылка воды, случайный автомат с батончиками переставал управлять решением. Когда обед заранее появлялся в календаре, исчезала героическая необходимость «дотянуть до вечера».

Изменения были небольшими. Не появилось сложного меню, ежедневной готовки по два часа или списка запрещённых продуктов. Зато исчезло большинство резких спадов энергии, кофе перестал быть обязательной подпоркой, а сложные разговоры во второй половине дня перестали ощущаться как экзамен на выживание. Главным результатом стала не диета, а новая система: еда начала поддерживать работу вместо того, чтобы незаметно ей мешать.

Вторая траектория: от чая с печеньем к науке о питании

Вторая история началась в переговорных. В годы работы в продажах нормальный обед казался роскошью, которую можно позволить себе после закрытия квартала. Утро часто начиналось со сладких хлопьев или не начиналось ничем. Днём еду заменяли чай, печенье на встрече и обещание «поесть после следующего звонка». Формально работа шла: показатели выполнялись, сделки закрывались, клиенты получали ответы. Но концентрация держалась короткими отрезками, а после обеда, если он всё же случался, хотелось не принимать решения, а выключить свет.

В корпоративной культуре такое состояние легко принять за норму. Коллеги тоже устают. Руководители тоже пьют третью чашку кофе. В календарях у всех нет свободного места. Если человек не оформляет больничный, значит, он здоров; если отправляет отчёт вовремя, значит, он эффективен. Эта логика удобна, но слишком бедна. Отсутствие болезни ещё не означает наличия энергии, устойчивого настроения и способности делать сложную работу без постоянного внутреннего сопротивления.

Несколько простых изменений - нормальный завтрак, более плотный по составу обед, отказ от части сладких пере-

кусов - дали результат быстрее, чем ожидалось. Стало легче удерживать внимание, быстрее восстанавливаться после напряжённых встреч и спокойнее реагировать на обычные рабочие раздражители. Любопытство переросло в системное обучение: курсы, университетская программа, исследовательская работа и практика с людьми, для которых еда была не хобби, а фактором профессиональной формы.

Важно, что занятость никуда не исчезла. В новой профессии остались командировки, конференции, ранние звонки и недели, когда планы меняются по три раза в день. Изменилась не плотность календаря, а набор решений по умолчанию. Хорошая еда перестала требовать отдельного проекта. Она встроилась в обычную жизнь.

Почему одних знаний почти никогда недостаточно

Большинство людей уже слышали, что овощи полезны, избыток сахара не помогает, а вода важна. Проблема редко заключается в полном отсутствии информации. Проблема в том, что за день мы принимаем десятки пищевых решений в условиях спешки, усталости и ограниченного выбора. К вечеру мозг стремится не к оптимальному варианту, а к самому простому. Поэтому намерение «питаться лучше» проигрывает холодильнику, в котором нечего собрать, и маршруту, на котором единственная доступная еда продаётся рядом с кассой.

Поведение меняется не тогда, когда человек узнаёт ещё десять фактов, а когда хороший выбор становится очевидным, доступным и повторяемым. Именно поэтому в этой книге будет много разговоров не только о составе тарелки, но и о закупках, контейнерах, расписании, командировках, офисных привычках и внутреннем диалоге. Мы будем разбирать не идеальный день, а вторник, в который поезд задержался, встреча затянулась, а дома осталось двадцать минут до следующего обязательства.

Нам не нужна безупречность. Нужна конструкция, которая выдерживает обычную человеческую жизнь. Один удач-

ный завтрак не меняет месяц, как и один случайный десерт не разрушает здоровье. Значение имеет то, что повторяется. Поэтому небольшая замена, которую легко сохранить, ценнее строгого режима, способного продержаться двенадцать дней.

Что вы найдёте в этой книге

Это не книга о снижении веса и не соревнование в кулинарной эстетике. Здесь не будет требования проводить воскресенье среди двадцати контейнеров или искать редкий порошок, без которого якобы невозможно думать. Наша задача практичнее: показать, как повседневная еда влияет на ясность, энергию и устойчивость, а затем превратить это понимание в рабочие правила.

Сначала мы соберём общую систему: девять принципов, которые позволяют относиться к еде как к части профессиональной инфраструктуры. Затем разберём основу тарелки и связь между питанием и когнитивной работой. После этого пройдем по трём главным приёмам пищи, научимся читать этикетки, выбирать еду в дороге, закупаться без хаоса и собирать минимальный набор инструментов для дома, офиса и сумки. В финале вернёмся к самому сложному - к привычкам, потому что хорошая идея полезна только тогда, когда переживает первую напряжённую неделю.

В каждой главе будут небольшие действия. Они намеренно не похожи на программу тотального преобразования. Можно начать с одного: перенести обед из-за компьютера за отдельный стол, добавить белок к завтраку, положить воду у входной двери или приготовить два варианта перекуса. Задача не в том, чтобы немедленно стать другим человеком.

Задача - дать завтрашнему себе чуть более удачные условия.

С чего начинается рабочее топливо

Любая еда может стать либо поддержкой для следующего отрезка дня, либо дополнительной задачей, которую организму придётся решать. Это не означает, что каждый приём пищи должен быть образцовым. Это означает, что он имеет последствия - для скорости мышления, терпения, способности удерживать контекст и желания продолжать работу после трёх часов дня.

Мы предлагаем заменить вопрос «правильно ли я питаюсь?» на более полезный: «помогает ли этот выбор тому, что мне предстоит делать?» Перед длинной встречей нужен один ответ, перед спокойным вечером - другой, в дороге - третий. Но во всех случаях сохраняется общий принцип: еда должна давать устойчивость, а не требовать расплаты резким спадом.

Начнём с самого важного ресурса. Не со времени. Со внимания.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Начните с одного наблюдения

Не оценивайте весь рацион. Вспомните последний рабочий день, когда энергия резко упала. Что происходило за три-четыре часа до этого: что вы ели, пили, пропустили и в каком темпе?

СИСТЕМА

Глава 1. Архитектура рабочей энергии

Питание как часть системы ясного мышления и устойчивой работоспособности

ЭНЕРГИЯ В ФОКУСЕ

Рабочая рукопись

Календарь показывает, сколько времени у нас есть. Питание помогает определить, сколько из этого времени мы действительно способны использовать.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Не экономьте на главном инструменте

Приложения, списки и методики важны, но самый ценный рабочий инструмент находится между ушами. Забота о нём начинается не с новой программы, а с условий, в которых мозгу приходится думать.

Внимание дороже времени

Мы привыкли говорить, что время - невозполнимый ресурс. Это верно, но в рабочем дне есть ресурс ещё более редкий: внимание высокого качества. У многих людей бывает лишь несколько часов, когда мысли легко удерживаются на задаче, решения даются без лишнего трения, а сложный текст не приходится перечитывать трижды. Остальная часть дня может быть занята, но не обязательно продуктивна.

Управление временем отвечает на вопрос, куда поставить задачу. Управление вниманием - способен ли человек выполнить её в этот момент. Если утром потратить лучший отрезок на почту и организационные мелочи, календарь останется аккуратным, но главное дело не сдвинется. Если после обеда энергия резко падает, свободный час превращается в медленную борьбу с собой.

Отсюда следует важный поворот. Обычно мы стараемся распределить имеющееся внимание. Но часть внимания можно создавать: не в буквальном смысле добавлять часы к суткам, а продлевать периоды ясности и уменьшать количество провалов. Сон, движение, нагрузка и стресс участвуют в этом процессе. Еда - тоже. Она не заменяет систему продуктивности, но определяет, с каким мозгом эта система будет работать.

Представьте двух специалистов с одинаковым списком за-

дач. Первый начинает день сладким кофе, пропускает обед, а в 16:00 съедает то, что быстрее всего оказалось рядом. Второй заранее знает, где поест, берёт с собой воду и собирает приёмы пищи так, чтобы в них были растения, белок и более медленные углеводы. Разница проявится не только в самочувствии. Она проявится в терпении к деталям, качестве решений, количестве ошибок и способности закончить день без ощущения, что его пришлось вытащить на силе воли.

Как устроена эта книга

Эта глава задаёт каркас. В ней девять принципов, которые соединяют питание с реальной рабочей жизнью. Следующая часть книги разберёт, из чего складывается тарелка, поддерживающая когнитивную нагрузку. Затем мы перейдём к завтраку, обеду и ужину - не как к ритуалам правильного образа жизни, а как к точкам управления энергией.

Отдельно будут рассмотрены этикетки, еда в дороге, закупки и минимальный набор инструментов. Эти разделы можно использовать как справочник: возвращаться к ним перед командировкой, походом в магазин или сменой рабочего режима. Финальная глава посвящена закреплению привычек. Её стоит читать не последней по важности, а последней по логике: сначала нужно понять, что менять, а затем построить условия, в которых изменение не исчезнет после первой сложной недели.

Первые две главы лучше пройти последовательно. Среднюю часть можно читать выборочно. Но девять принципов ниже стоит держать вместе: они работают как система. Один принцип отвечает за состав еды, другой - за среду, третий - за отношение к неизбежным отклонениям. Если убрать любой из этих уровней, конструкция становится хрупкой.

Принцип 1. Считайте еду частью рабочего инструментария

Человек, который выбирает питание с учётом энергии и мышления, не обязан любить готовить, знать названия всех витаминов или фотографировать каждую тарелку. Достаточно признать простую вещь: мозг работает внутри тела, а тело строит свою работу из того, что получает регулярно.

Такой подход можно назвать мышлением топливного стратега. Он начинается не с запретов, а с наблюдения. После какого завтрака вы спокойно доживаете до обеда? После какого обеда легче вернуться к сложной задаче? Какие продукты дают насыщение, а какие через час запускают поиск нового перекуса? Какие дни заканчиваются устойчиво, а какие - внезапной раздражительностью и желанием отменить всё?

В октябре 2024 года руководитель продуктовой команды Елена Михайлова две недели отмечала в таблице три показателя: что она ела, уровень энергии в 11:00, 15:00 и 18:00, а также характер ближайшей рабочей задачи. Она не считала калории и не взвешивала продукты. Уже через пять дней обнаружилась закономерность: в дни с завтраком из выпечки и кофе к 11:30 появлялась тяга к сладкому, а на встречах после обеда она чаще теряла нить обсуждения. Когда завтрак

включал яйца или йогурт, овощи и цельнозерновой хлеб, утро проходило ровнее. Елена не получила универсальную формулу питания. Она получила карту собственных реакций - гораздо более полезный инструмент.

Мышление топливного стратега не ограничивается офисом. Более устойчивое питание влияет на то, остаётся ли энергия на семью, тренировку, разговор с друзьями или собственный проект. Рабочее топливо неизбежно становится топливом жизни.

ПРАКТИКА

Вопрос топливного стратега

Не «полезен ли этот продукт вообще?», а «поможет ли этот приём пищи спокойно выполнить ближайший отрезок дня?»

Принцип 2. Не превращайте пропущенный обед в знак профессионализма

Культура занятости любит демонстративные жертвы. Человек гордится тем, что провёл шесть встреч подряд, не встал из-за стола и вспомнил о еде только в 16:20. Эта история звучит как доказательство вовлечённости, хотя чаще показывает отсутствие подготовки. Мозг, лишённый нормального приёма пищи, не становится преданнее компании. Он просто переходит в менее выгодный режим.

Разовый пропуск еды не является катастрофой. Иногда задача действительно захватывает, поезд опаздывает или возникает аварийная ситуация. Проблема начинается, когда исключение превращается в рабочий стиль. В первый день человек может держаться на возбуждении и кофе. На второй ему сложнее поддерживать точность. Через несколько недель он уже не связывает раздражение, вечернее переизбыток и тяжёлое утро с тем, что днём почти не ел.

Важен не только факт обеда, но и способ. Еда перед монитором обычно остаётся частью рабочего потока: человек продолжает читать сообщения, почти не замечает вкус и через десять минут не чувствует, что отдыхал. Короткий выход из рабочего контекста даёт сразу несколько эффектов. Ме-

няется поза, глаза получают другую дистанцию, нервная система получает сигнал о паузе, а решение поесть становится завершённым действием, а не фоновым процессом.

Полезное правило: обед - не награда после того, как всё закончено. Он входит в условия, благодаря которым работа вообще может продолжаться. Пятнадцать-двадцать минут вне экрана часто возвращают больше времени, чем отнимают: после них меньше бессмысленного перечитывания, импульсивных ответов и попыток оживить себя ещё одной чашкой кофе.

СТАНДАРТ

Минимальный стандарт обеда

Отдельное время, выход из экрана, вода и еда, после которой не требуется спасаться сладким через сорок минут.

Принцип 3. Выбирайте продукты, которым не требуется рекламный сюжет

Современная еда часто продаётся не составом, а обещанием. На упаковке крупно написано «фитнес», «натуральный», «без чувства вины», «источник энергии» или «с высоким содержанием...». Чем сильнее передняя сторона упаковки старается убедить, тем важнее развернуть её и прочитать оборот.

Маркетинговая логика проста: сначала выделить компонент, которого люди боятся, затем представить продукт как спасение от этого компонента. «Без жира», «без глутена», «без добавленного сахара» могут быть значимыми характеристиками в конкретной ситуации, но сами по себе не делают продукт хорошим. Иногда удалённый ингредиент заменяется большим количеством подсластителей, крахмалов, ароматизаторов или других добавок, поддерживающих вкус и срок хранения.

Практический ориентир - узнаваемость. Овсяные хлопья, яйца, яблоко, фасоль, замороженная брокколи, натуральный йогурт и рыба не нуждаются в сложной истории происхождения. Это не означает, что всё упакованное автоматически плохо, а всё домашнее автоматически полезно. Означает

лишь, что чем дальше продукт от исходного сырья, тем больше внимания стоит уделить составу и роли этого продукта в рационе.

В апреле 2025 года отдел из двенадцати человек заменил стандартную «корзину для совещаний» - печенье, сладкие батончики и газировку - на воду, орехи, фрукты, сыр и цельнозерновые хлебцы. Бюджет вырос всего на девять процентов, зато к концу трёхчасовых сессий участники реже уходили за дополнительным кофе. Изменение не требовало лекции о здоровье. Достаточно было поменять то, что лежало на столе.

Принцип 4. Собирайте цвет, а не идеальную картинку

Цвет - один из самых простых способов оценить разнообразие без таблиц и приложений. Если тарелка состоит из нескольких оттенков бежевого, вероятно, в ней преобладают хлеб, тесто, картофель, сыр или продукты глубокой переработки. Добавление зелёного, красного, фиолетового и оранжевого не гарантирует идеального состава, но почти всегда расширяет набор растений.

Задача не в том, чтобы каждый обед выглядел как съёмка для журнала. Достаточно «добавить цвет» к тому, что уже есть. Горсть замороженного горошка в суп, помидоры к бутерброду, морковь рядом с омлетом, свёкла из банки к крупе, ягоды в йогурт, зелень поверх готового блюда. Такие шаги занимают секунды и не требуют нового рецепта.

Разнообразие важно не только внутри одной тарелки, но и в течение недели. Люди часто считают, что питаются разнообразно, хотя по кругу повторяют четыре блюда. Можно оставить любимые основы и менять дополнения: сегодня к гречке добавить брокколи и красный перец, завтра - капусту и морковь, послезавтра - фасоль, томаты и зелень. Репертуар остаётся знакомым, а набор продуктов расширяется.

Цвет здесь выполняет роль интерфейса. Он переводит

сложную идею разнообразия в быстрый визуальный вопрос:
«Чего не хватает на этой тарелке?»»

ПРАВИЛО

Быстрое улучшение

Не меняйте всё блюдо. Добавьте к привычной основе один растительный цвет, которого сейчас нет.

Принцип 5. Читайте состав, а не счётчик калорий

Калорийность сообщает, сколько энергии можно получить из продукта, но почти ничего не говорит о том, как этот продукт впишется в приём пищи, насколько надолго насытит и какие вещества принесёт. Одинаковое число на упаковке может относиться к сладкому снеку и к горсти орехов, но практический эффект этих вариантов будет различаться.

Для повседневного выбора полезнее задать несколько вопросов. Насколько длинный состав? Узнаю ли я основные ингредиенты? Есть ли в продукте белок, клетчатка и жиры, которые делают приём пищи более устойчивым? Не скрывается ли сахар под несколькими названиями? Этот продукт является основой еды или лишь быстрым дополнением?

Правило пяти ингредиентов можно использовать как грубый фильтр, а не как закон. Чем короче и понятнее состав, тем проще оценить продукт. Но есть качественные смеси с длинным перечнем специй, орехов или семян, и есть продукты из трёх ингредиентов, которые всё равно не стоит делать основой каждого дня. Важен смысл списка, а не только его длина.

Особое внимание требуется продуктам, которые выглядят здоровыми по образу: граноле, протеиновым батончи-

кам, сладким йогуртам, готовым соусам, хлебу длительного хранения. Они могут быть удобными, но удобство не отменяет проверки. Перевернуть упаковку занимает меньше минуты; последствия выбора могут сопровождать весь следующий отрезок дня.

Принцип 6. Готовьте не еду, а условия для будущего себя

Сила воли хуже всего работает в тот момент, когда она нужнее всего. Поздний вечер в незнакомом городе, пересадка между поездами, пустой холодильник после напряжённого дня - в таких условиях человек почти неизбежно выбирает самое доступное. Поэтому подготовка должна происходить раньше, когда голова спокойнее и выбор шире.

Подготовка не равна многочасовой готовке. Это может быть десять минут: сварить несколько яиц, поставить воду в холодильник, порезать овощи, положить в рабочую сумку орехи, заказать продукты на утро, сохранить на карте два места рядом с гостиницей, где есть нормальный завтрак. Маленькое действие сейчас снимает необходимость принимать решение в худший момент.

Полезно думать о себе как о менеджере домашнего запаса, а не как о шеф-поваре. Если в доме регулярно есть несколько источников белка, овощи, зелень, цельные крупы, нормальный хлеб, фрукты и базовые жиры, из них можно собрать десятки комбинаций без рецепта. Хорошая еда становится лёгкой не потому, что человек внезапно полюбил кухню, а потому, что нужные элементы находятся на расстоянии вытянутой руки.

Сначала определите свои слабые места. У одного это заправка, где к кофе автоматически добавляется шоколад. У другого - 16:00 в офисе. У третьего - вечер пятницы, когда дома нет ничего, кроме доставки. Не нужно исправлять весь рацион. Достаточно выбрать повторяющийся сценарий и заранее изменить его развилку.

Александр Рудин, коммерческий директор логистической компании, заметил, что трижды в неделю заменяет обед шоколадным батончиком и чипсами между встречами. Он не стал составлять меню. По воскресеньям он заказывал пять порций простых продуктов: готовую чечевицу, запечённую курицу, салатные смеси, помидоры и цельнозерновые лепёшки. В офисе держал оливковое масло и орехи. Время подготовки составляло около двенадцати минут, а самый проблемный сценарий исчез почти полностью.

ПОДГОТОВКА

Подарок будущему себе

Десять спокойных минут сегодня могут отменить десять плохих решений завтра.

Принцип 7. Ставьте повторяемость выше интенсивности

Индустрия быстрых решений любит крайности: полный отказ, жёсткий детокс, месяц без углеводов, идеальный режим с понедельника. Такие планы привлекательны, потому что дают ясные правила и обещают быстрый эффект. Но рабочая жизнь редко остаётся достаточно спокойной, чтобы строгая конструкция выдержала долго.

Устойчивый результат чаще создают скучные действия. Нормальный завтрак четыре дня из пяти. Вода на столе. Овощи хотя бы в двух приёмах пищи. Обед, который не переносится до вечера. Один удачный выбор сам по себе невелик, но сотни повторений меняют базовый уровень энергии.

Интенсивность особенно опасна тем, что после сбоя превращается в вину. Человек нарушает план на деловом ужине, решает, что «всё испорчено», и возвращается к прежним привычкам. Повторяемость работает иначе: один необычный день остаётся одним необычным днём. Следующий приём пищи не должен компенсировать прошлый; он просто возвращает систему в обычное русло.

Развитие привычки проходит через период, когда правильное действие уже понятно, но ещё требует внимания. Это самая неудобная стадия. Новый завтрак нужно помнить,

контейнер - не забывать, покупки - планировать. Позже действия становятся автоматичнее. Чтобы дойти до этого момента, полезнее уменьшить масштаб изменения, чем увеличивать давление на себя.

ОЦЕНКА

Мера успеха

Не «я соблюдал план идеально», а «хороший выбор стал происходить чаще и требовать меньше усилий».

Принцип 8. Сначала полезность, потом красота

Кулинарные книги и социальные сети легко создают впечатление, что хорошая еда обязана быть сложной, симметричной и идеально снятой. Для занятого человека это может стать дополнительным препятствием: если нет времени приготовить красиво, проще не готовить вообще.

Рабочая еда имеет другую задачу. Она должна быть достаточно вкусной, доступной и подходящей по составу. Салат, собранный за четыре минуты из фасоли, зелени, помидоров, сыра и масла, может выглядеть небрежно и при этом отлично выполнять свою функцию. Овощное рагу может быть коричневым, а омлет - неровным. Эстетика приятна, но не должна становиться условием питания.

Полезность раньше красоты означает также отказ от лишней сложности. Не каждый рецепт, обещающий «15 минут», учитывает время на поиск ингредиентов, мытьё, нарезку и уборку. Для буднего дня лучше иметь пять простых сборок, которые действительно занимают десять минут, чем двадцать вдохновляющих рецептов, к которым страшно подступиться.

Разрешение на несовершенство возвращает действие. Сначала соберите тарелку, которая поддержит вас. Красиво

разложить авокадо можно позже.

Принцип 9. Оставайтесь человеком, а не проектом по самосовершенствованию

Любая система ломается, если она требует от человека быть идеальным. Будут дни с тортом, поездкой, поздней встречей, семейным праздником и пустым холодильником. Будут решения, которые задним числом покажутся неудачными. Это не ошибка методики, а свойство жизни.

Человеческий подход не означает безразличия. Он означает, что мы строим систему с учётом слабостей. Если дома лежит продукт, который вы съедаете автоматически, проще не покупать его на каждый день, чем десятки раз проходить проверку силы воли. Если в кафе вы всегда берёте десерт из-за голода, стоит сначала решить вопрос с основным приёмом пищи. Если вечером трудно выбирать, полезно оставить один готовый вариант.

Внутри каждого человека постоянно спорят две версии. Одна способна планировать, видеть последствия и выбирать в пользу будущего. Другая устала, хочет быстрое удовольствие и предлагает «разберёмся завтра». Бесполезно рассчитывать, что первая версия всегда победит в честном поединке. Гораздо эффективнее дать ей возможность изменить среду заранее: не приносить домой то, что требует ежедневного

сопротивления; поставить полезное на видное место; убрать лишние решения; договориться с коллегами о нормальном времени обеда.

Иногда разумный выбор будет не лучшим из возможных, а лучшим из доступных. Купленный сэндвич может оказаться оптимальным решением в конкретный день. Важен следующий шаг, а не самонаказание. Система питания должна освобождать внимание, а не превращаться в новый источник тревоги.

Три контура системы

Девять принципов можно свести к трём контурам.

Первый - состав. Мы выбираем еду, которая поддерживает мозг: больше цельных продуктов, растений и разнообразия; достаточно белка; более осмысленные углеводы и жиры; меньше случайных решений, построенных на маркетинге и быстрых скачках энергии.

Второй - среда. Мы заранее создаём доступность: покупаем основу, защищаем обед, носим воду, готовим простые резервные варианты, замечаем повторяющиеся слабые места и меняем их до того, как окажемся у автомата с едой в состоянии полного истощения.

Третий - повторяемость. Мы отказываемся от идеала, не превращаем отдельный сбой в провал и выбираем изменения, которые можно сохранить в обычной жизни. Этот контур защищает систему от крайностей и вины.

Если работать только с составом, знания будут проигрывать обстоятельствам. Если работать только со средой, но не понимать, что собирать на тарелке, удобство может остаться случайным. Если забыть о повторяемости, любая программа закончится при первом отклонении. Вместе три контура создают рабочую модель.

Первая неделя: протокол наблюдения

Не пытайтесь внедрить все девять принципов одновременно. Начните с недели наблюдения. Её задача - не оценить себя, а найти одну закономерность.

В течение семи дней записывайте время основных приёмов пищи и перекусов. Не меняйте поведение специально: сначала нужна честная картина.

Трижды в день - около 11:00, 15:00 и 18:00 - оценивайте энергию по шкале от 1 до 10 и одним словом фиксируйте состояние: «ясно», «сонно», «раздражённо», «ровно», «голодно».

Отметьте, где вы ели: за столом, перед экраном, в дороге, на встрече. Контекст часто объясняет больше, чем отдельный продукт.

Найдите один повторяющийся провал. Это может быть голод в 11:30, сонливость после обеда, автоматический сладкий перекус или вечернее переедание.

Выберите одно изменение среды на следующую неделю: приготовить завтрак, перенести обед в календарь, положить воду у входа, купить два резервных перекуса или добавить один цвет к привычному блюду.

Оцените не идеальность, а повторяемость. Удалось ли вы-

полнить действие хотя бы четыре раза из семи? Если нет, уменьшите его до версии, которая реально помещается в ваш день.

ВАЖНО

Не пытайтесь исправить всё

Одна устойчиво изменённая развилка ценнее десяти решений, которые держатся только на энтузиазме.

Итог главы

Внимание - не только ресурс, который нужно распределять. Его качество зависит от состояния тела, а значит, частично формируется повседневными решениями о еде, воде, паузах и подготовке.

Система рабочей энергии не требует кулинарного перфекционизма. Она строится на девяти принципах: относиться к еде как к рабочему инструменту, защищать обед, предпочитать узнаваемые продукты, добавлять цвет, читать состав, готовить условия заранее, выбирать повторяемость, ставить полезность выше внешнего вида и учитывать человеческую несовершенство.

Следующая глава перейдёт от мышления к конструкции тарелки: какие группы продуктов помогают сделать энергию более устойчивой и как оценивать приём пищи без весов, сложных расчётов и постоянного контроля.

КОНСТРУКЦИЯ

Глава 2. Тарелка для ясного мышления

Как собрать устойчивую энергию из растений, белка, углеводов, жиров, ферментированных продуктов и воды

ЭНЕРГИЯ В ФОКУСЕ

Рабочая рукопись

Мозгу не нужен идеальный рацион. Ему нужен достаточно хороший набор материалов, который повторяется изо дня в день.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Оценивайте конструкцию, а не отдельный продукт

Мозгу не нужен один волшебный ингредиент. Ему нужна повторяемая тарелка: растения, белок, более медленные углеводы, подходящие жиры, ферментированные продукты и вода.

Мозг работает из материалов, которые получает

Мысль кажется нематериальной, но её производство требует вполне материальных ресурсов. Нейроны передают сигналы с помощью химических посредников - нейромедиаторов. Серотонин участвует в регуляции настроения, дофамин связан с мотивацией, вниманием и ощущением вознаграждения. Для их образования организму нужны аминокислоты, витамины, минералы и энергия, поступающие с едой.

Один из наглядных примеров - триптофан. Эта незаменимая аминокислота нужна для синтеза серотонина и поступает только извне. Она содержится в яйцах, рыбе, индейке, чечевице, фасоли, натуральном йогурте, тыквенных и чиа-семенах, орехах и авокадо. Наличие одного продукта не гарантирует ровного настроения, но хронически бедный и однообразный рацион уменьшает количество доступного строительного материала.

В отделе продуктовой аналитики компании «Северный контур» это стало заметно на примере Марины Левиной. В ноябре она вела запуск двух сервисов, начинала день кофе и булочкой, а полноценный белок впервые появлялся только за ужином. К 15:00 она перечитывала письма по два раза и откладывала разговоры, требующие терпения. На четыре

недели Марина сохранила прежний график, но изменила основу: утром - яйца или йогурт с семенами, днём - бобовые или рыба, рядом с каждым приёмом пищи - овощи и источник углеводов. Уже на второй неделе исчезла привычная тяга к сладкому после совещания, а вечерний отчёт перестал занимать вдвое больше времени, чем утренний. Изменение не было доказательством действия одного вещества. Оно показало силу более полной конструкции.

Белок даёт аминокислоты для клеточных структур и сигнальных молекул. Углеводы превращаются в глюкозу, которая обеспечивает мозг энергией. Жиры входят в состав клеточных мембран и помогают нейронам сохранять гибкость. Растения приносят клетчатку, витамины, минералы и широкий набор фитохимических соединений. Поэтому вопрос «какой продукт делает умнее?» почти всегда поставлен слишком узко.

Не один суперфуд, а повторяющийся рисунок

Исследования питания мозга чаще показывают преимущество не отдельной ягоды или масла, а долгосрочного рисунка. Средиземноморский тип питания - много овощей, фруктов, бобовых, цельных круп, орехов, семян, рыбы, трав, специй и оливкового масла - связывают с более благоприятными показателями здоровья мозга, чем рацион, построенный вокруг сильно переработанных продуктов, сладких напитков и редкого присутствия растений.

Для рабочего дня важна не только перспектива десятилетий. Микрорешения влияют на ближайшие часы: насколько быстро наступит голод, будет ли энергия ровной, потребуется ли кофеиновая подпорка, насколько спокойно человек выдержит длинную встречу. Ни один обед не определяет судьбу мозга, но типичный обед определяет типичный послеобеденный отрезок.

Визуальная модель: 50 / 25 / 25

Вместо весов и приложения используйте тарелку как быстрый интерфейс. Половину занимают растения разных цветов. Четверть - белок. Ещё четверть - более медленные, менее очищенные углеводы. Жиры, ферментированные продукты и вода дополняют конструкцию. Границы не обязаны быть геометрически точными: модель нужна для решения за двадцать секунд, а не для превращения еды в бухгалтерию.

Блок

Доля

Задача

Примеры

Растения

50%

Разнообразие микроэлементов, клетчатка, цвет
зелень, овощи, ягоды, фрукты, травы

Белок

25%

Аминокислоты, насыщение, более ровная энергия
яйца, рыба, мясо, бобовые, йогурт, тофу

Углеводы

25%

Рабочая энергия без резкого разгона

овёс, гречка, бурый рис, киноа, цельнозерновой хлеб

Жиры

добавка

Мембраны клеток, вкус, усвоение жирорастворимых ве-

ществ

оливковое масло, орехи, семена, авокадо

Ферментация

небольшая порция

Поддержка разнообразия кишечной микробиоты

кефир, живой йогурт, кимчи, квашеная капуста, мисо

Вода

в течение дня

Гидратация, концентрация, терморегуляция

вода, вода с лимоном, несладкий травяной чай

ПРАКТИКА

Сканирование тарелки

Сначала найдите растения. Затем белок. После этого оцените углеводную основу. В конце спросите, есть ли подходящий жир и что вы будете пить.

Половина тарелки: растения и принцип цвета

Цвет - не идеальный анализатор состава, но полезная подсказка. Жёлтые и зелёные продукты могут давать лютеин, важный для зрения и когнитивных процессов. Фиолетовые и синие - антоцианы. Красные - ликопин и другие каротиноиды. Речь не о том, чтобы собирать радугу в каждом завтраке. Важно, чтобы неделя не была бежевой.

Антиоксиданты помогают ограничивать повреждение клеток окислительными процессами. Организм сам производит окислители, особенно во время интенсивного обмена веществ и стресса; часть приходит из внешней среды. Растительные продукты дают широкий набор соединений, участвующих в поддержании равновесия. Чем уже набор растений, тем меньше шансов регулярно получать разные группы этих веществ.

Шесть растений, которые легко встроить

Томаты. Ликопин становится доступнее после нагревания, поэтому томатный суп, запечённые помидоры и простой соус имеют собственное преимущество. Это удобный пример того, что «сырое» не всегда автоматически означает «лучшее».

Брокколи. В ней содержатся соединения-предшественники сульфорафана. Практический приём из исходной системы прост: нарезать свежую брокколи заранее или добавить к готовому блюду немного горчицы. Даже без этого брокколи остаётся источником витаминов С, К и группы В.

Свёкла. Нитраты из свёклы, рукколы, редиса и капусты участвуют в механизмах расширения сосудов и кровотока. Свёклу легко запечь сразу на несколько дней, натереть сырой или купить готовую без сладкого маринада.

Авокадо. Это одновременно растительный цвет и источник жира. Он удобен в дни, когда времени мало: половина плода, лимон, щепотка соли и цельнозерновой хлеб уже создают основу небольшого приёма пищи.

Тёмная зелень. Шпинат, руккола, кейл, кресс-салат, ромэн и капуста дают фолаты и другие микроэлементы. Самый реалистичный способ есть их чаще - не готовить отдельно

ное «полезное блюдо», а добавлять горсть к омлету, супу, пасте или сэндвичу.

Ягоды. Черника, смородина, вишня и малина удобны в замороженном виде. Они не требуют сезонного героизма: горсть можно добавить в кашу, йогурт или контейнер с орехами за минуту.

ПРАВИЛО

Сначала расширяйте, потом запрещайте

К привычному блюду проще добавить помидоры, зелень, грибы или ягоды, чем сразу отменить весь рацион. Один новый цвет, повторённый двадцать раз, полезнее списка из двадцати редких продуктов.

Четверть тарелки: белок без вечерней перегрузки

Типичная ошибка - почти не есть белок утром, немного получить днём и попытаться компенсировать всё большим ужином. Для внимания и аппетита полезнее более ровное распределение. Ориентир без весов: порция животного источника размером примерно с ладонь или две горсти бобовых и других растительных источников.

Аминокислоты замедляют опорожнение желудка и помогают дольше чувствовать насыщение. В сочетании с клетчаткой и жиром это сглаживает быстрые колебания голода. Стабильный аппетит важен не только для питания: раздражение и тревожная спешка часто усиливаются, когда человек слишком долго не ел.

Рабочий набор белковых источников

Яйца: желток содержит холин и широкий набор витаминов и минералов. Для будней это один из самых быстрых вариантов - сварить несколько заранее или добавить яйцо к остаткам овощей.

Рыба и морепродукты: сардины, скумбрия, анчоусы, лосось и сельдь дают омега-3. Небольшая рыба обычно удобна в консервах и часто требует только открыть банку.

Бобовые: чечевица, нут, фасоль, эдамаме и горох одновременно дают белок, клетчатку и углеводы. Если они занимают заметную часть тарелки, отдельная крупа может быть не нужна.

Орехи и семена: миндаль, грецкие орехи, кешью, тыквенные, льняные, кунжутные, конопляные и чиа-семена работают как добавка, а не как бесконечный перекус.

Молочные продукты: натуральный йогурт, кефир, творог и небольшая порция сыра могут быть удобны при хорошей переносимости. Растительные аналоги стоит оценивать отдельно: они не всегда содержат сопоставимое количество белка.

Соя: тофу, темпе и эдамаме удобнее сильно переработанных соевых котлет с длинным составом. Разные раститель-

ные источники в течение дня помогают получить полный набор незаменимых аминокислот.

Четверть тарелки: углеводы, которые не требуют расплаты

Углеводы не являются противником продуктивности. Проблема возникает, когда основа дня состоит из очищенной муки, сладких хлопьев, белого риса и выпечки. После рафинирования продукт теряет значительную часть клетчатки и микроэлементов, а крахмал усваивается быстрее. Результат знаком: подъём, спад, ранний голод и новое решение, принятое уже в состоянии дефицита.

Более «умный» выбор сохраняет структуру продукта: овёс, гречка, перловка, бурый рис, киноа, цельнозерновой или ржаной хлеб, бобовые, корнеплоды. Они не гарантируют одинаковой реакции у всех, но чаще дают более предсказуемый темп.

Остывший картофель, рис и паста содержат больше резистентного крахмала, который хуже расщепляется в тонком кишечнике и становится пищей для части кишечных бактерий. Поэтому картофельный салат, заранее сваренный рис или холодная чечевичная паста могут оказаться практичнее, чем кажется. Это не превращает любое блюдо в «суперфуд», но расширяет рабочие варианты.

Для хлеба можно использовать грубый фильтр: разделите количество углеводов на граммы клетчатки на этикетке.

Значение ниже десяти обычно указывает на более содержательный вариант. Формула не заменяет чтение состава, но помогает быстро сравнить две упаковки.

Привычная база

Более устойчивый вариант

Сладкие хлопья

Овсянка с семенами и ягодами

Белый хлеб

Ржаной, цельнозерновой или заквасочный хлеб

Белый рис

Бурый рис, гречка, перловка

Обычная паста

Цельнозерновая, бобовая или полбяная паста

Чипсы

Домашний попкорн без сладкой глазури

Кускус

Киноа, чечевица, фасоль или ячмень

ВАЖНО

Меняйте скорость постепенно

Резкий переход от редких овощей к огромному количеству клетчатки может вызвать дискомфорт. Добавляйте по одному источнику и дайте пищеварению время адаптироваться.

Жиры: небольшая порция с большой функцией

Если удалить из расчёта воду, мозг состоит преимущественно из жировых структур. Это не означает, что тарелку нужно заливать маслом. Практический ориентир - использовать жир как приправу: около столовой ложки масла, небольшая горсть орехов, ложка семян, половина авокадо или естественный жир в рыбе и йогурте.

Главная линия разделения проходит не между «жирным» и «обезжиренным», а между цельными источниками и промышленными продуктами, где трансжиры, сахар и ароматизаторы создают долгий срок хранения и быстрый вкус. Выпечка, маргарин, некоторые дешёвые снеки и готовые кремы не становятся полезнее только потому, что на упаковке есть слово «лёгкий».

Оливковое масло первого холодного отжима удобно как базовое: для салатов, маринадов, супов и овощей. Омега-3 поступают прежде всего из жирной рыбы; растительные источники - грецкие орехи, лён, чиа, конопляные семена и зелень - тоже полезны, но дают другие формы жирных кислот и усваиваются иначе.

В исследовании берлинской клиники Charité взрослые получали 1320 мг EPA и 880 мг DHA - примерно столько,

сколько может содержаться в порции жирной рыбы. Показатель исполнительных функций в группе добавки был выше на 26% по сравнению с плацебо. Эта цифра не является обещанием для каждого человека. Она показывает, что жирные кислоты участвуют не только в абстрактном «здоровье», но и в механизмах принятия решений, самоконтроля и внимания.

Ферментированные продукты и внутренняя экосистема

Кишечник и мозг обмениваются сигналами в обе стороны. Стресс способен менять пищеварение, а состояние кишечной микробиоты связано с самочувствием, иммунной системой и эмоциональными реакциями. Удобнее думать не о «хороших» и «плохих» бактериях как о двух армиях, а о внутренней экосистеме: разнообразная среда устойчивее монокультуры.

Ферментация означает, что микроорганизмы заранее преобразовали часть сахаров и белков. В результате продукт получает новый вкус, иногда становится легче для пищеварения и может приносить живые культуры. Используйте такие продукты как небольшую добавку, а не как отдельный продукт.

Квашеная капуста: в простом составе нужны капуста и соль; пастеризация уничтожает живые культуры.

Кимчи: острая ферментированная смесь, которая работает в салатах, с яйцами и рисом.

Мисо: концентрированная паста для супов, соусов и маринадов; небольшой ложки обычно достаточно.

Темпе: плотный ферментированный продукт из сои, удобный для жарки и запекания.

Живой натуральный йогурт и кефир: выбирайте несладкие и неароматизированные варианты.

Комбуча: проверяйте количество сахара; газированность сама по себе не делает напиток полезным.

Разнообразие пищи не менее важно, чем отдельная баночка кефира. В современной системе несколько культур - пшеница, рис и кукуруза - дают огромную долю калорий. Для кишечной экосистемы это бедный репертуар. Практический вызов - тридцать разных растений за семь дней: овощи, фрукты, ягоды, травы, орехи, семена, бобовые и цельные крупы. Замороженные и консервированные без лишнего сахара и соли варианты тоже считаются.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Тридцать растений за неделю

Не нужно съедать тридцать порций. Посчитайте уникальные растения: петрушка, чечевица, яблоко, кунжут, томат и гречка - уже шесть разных позиций.

Вода: часть тарелки, которой на ней не видно

Лёгкое обезвоживание способно ухудшать бдительность, рабочую память, настроение и переносимость нагрузки. В исследованиях изменения отмечались уже примерно при одном проценте потери жидкости. В офисе риск незаметен: кондиционер сушит воздух, кофе заменяет воду, а человек часами не встаёт из-за экрана.

Ориентир в полтора-два литра в день полезен как старт, но потребность меняется из-за температуры, движения, массы тела, солёности пищи и индивидуальных особенностей. Простой сигнал - цвет мочи: светло-жёлтый обычно указывает на нормальную гидратацию, тёмный предлагает выпить больше, полностью прозрачный при постоянном избытке воды может означать, что вы переусердствовали.

Носите стеклянную или металлическую бутылку, а не рассчитывайте на кулер в следующем помещении. Начинайте утро водой. Если внезапно захотелось перекусить между приёмами пищи, выпейте стакан и подождите десять-пятнадцать минут: жажда иногда маскируется под голод.

Сок и сладкий кофейный напиток не равны фрукту и воде. Стакан яблочного сока легко содержит сахар нескольких яблок без той клетчатки, которая ограничила бы скорость и

объём. Жидкие калории быстро проходят естественную систему насыщения и могут запустить очередной цикл подъёма и спада.

Аудит трёх последних приёмов пищи

Запишите три последних основных приёма пищи без попытки сделать их лучше задним числом.

Для каждого приблизительно оцените долю растений, белка и углеводной основы.

Отметьте присутствие жира, ферментированного продукта и воды.

Найдите повторяющийся пробел. Не все пробелы сразу, а самый частый.

Обновите следующий приём пищи одним действием: добавьте зелень, белок, более цельный углевод или воду.

ОЦЕНКА

Тарелка - компас, а не экзамен

Цель модели не в идеальном проценте. Цель - замечать, чего систематически не хватает, и делать хороший выбор более очевидным.

Итог главы

Устойчивая рабочая энергия строится не вокруг запрета и не вокруг одного модного продукта. Её базовая конструкция проста: половина тарелки из разных растений, четверть белка, четверть более медленных углеводов; рядом - подходящий жир, небольшая порция ферментированного продукта и вода в течение дня.

Модель работает потому, что соединяет биологию и реальную жизнь. Она не требует считать калории, взвешивать киноа или знать точное содержание каждого витамина. Достаточно видеть рисунок тарелки, расширять разнообразие и исправлять самый частый пробел.

Следующая глава переносит эту конструкцию в самое уязвимое время суток - в утро, когда спешка, сладкие хлопья и первая чашка кофе способны задать ритм всему дню.

УТРО

Глава 3. Завтрак как настройка дня

Как начать утро без сахарного разгона, кофеиновой зависимости и лишних решений

ЭНЕРГИЯ В ФОКУСЕ

Рабочая рукопись

Первый приём пищи не обязан быть красивым. Он должен

сделать первые часы дня предсказуемее.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Первый выбор создаёт следующие

Завтрак не обязан быть самым большим или самым красивым приёмом пищи. Его задача - снизить вероятность, что всё утро будет построено на сахарном разгоне, кофеине и случайных перекусах.

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.