

A person with dark hair, wearing a dark long-sleeved top, is lying face down in a field of tall, dense green grass. Their arms are extended forward and slightly to the sides, with hands flat on the grass. The grass is very tall and appears to be blowing in a breeze, creating a sense of movement and texture. The overall tone is natural and somewhat somber.

Анна Асютина

Я НЕ В РЕСУРСЕ!

КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОСТОЯННО ЧУВСТВУЕТ
УСТАЛОСТЬ И ХОЧЕТ ВЕРНУТЬ СЕБЕ СИЛЫ

Анна Асютина

**Я не в ресурсе! Книга
для тех, кто постоянно
чувствует усталость и
хочет вернуть себе силы**

*<https://litres.ru/74667494>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Что делать, если внутри сломалась батарейка, которая больше не держит заряд? Если даже простые бытовые действия требуют титанических усилий, а внутренний критик продолжает шептать: «Соберись, ты просто ленишься»?

Автор этой книги, практикующий психолог, знала о выгорании всё в теории, но оказалась абсолютно бессильна, когда собственная психика зашла в глухой тупик. Ей потребовалось пройти через два года подбора медикаментов, диагноз «циклотимия» и полное крушение прежних амбиций, чтобы понять: хроническая усталость возникает там, где катастрофически не хватает любви к себе.

Перед вами не свод жестких правил и не очередная инструкция по «успешному успеху». Это теплое, доказательное руководство по выходу из кризиса для тех, кто устал быть сильным.

Книга поможет вам понять биохимию своего истощения, разоружить внутреннего надзирателя, выстроить границы и шаг за шагом вернуть себе право на спокойную, радостную и наполненную жизнь в согласии со своей истинной природой.

Содержание

Вступление	6
Часть 1. Тело и энергия	9
Глава 1. Здоровье	9
Глава 2. Здоровый образ жизни. Сон	21
Глава 3. Питание	40
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Анна Асютина

**Я не в ресурсе! Книга
для тех, кто постоянно
чувствует усталость и
хочет вернуть себе силы**

Посвящается моему мужу Роману. Спасибо, что принимаешь меня во всём моём спектре.

Вступление

Приветствую Вас, дорогой читатель. Возможно, вы уже очень устали от своей постоянной усталости. Устали злиться на себя из-за неё. Устали постоянно чувствовать себя виноватым за то, что не можете делать столько же, сколько и другие, «нормальные люди». Списки дел копятся. Развлечений и интересных становится всё меньше. А бывшие амбиции кажутся какими-то далёкими и вроде уже не про Вас.

Возможно, вы ищите ответы о том, что с вами происходит, потому что надоело чувствовать себя одиноким в мире эффективных, энергичных, людей, у которых жизнь кипит и на всё хватает сил. Когда у самого не всегда их хватает даже на самое необходимое.

Теперь можно выдохнуть. Вы держите в руках книгу, в которой тема усталости рассмотрена со всех сторон. Здесь вы найдёте свою причину усталости (а скорее всего, не одну).

Я сама провела годы в истощении. Усталость буквально скукоживала мою жизнь, выдавливая из нее работу, друзей, хобби, быт. То, что раньше было для меня важным и приносило радость, вдруг переставало интересовать. Ведь на это уже не было сил.

Моя жизнь кардинально поменялась, и не в лучшую сторону. Я не могла работать, почти перестала общаться с людьми и как-либо взаимодействовать с Миром. Любая умственная или эмоциональная нагрузка сильно утомляла меня. Я очень много лежала, но силы восстанавливались лишь немного. Словно в телефоне сломалась батарея и не могла зарядиться.

Но все эти годы усталости я искала из неё выход. Перепробовала массу способов – от диет до психологических практик. Теперь планирую этим опытом с вами поделиться.

В книге широко раскрыта тема усталости. Для более глубокого погружения в тему я буду оставлять ссылки на дополнительную литературу.

Начнём мы с того, что отыщем причины вашей усталости. Причин усталости на самом деле всего 3:

1. Здоровье. Энергия вырабатывается в теле. И если в его работе есть сбой, то сил будет не хватать.

2. Образ жизни. Да-да, это тот самый пресловутый ЗОЖ. Точнее, это сон, питание и физическая активность. Но моя цель не принуждать вас к нему, а показать, как его полюбить. Ведь только через любовь мы сможем поменять образ жизни

долгосрочно, а не жить от всплеска до всплеска ЗОЖ- мотивации.

3. Психика. Это то, что вероятнее всего приводит в точку отсутствия сил. Разберём, почему вы тут оказались и как из этого выбираться. А также затронем темы психиатрии и духовности.

А к концу этой книги у вас будет персональный план выхода из хронической усталости.

А ещё эта книга - о возвращении к себе. Вы научитесь наблюдать за собой и беречь свой ресурс. Вы узнаете, о чём говорит ваша усталость, и перестанете видеть в ней врага. Ведь, чтобы победить чудовище, нужно сначала увидеть его красоту.

Часть 1. Тело и энергия

Глава 1. Здоровье

Когда тело даёт сбой

В этой главе мы поговорим о самой первой, фундаментальной причине хронической усталости — о физическом здоровье.

Глубокий упадок сил очень часто оказывается прямым следствием сбоев в работе самого организма. Представьте себе автомобиль, у которого серьезно поврежден мотор. Сможет ли он резво мчаться по дороге? Как бы вы ни старались за ним ухаживать, какой бы безупречный ЗОЖ к нему ни применяли и какой бы опытный водитель (ваша психика) ни сидел за рулем — со сломанным двигателем далеко не уедешь.

Наше тело невероятно, поразительно выносливо. Оно способно годами функционировать на пределе, буквально вопреки серьезным болезням и дефицитам. И многие из нас привыкли беспощадно эксплуатировать этот колоссальный запас прочности. Но у любого ресурса есть свой предел.

В инженерном деле существует точное понятие — «усталость металла». Из-за непрекращающихся, избыточных нагрузок в структуре материала сначала образуются незаметные микротрещины. Снаружи деталь может выглядеть целой, прочной и здоровой, но изнутри повреждений с каждым днем становится всё больше. И в один прекрасный момент металл просто не выдерживает — раздается щелчок, и деталь ломается, словно сухая ветка.

Если даже прочный металл со временем устает и разрушается от постоянного напряжения, то что говорить о человеческом организме? Сколько таких микротрещин — а возможно, и глубоких внутренних разломов — вы успели незаметно накопить в себе за последние годы?

Не хочу идти к врачу

Многие из нас до последнего оттягивают визит в клинику. Если для вас это не проблема — поздравляю, вы обладаете завидной зрелостью и можете пропустить этот раздел.

На что только мы не готовы, лишь бы избежать кабинета специалиста: самолечение по роликам в интернете, советы нейросетей, дорогостоящие БАДы... Итог предсказуем: впустую потраченное время и деньги, чувство разочарования и еще большая запутанность.

Начать лечение — это как прыгнуть в холодную воду. Сначала стоишь на берегу, сжимаясь от ужаса перед дискомфортом. Но стоит решиться — и тело быстро привыкает. Вода уже не кажется ледяной, в ней вполне можно плыть.

Почему же мы годами избегаем врачей? Часто за этим стоит страх или прошлый негативный опыт — свой или близких. Боль от того, что лечение не помогло, или столкновение с врачебной ошибкой порождают глубокое недоверие. Бывает и врачебное бессилие перед сложным организмом, который, с одной стороны, подчиняется законам медицины, а с другой — не подчиняется никому.

Мы можем бояться грубости со стороны врача, ведь в вопросах здоровья мы очень уязвимы и чувствуем себя беззащитными. Но важно помнить: врачи — это просто люди со своим опытом, характерами и правом на ошибку.

Как себе помочь? Попробуйте заметить, не впадаете ли вы в «детскую позицию». Она проявляется в чувстве беспомощности: когда страшно возразить, уточнить детали или усомниться в компетенции человека в белом халате.

Как только вы это осознаете — пелена спадет. Увидьте в докторе человека, который просто делает свою работу. Вы

перед ним не бессильны. Вы имеете право в любой момент прекратить прием, сменить специалиста или даже написать жалобу. Я не призываю к конфликтам, а просто возвращаю вам вашу силу. Это нормально — найти «своего» врача не с первого раза.

Если доктор вас устроил, но сомнения в диагнозе остались, всегда берите «второе мнение». Можно найти другого профильного специалиста или воспользоваться сервисом «Спроси врача». Там вы можете анонимно описать ситуацию, загрузить обследования и получить консультации сразу нескольких экспертов.

На самом деле, решить проблемы с физическим здоровьем зачастую проще, чем поменять образ жизни или разобраться с психикой. Без фундамента по здоровью долгосрочного результата не будет.

Какие заболевания приводят к усталости

Давайте для начала определим, из-за каких именно сбоев в организме могут исчезать силы.

Дефициты витаминов и минералов

Тема нехватки витаминов — первая, которая всплывает

при разговоре об усталости. Обычно мы слышим про дефицит железа, магния, витамина Д или витаминов группы В. У многих возникает соблазн просто «закупиться» всем необходимым в аптеке. Но я не рекомендую вам делать это без анализов и консультации врача.

К примеру, витамин D и железо при бесконтрольном приеме могут стать токсичными и серьезно нарушить работу внутренних органов. Кроме того, некоторым людям сложно поднять уровень железа или удержать его в норме. В таких случаях нужно сначала устранить причину дефицита — например, нарушение усвоения в ЖКТ. А выявить это под силу только специалисту.

Если у вас сломается машина, вы, скорее всего, отправитесь в сервис. Немногие решатся чинить самостоятельно. Вы вряд ли скажете: «К черту механиков! На YouTube советовали просто купить дорогое масло. Залью его — и всё заработает как новенькое!»

Но ведь наш организм в тысячи раз сложнее любого автомобиля.

Гормоны

Следующая причина хронической усталости — сбои в эн-

докринной системе. Наша гормональная сеть может выйти из строя как из-за наследственных факторов, так и под влиянием затяжного стресса.

Какие именно гормоны могут «красть» вашу энергию?

Щитовидная железа. У женщин особенно распространены нарушения её работы. Чаще всего встречается гипотиреоз — состояние, при котором гормонов вырабатывается слишком мало. Все процессы в организме замедляются, и человек чувствует себя «разряженной батареей». Несмотря на серьезность темы, эти состояния успешно компенсируются. При грамотно подобранной терапии качество жизни полностью восстанавливается.

Надпочечники. Эти органы производят гормоны адаптации к стрессу, в частности — кортизол. При постоянном напряжении наша стресс-система изнашивается. В альтернативной медицине популярен термин «усталость надпочечников». Хотя официальная медицина его не признает, он хорошо описывает состояние, когда анализы еще в норме, но регуляция уже нарушена: система становится сверхчувствительной к любым переживаниям и мгновенно истощается. Часто первым шагом к восстановлению здесь становится именно коррекция образа жизни.

Сахарный диабет и инсулинорезистентность. Глюкоза — это наше основное «топливо». Но чтобы она попала внутрь клетки и превратилась в энергию, нужен «ключ» — инсулин. При диабете или преддиабетическом состоянии глюкоза остается в крови, не проникая в ткани. Получается парадокс: сахара в организме много, а сил нет, потому что клетки буквально голодают. Своевременная диагностика и изменение питания позволяют успешно держать это под контролем.

Тестостерон. У мужчин хроническая усталость, апатия и снижение когнитивных функций часто связаны с падением уровня тестостерона. Это может произойти не только с возрастом, но и на фоне того же хронического стресса или лишнего веса.

Нервная система

Усталость часто сигнализирует о нарушениях в работе нервной системы. Чтобы понять, как это происходит, давайте заглянем в «командный центр» — вегетативную нервную систему.

Она называется автономной, потому что работает без нашего участия: управляет органами, сосудами и гормонами. Дыхание, биение сердца, ток крови — всё это происходит

само по себе благодаря её тонким настройкам.

Вегетативная нервная система состоит из двух отделов:

Симпатический отдел отвечает за реакцию на стресс. Он приводит тело в «боевую готовность»: сердце бьется чаще, ум становится ясным, скорость реакций растет. Так действуют на нас гормоны стресса: адреналин, норадреналин и кортизол. Они вовсе не «плохие», как принято считать. Напротив, они дают нам драйв и силы для свершений. Именно этого эффекта ищут любители экстрима или триллеров.

Парасимпатический отдел выполняет обратную задачу — отвечает за расслабление, сон и восстановление запасов энергии.

Это красивый и сложный дуэт. В идеале любая наша активность — это баланс между «газом» (симпатикой) и «тормозом» (парасимпатикой). Но при хроническом напряжении этот баланс нарушается. Раньше такое состояние называли вегето-сосудистой дистонией (ВСД). Сегодня это не считается отдельным диагнозом, а скорее, набором симптомов, за которыми скрываются другие проблемы.

Сбои в вегетативной системе проявляются по-разному: от скачков давления и проблем с пищеварением до панических

атак и бессонницы. И, конечно, хроническая усталость здесь — неизбежный попутчик. Постоянная «боевая готовность» просто выжигает все внутренние ресурсы.

Часто спутником такой усталости становятся **головные боли напряжения**. Это давящее ощущение «каска» или тесного обруча вокруг головы, которое может длиться часами.

Помимо нервного истощения, к упадку сил могут приводить и другие системные причины: **хронические воспаления, скрытые аутоиммунные процессы или заболевания сердца**.

Если вы захотите глубже изучить медицинские аспекты этой темы, рекомендую книгу доктора Холли Филлипс «Устала уставать». Она специализируется именно на проблемах истощения и дает очень точные ориентиры.

К какому врачу обратиться

В любой непонятной ситуации идите к врачу общей практики (он же терапевт). Врач назначит обследования по вашим жалобам и по необходимости направит к профильным специалистам, таким как эндокринолог, невролог, сомнолог, психиатр.

Но если вы хотите сразу пойти к определенному специалисту, то смело идите. Например, при головных болях можно пойти к цефалгологу (это невролог, специализирующийся на проблемах головной боли).

А если есть проблемы со сном, то можно обратиться к сомнологу. Особенно если есть подозрение на апноэ сна. Это опасное заболевание, которое проявляется через храп, вызывает остановки дыхания во сне. Из-за него человек плохо спит и чувствует дневную сонливость, постоянную усталость, снижение памяти и внимания. О нём мы поговорим подробнее в главе про сон.

Если у вас есть проблемы с эмоциональным состоянием, фоновая тревога, подавленное настроение или апатия, то вам необходимо обратиться к психиатру. Усталость является одним из симптомов депрессии. А при тревожном расстройстве, из-за постоянного физического и когнитивного напряжения, запасы сил быстро истощаются. Подробнее о психиатрии мы поговорим в разделе про психику.

Кто-то выберет обратиться с проблемами усталости сразу к эндокринологу, так как обследование гормональной системы — неизбежный этап поиска причин вашей усталости.

Главное — отталкивайтесь от своих симптомов и не бойтесь ошибиться с выбором специалиста. Каждая консультация и каждое обследование будут добавлять пазлик в общую картину вашего здоровья.

Когда обследования ничего не находят

Бывает, что человек много ходил по врачам, много обследовался, но у него ничего не нашли. Здоровье хоть в космос лети! Результаты идеальны, а сил всё равно нет. Это верный знак, что причина истощения лежит за пределами обычной физиологии.

Во-первых, усталость и нехватка сил могут быть прямым следствием образа жизни. Этому вопросу посвящен целый отдельный раздел, и мы уже практически на его пороге.

Во-вторых, отсутствие сил часто оказывается психосоматическим сигналом. Так наша психика подает знак: она истощена той жизнью, которой вы живёте. За этим может скрываться подсознательное сопротивление, потеря смыслов или глубокое выгорание. Спектр причин здесь действительно широк, и мы детально разберем их в разделе про работу с психикой.

Пришло время подвести итоги первого раздела, посвящен-

ного здоровью.

Надеюсь, мне удалось показать: своевременное обращение к врачу — это первый и принципиально важный шаг на пути к преодолению хронической усталости. И если перед визитом в клинику у вас возникали страхи или внутреннее сопротивление, надеюсь, теперь они остались позади.

Мы детально разобрали, какие сбои в работе организма способны лишать нас ресурсов, и выяснили, к каким именно специалистам стоит обратиться в каждом конкретном случае.

В следующем разделе мы перейдем к теме здорового образа жизни и поговорим о том, как ежедневно помогать своему телу накапливать и сохранять энергию.

Глава 2. Здоровый образ жизни. Сон

Что такое здоровый образ жизни

Для кого-то тема здорового образа жизни может показаться скучной или даже ассоциироваться с постоянными запретами и строгой дисциплиной. Но, обещаю, на страницах этой книги такого не будет.

Мы способны внедрить что-то в свою жизнь на постоянной основе только при условии, что нам не придётся себя постоянно перебарывать. Иначе это будет не изменение, а постоянная война с самим собой, в которой вы всегда проигрываете.

Мы постепенно подбираемся к фундаментальной теме этой книги - любви к себе. Любовь к себе напрямую связана с нашей усталостью. Я бы даже сказала, что дефицит любви к себе - это основная причина усталости.

Почему? Возьмём к примеру то же здоровье. Человек, который любит себя, заботится о своём здоровье. И делает это заранее, а не когда уже организм начинает трещать по швам.

Все отговорки в духе: “У меня нет времени на врачей”.

Все игнорирования тревожных сигналов своего тела. Все перегрузки без права на отдых. Хронический стресс на нелюбимой работе. Отсутствие достаточного количества сна, потому что есть дела поважнее. Перекусы на ходу чем попало, лишь бы заглушить чувство голода. Разве человек, который по-настоящему любит себя, будет так относиться к своему телу?

И наша с вами задача не просто вернуть свои силы, но и сделать так, чтобы вы больше не доводили своё тело и свою психику до точки, где все системы отказываются полноценно работать. Потому что невозможно постоянно жить на износ. Потому что всему приходит конец, даже самым обширным запасам, если ими распоряжаться бездумно.

Именно поэтому я предлагаю вам рассмотреть тему здорового образа жизни не с позиции жёстких правил и клише, а как ещё одно проявление любви к себе и заботы о своём теле.

Итак, с чего же он складывается? Всё предельно просто: у этого фундамента стоят три базовых кита — сон, питание и физическая активность. Все три компонента, так или иначе, присутствуют в жизни каждого из нас. Но именно от их качества зависит наше ежедневное самочувствие — как физическое, так и ментальное.

Почему люди часто отмахиваются от здорового образа жизни? Дело в том, что сон, питание и физическая активность настолько нам привычны, что нам трудно поверить, что они смогут что-то поменять. Кажется, что нужно найти какой-нибудь экзотический БАД или соблюдать строгую диету, вместо того, чтобы купить в ближайшем магазине сезонных овощей и сделать себе салат. Кажется, что нужно найти тренера в индивидуальное сопровождение, чтобы он тренировал по уникальной суперэффективной методике, вместо того, чтобы достать старые кроссовки и пробежать несколько кругов вокруг дома.

Всё гораздо проще. Но это “проще” почему-то нас не устраивает.

Я предлагаю вам не верить мне на слово, а просто начать пробовать на себе те методики, которые я буду здесь вам давать. Пусть ваше самочувствие будет главным мерилom эффективности. Позвольте своему телу говорить с вами!

И всё же: если мы все знаем, что нужно делать, то почему тогда не делаем, а продолжаем годами саботировать? И в чём секрет того, чтобы придерживаться ЗОЖ? Всё просто. Вам это должно стать приятно.

Сон

Сон - это фундамент, на котором держатся наше самочувствие и здоровье. Пока мы спим, отдыхает и восстанавливается наше тело, разгружается психика, формируется память, укрепляется иммунитет. Очевидно, что без хорошего сна бессмысленно ожидать от своего тела энергичности, а от психики – расслабленности и стабильности.

Но именно сном мы привыкли жертвовать в первую очередь. Под давлением культа продуктивности и «успешного успеха» люди стремятся жить на полных оборотах, быть занятыми, а значит, как им кажется, важными и нужными. Но из-за большого количества дел жизнь начинает превращаться в сплошную спешку. И парадокс в том, что, пытаясь ухватить от жизни побольше, мы на самом деле её упускаем.

Ведь жизнь обретает вкус, когда мы решаем её посмаковать, а не проглатываем в спешке на бегу.

Итак, первое правило простое: сна должно быть достаточно.

А что если у меня дел так много, что я не могу себе позволить достаточно спать?

Здесь мы вновь возвращаемся к теме любви к себе. Как вы

думаете, человек, который любит себя, будет ставить дела, работу, нужды окружающих выше собственного здоровья и хорошего самочувствия? Мы не берём в расчет родителей в декрете. Депривация сна здесь практически неизбежна, но это лишь временный период.

Давайте будем честными: что вообще может быть важнее того, как вы себя ощущаете каждый свой день? Какой смысл от достижений, если вы вымотаны и неспособны ими полностью насладиться?

Только вы решаете, чем наполнять свой каждый день. Важно время от времени проводить ревизию своей жизни и принимать волевое решение: что в ней стоит оставить, что добавить, а от чего пора избавиться — ну или хотя бы сократить.

Ощущение, что обстоятельства находятся выше вас — это проявление жертвенности. Некоторые люди проживают всю свою жизнь, так и не разрешив себе ей полностью распоряжаться. Так и не сев за руль, предпочитая оставаться на пассажирском сидении, ругая шофёра и жалуясь на то, как им не повезло с машиной и как им не нравится, куда они приехали.

Сон - это фундамент вашего состояния. Вы удивитесь, насколько поменяется качество вашей жизни, когда вы начнёте

достаточно и качественно спать. Возможно, вы уже привыкли к сниженной работе своего мозга: рассеянности, забывчивости, трудностям с обучением. К фоновому ощущению «меня всё достало» и «когда же это кончится, и я смогу отдохнуть». Но это не норма. С этим не нужно мириться.

Итак, представим, что вы решили наладить свой сон. Но как это сделать? Что значит «спать достаточно»? Как добиться того, чтобы сон был качественным? И что если вы страдаете от бессонницы? Давайте разбираться по порядку.

Достаточная продолжительность сна

Вы наверняка слышали о золотом стандарте в 8 часов. Так вот, это лишь усредненный показатель, который совершенно не является универсальной нормой. Допустимый и здоровый диапазон сна для человека варьируется от 4 до 12 часов. А 8 — это всего лишь средняя продолжительность.

Необходимая вам продолжительность сна закладывается генетически. Кроме того, она напрямую зависит от множества факторов: качества самого сна, уровня эмоциональной и когнитивной нагрузки, текущего состояния здоровья и многих других.

В современных рекомендациях по здоровому образу жизни

ни слишком много жестких стандартизаций, которые, по сути, превращаются в настоящее прокрустово ложе. Но важно помнить: все люди уникальны. И никто, кроме вас самих, не напишет идеальную инструкцию по уходу за собственным телом.

Навязанные стандарты зачастую лишь вредят, вынуждая человека втискиваться в чуждые ему рамки. Это рождает ложное чувство, будто с тобой что-то не так, раз следование «правилам» не приносит облегчения, а порой и вовсе ухудшает состояние.

В таких условиях здоровый образ жизни превращается в борьбу с собой. К примеру, человек, которому объективно нужно больше сна для восстановления, например 10 часов, корит себя за лень, не позволяет себе выспаться, считая, что долгий сон якобы вредит его здоровью.

Единственное истинное мерило на этом пути - вы сами и ваше самочувствие. А чтобы наладить своё самочувствие, придётся отказаться от готовых решений и научиться слышать себя и своё тело. К слову, с остальными сферами жизни придётся проделать то же самое.

Но как понять, сколько сна нужно именно вам? Попробуйте вспомнить период, когда вы чувствовали себя выспав-

шимся, ведя при этом привычный, насыщенный делами образ жизни. Если такого примера в памяти нет, придется искать свою норму опытным путем: сдвигайте время сна на 15 минут (в сторону увеличения или уменьшения) и внимательно наблюдайте за переменами в состоянии.

Ваш идеальный диапазон найден, если:

- у вас отсутствует дневная сонливость;
- пробуждения перестали быть мучительными;
- в течение дня вы ощущаете, что ваш ум работает субъективно ясно и продуктивно.

Во сколько ложиться спать?

И здесь мы снова сталкиваемся со стандартом: ложиться нужно не позже 11 ночи, иначе сон не принесёт достаточно пользы и восстановления.

Правда в том, что наш организм вообще не знает сколько времени. Более того, существуют разные хронотипы: совы и жаворонки, а также промежуточные варианты. Так уж получилось, что наш социум функционирует по биоритмам жаворонков: раннее начало занятий по учёбе, рабочий день

с 9-10 утра.

Если вы по хронотипу сова, то наверняка вы всю жизнь мучаетесь с засыпанием и бессонницей, а утренние подъёмы похожи для вас на преисподнюю. Теперь можно выдохнуть и признать свои биоритмы. Вам можно ложиться и просыпаться поздно! И с вами всё в порядке. Главная задача теперь — найти способ гармонично вписать свои природные ритмы в остальные сферы жизни.

Единственное правило, которое вам нужно соблюдать по сну — это ложиться и просыпаться в одно и то же время, включая выходные. В крайнем случае в выходные можно поспать на 2 часа побольше. Наш организм любит стабильность. Когда режим предсказуем, тело заранее начинает вырабатывать нужные гормоны, чтобы сон был максимально глубоким, а восстановление — эффективным.

Как улучшить качество сна

Качественный сон — это не просто отдых. Это залог глубокого и эффективного восстановления нашего тела и психики. От его полноценности напрямую зависит ваша энергичность в течение дня, стабильность настроения, ясность ума и, в долгосрочной перспективе, общее состояние здоровья.

А ещё качественный сон - это выгодно! Вы высыпаетесь от меньшего количества сна. А значит, ваш день становится больше. Больше дел, больше удовольствий, больше возможностей. Давайте разберемся, как этого добиться.

О том, что ложиться и просыпаться нужно в одно и то же время, вы уже знаете. Это базовое правило. Просто не мешайте своему организму выполнять работу максимально эффективно, следуя заложенным ритмам.

Теперь поговорим о гигиене сна — комплексе привычек, которые радикально улучшают его качество:

- **Температура и проветривание:** Всегда проветривайте помещение перед сном. Спать лучше всего в прохладной комнате (18–20 °C) — это создает идеальные условия для глубокого сна.

- **Темнота и тишина:** Обеспечьте полную темноту (плотные шторы, повязка для сна) и тишину (беруши здесь станут лучшими друзьями). Даже слабый свет или фоновый шум нарушают выработку мелатонина.

- **Кровать только для сна:** Используйте кровать исключительно по назначению. Избегайте чтения, просмотра

фильмов или работы в постели. Так вы сформируете условный рефлекс: ложусь в кровать — засыпаю. Да-да, почти как у собак Павлова. Биология есть биология.

- **Питание перед сном:** Избегайте обильных приемов пищи перед сном (или сведите их к минимуму). Процесс переваривания еды требует от организма огромных ресурсов, которые он вынужден отвлекать от восстановления во сне.

- **Цифровой детокс:** За 1–2 часа до сна переводите телефон в режим True Tone или используйте специальные программы для блокировки сине-голубого спектра экрана. Синий свет подавляет выработку мелатонина — нашего гормона сна. За 30-60 минут до сна постарайтесь не пользоваться телефоном.

- **Расслабляющий ритуал:** Если позволяет время и есть желание, перед сном можно выполнить небольшой расслабляющий ритуал: теплая ванна с магниевой солью, медитация, мягкая растяжка, дыхательные техники или самомассаж. Любые успокаивающие приятности помогут быстрее погрузиться в глубокий сон.

Да, внедрение новых привычек требует от нас моральных сил. Но вспомните про любовь к себе. Вы - это самое дорогое и важное, что есть в вашей жизни. Здесь не поспорить. А

значит, забота о себе - это самая главная ваша задача.

Что делать, если я не могу уснуть?

Бессонница - состояние изматывающее. Ворочаешься в кровати, скучаешь, злишься на себя, переживаешь, что опять не выспишься, а ещё и тревожные мысли могут одолеть. В какой-то момент сам отход ко сну начинает вызывать напряжение и становиться чем-то неприятным.

А ведь на самом деле процесс засыпания - это очень приятное и сладкое занятие. Помните, здоровый образ жизни должен быть в удовольствие? Так как же нам сделать сон тем самым удовольствием?

Для начала нужно исключить физиологические причины. Надеюсь, после прочтения первого раздела вы уже наметили визит к врачу? Если нет — обязательно сделайте это.

Апноэ сна

Одной из частых, но скрытых причин проблем со сном является апноэ. При этом заболевании во время сна случаются кратковременные остановки дыхания, из-за чего мозг постоянно совершает «микроробуждения» от нехватки кислорода. Апноэ — серьезный диагноз, который ведет не только к

хронической усталости и дневной сонливости, но и негативно сказывается на работе всех систем организма.

О проблеме апноэ врачи говорят редко, но, если есть подозрения — обязательно сходите к сомнологу. Самый явный симптом — храп, однако не каждый храп связан с остановкой дыхания.

Вы можете провести экспресс диагностику своим близким или попросить их сделать её для вас. В течение 5-10 минут наблюдайте за дыханием спящего. Если заметите признаки остановки дыхания, такие как затишье, а потом резкий и громкий вдох с храпом — это весомый повод обратиться к специалисту.

Когда сна слишком много

Ещё одна неочевидная причина бессонницы - это избыток сна. Да, такое встречается нечасто в нашем занятом мире. Например, что человек с нормой сна в 6 часов прочитал совет в интернете, что нужно спать по 8 часов. И теперь заставляет себя спать больше. А заставлять себя спать ни в коем случае нельзя! Это прямой путь к бессоннице. Сон должен быть в удовольствие, помните?

Иногда срабатывает другая ловушка: кажется, что чем

больше поспишь, тем больше накопится сил, и тем лучше и бодрее будешь себя чувствовать. Звучит логично, но на практике избыток сна вредит организму не меньше, чем недосып, и может лишь усиливать чувство разбитости. Именно поэтому так важно ориентироваться исключительно на свою индивидуальную норму, о которой мы говорили выше.

Таблетки для сна

У многих возникает естественный соблазн принять какие-нибудь препараты для сна: успокоительные, мелатонин или снотворное. Я крайне не рекомендую вам это делать на постоянной основе.

Дело в том, что лекарства не устраняют первопричину бессонницы. Стоит пропустить прием — и: «Привет, бессонница!» Зато они быстро формируют зависимость: как физиологическую, так и психологическую, когда человек просто перестает верить, что способен уснуть самостоятельно.

Вы можете принимать препараты в единичных случаях, например, перед важным днём, из-за ожидания которого не можете уснуть, или после смены часовых поясов.

Помните, вы вполне в состоянии избавиться от бессонни-

цы своими силами или с помощью специалиста. Это не что-то неизлечимое. И это не занимает много времени. Достаточно будет 6 недель.

Когнитивно-поведенческая терапия бессонницы (КБТ-Б)

Единственный «золотой стандарт» лечения бессонницы во всем мире — это когнитивно-поведенческая терапия (КПТ-Б). Этот метод имеет мощную доказательную базу и признан самым эффективным способом восстановления сна.

КПТ-Б обладает тремя ключевыми преимуществами:

- **Высокая эффективность:** до 80% пациентов замечают значительные улучшения сна.
- **Краткосрочность:** курс занимает всего около 6 недель.
- **Автономность:** вы можете освоить этот метод самостоятельно.

Есть отличная книга, в которой этот метод описан и по которой вы можете самостоятельно восстановить свой сон: Роман Бузунов и София Черкасова «Как победить бессонницу. Здоровый сон за 6 недель». Всё что вам нужно, это последо-

вательно выполнять задания из этой книги.

А я вам дам лишь краткие рекомендации. И, может быть, вам их даже будет достаточно, чтобы избавиться от бессонницы.

Чётко установите время пробуждения и не отклоняйтесь от него, даже если ночью почти не спали. Это особенно актуально тем, у кого нет стабильного графика благодаря работе или учёбе. Плавающий режим часто создаёт проблемы со сном.

Ложитесь спать только тогда, когда ощущаете сонливость. Какой смысл лежать в кровати и ворочаться? Если сна нет — вставайте. А приятным бонусом будет освободившееся ночное время, которое можно потратить на какие-нибудь спокойные и приятные занятия. Можно сделать дела по дому, которые давно откладывали, ощутив после этого чувство удовлетворения. Главное, чтобы ваши занятия сильно не бодрили вас. Вам же всё-таки нужно уснуть.

Соблюдайте гигиену сна. Это база, которую мы обсудили ранее.

В первые дни из-за недостатка сна вам будет сложнее просыпаться и появится дневная сонливость. Ваша задача — не давать себе уснуть днём. Можно выпить кофе (в первой половине дня), прогуляться на улице, сделать тренировку, по-

слушать энергичную музыку, поговорить с кем-нибудь. Вы и сами знаете, как себя взбодрить.

Созданный вами «дефицит сна» станет естественным сновторным. И через пару недель (срок индивидуален) вы начнёте быстрее и легче засыпать. Сон станет для вас чем-то приятным. А главное — уйдёт страх перед бессонницей. Ведь когда вы перестанете воспринимать кровать как поле боя, она снова станет местом для отдыха.

Есть ещё одно важное правило в борьбе с бессонницей: не заставляйте себя уснуть. Чем сильнее вы себя принуждаете ко сну и ругаете, тем дальше вы от засыпания.

Попробуйте сделать паузу и принять мысль: «Да, возможно, сегодня я не высплусь и завтра буду ходить немного сонным. Но в этом нет ничего катастрофического». Разрешите себе не спать. Сняв с себя обязательство незамедлительно уснуть, вы сбросите главную причину напряжения и, скорее всего, наступит долгожданный сон.

Конечно, если у вас завтра важный день и бодрость вам необходима, принять эту мысль будет сложнее. В таком случае не идите на конфликт с собой: включите в наушниках расслабляющую медитацию, при необходимости выпейте мелатонин и, главное, прекратите борьбу. Позвольте телу

просто отдыхать, даже если разум пока не заснул.

Подводим итоги главы про сон

Мы начали изучать тему здорового образа жизни. И узнали основной секрет, как его поддерживать - это должно быть приятно для вас. Никаких стандартизированных советов и жёсткой дисциплины. Важный навык для этого - уметь слышать своё тело, наблюдать за тем, как меняется ваше состояние в ответ на новые привычки и изменения в рутине.

Сон, который многие воспринимают как нечто само собой разумеющееся, на самом деле выполняет множество жизненно важных функций и напрямую влияет на уровень нашей энергии.

Мы выяснили, что время отхода ко сну и продолжительность сна тоже должны подбираться индивидуально, в зависимости от вашей заложенной природой потребности в количестве сна, а также исходя из вашего хронотипа. И, конечно, всё с опорой на ваши субъективные ощущения.

Бессонница - это не приговор, и от неё можно избавиться.

Тема сна невероятно увлекательна. И в ней ещё можно много углубляться. Если вы почувствовали к ней особый ин-

терес, горячо рекомендую к прочтению книгу Романа Бузунова и Софии Черкасовой «Всем спать».

А мы тем временем переходим к следующему важнейшему компоненту здорового образа жизни — питанию.

Глава 3. Питание

Вокруг темы еды существует очень много информации, мифов, запретов, переживаний, страхов, стыда. Тема, правда, непростая, эмоционально заряженная и запутанная. Давайте начнём разбираться по порядку.

В современном инфополе есть большое количество информации о том, как питание связано с уровнем энергии. Это вроде бы и логично: еда - это топливо, а топливо - это энергия. Получается, поел - набрался сил. А если сил не прибавилось - значит неправильно «заправился». Я намеренно упрощаю, но именно на этой логике строится большинство современных диет.

Безусловно, состав рациона и дефицит витаминов тесно переплетены. Однако важно понимать: уровень микроэлементов в теле зависит не только от того, что лежит у вас в тарелке, но и от того, как организм это усваивает. К примеру, при нарушенной кислотности желудка даже самые качественные продукты могут оказаться бесполезными — и эту проблему нужно решать в кабинете гастроэнтеролога, а не простой сменой меню.

Бывает и так, что определенные вещества не усваиваются

из-за генетических особенностей. В таких случаях организму требуется поддержка в виде добавок в их активных, легкодоступных формах.

Как вы уже догадались, все эти медицинские тонкости — зона ответственности врачей. Именно с их профессиональной помощью стоит разбираться со своим пищеварением.

А можно просто пойти к диетологу?

Я рекомендую обращаться только к диетологам с медицинским образованием. Питание обладает колоссальной силой воздействия на организм (вы же не просто так ждёте от него изменений). Поэтому оно может как помочь, так и навредить. Только врач способен увидеть общую картину вашего здоровья и сопоставить рекомендации по питанию с вашим текущим состоянием.

Однако стоит напомнить, что отсутствие сил из-за дефицитов витаминов и микроэлементов - это только одна из возможных причин вашей усталости. Поэтому важно пройти комплексное обследование.

Стоит ли садиться на диету?

Как вы думаете, диеты вообще работают? Наверняка, вы

знаете пару тройку примеров того, как диета кому-то помогла. А может быть, вы сами в их числе. Но главная проблема заключается в том, что только самые стойкие из нас способны соблюдать диету долгосрочно. Большинство людей рано или поздно срываются и в итоге получают либо откат, либо отсутствие существенных изменений. А есть ли смысл во временном результате, каким бы блестящим он ни был?

Диеты неизбежно порождают чувство вины. Стоит нарушить хотя бы одно жесткое правило — а это случается со всеми, — как накрывает волна самобичевания. Это разрушительно действует на самооценку: человек начинает воспринимать себя как «слабого» и «безвольного». Появляется гнетущее желание загладить вину, настроение падает, и круг замыкается.

Более того, диеты, основанные на жёстком дефиците калорий, могут привести к той самой усталости. Из-за нехватки микро- и макронутриентов организм физически не может обеспечить полноценную работу всех систем. Ещё человек вынужден постоянно терпеть чувство голода. А ведь это, по сути, — истинный акт насилия над собой.

Важно уточнить, что мы не говорим о диетах, которые назначил вам врач в рамках лечения. Эти диеты, безусловно, необходимо соблюдать.

Любая диета основывается на строгих ограничениях, а также пытается загнать всех под один шаблон, например: «Всем людям подходит кето- диета!» Но как мы уже разбирали в главе про сон - стандартов не существует. Мы все разные, и наши пищевые потребности не исключение.

Есть люди, которые не представляют жизни без мяса, а есть те, кому оно противно. Есть те, кто больше предпочитает углеводное питание. А есть те, кто способен равнодушно пройти мимо булочной, источающей аромат свежее испечённого хлеба.

Существует даже теория Питера Д'Адамо, что наши предпочтения в еде связаны с нашей группой крови. Согласно ей, обладатели первой группы крови больше нуждаются в мясе. Так как первая группа крови самая древняя и сформировалась, когда наши предки были охотниками. Основным их рациона было мясо. А вот вторая группа крови возникла, когда наши предки начали осваивать земледелие, поэтому у её обладателей тип питания углеводный.

Эта теория не имеет под собой доказательной базы, хотя и выглядит интересно. Но она отлично иллюстрирует главную мысль: в природе просто не существует единого для всех, «единственно правильного» типа питания.

Мы все разные. И это нормально.

Так почему строгие диеты обречены на провал?

Любая диета держится на дисциплине. Дисциплина требует регулярных волевых усилий. А для любого усилия нам необходим главный ресурс — психическая энергия.

Чтобы наглядно понять, что это за ресурс, вспомните себя сразу после хорошего отпуска. Вы полны сил, энергии и желания действовать. В таком состоянии самоконтроль не требует подвигов: вы легко беретесь за задачи, а внутреннее сопротивление практически не возникает. Настроение приподнятое, а мышление — оптимистичное и гибкое. В этот период у вас много психической энергии.

А теперь вспомните себя, когда вы давно не отдыхали, долгое время не высыпались или пережили сильный стресс. Вам трудно себя заставить что-либо сделать сверх самого необходимого. На любую дополнительную нагрузку психика отвечает саботажем. Появляется раздражение, негативное восприятие. И именно здесь наша дисциплина неизбежно терпит крушение.

Когда «психическая батарейка» садится, наш самокон-

троль отключается первым. Простые, привычные действия начинают казаться неподъемным грузом, на который нужно долго себя уговаривать.

В такие моменты любое «надо» вызывает сильное раздражение и внутренний бунт. А ведь диета - это и есть то самое «надо».

Именно в такие периоды упадка сил люди обычно и срываются с диет. А дальше по замкнутому кругу следуют чувство вины и глубокое разочарование в себе. Человек начинает считать себя «слабым» и «безвольным» и принимает проигрышное решение — еще сильнее сжать тиски дисциплины. Но законы психики неумолимы: сила действия всегда равна силе противодействия. А война с самим собой, как и известный бунт, — бессмысленна и беспощадна.

Справедливости ради стоит отметить: существуют люди, которые искренне любят жесткую дисциплину. Для них четкие рамки — это не насилие, а источник внутренней опоры и стабильности. И в этом снова проявляется удивительное многообразие человеческой природы.

Итак, помимо того, что диеты не учитывают индивидуальные потребности организма и требуют от нас колоссальный запас волевого ресурса, они ещё могут быть и опасными.

Если вы в целом здоровы и ваша психика вовремя спусти-ла «стоп-кран» через срыв и саботаж, то вы, скорее всего, от-делаетесь лишь испорченным настроением. Но при наличии скрытых хронических заболеваний непродуманные ограни-чения способны нанести серьезный удар по здоровью и спрово-цировать тяжелые дефициты.

Возьмем для примера веганство. Когда человек самоот-верженно отказывается от мяса, рыбы, яиц и молочных про-дуктов, ему жизненно необходимо ювелирно выстраивать свой рацион, чтобы добирать белок из растительных источ-ников. А это требует времени, знаний и отдельного плани-рования. Получать достаточное количество железа из такой диеты крайне сложно, а витамин B12 и вовсе придется при-нимать в добавках на постоянной основе.

Будет ли большинство людей так тщательно планировать свое меню? Вряд ли. Чаще всего люди просто соблюдают за-преты, питаюсь «как придется», и в итоге зарабатывают се-рьезные дефициты. И эта история повторяется с любой жест-кой диетой.

Интуитивное питание

Если диеты диктуют нам тип питания извне, не учитывая

наших индивидуальных особенностей и потребностей организма, то как же тогда питаться правильно?

Ответ будет ровно тем же, что и в главе про сон: опираясь исключительно на собственные ощущения. Существует подход к рациону, построенный как раз на чутком внимании к сигналам своего тела. Он называется интуитивным питанием.

В его основе лежит глубокое доверие к собственному организму, который лучше любых экспертов знает, когда, сколько и какую именно еду ему нужно получить прямо сейчас. Звучит как утопия? На самом деле этот подход имеет под собой серьезную научную базу. На сегодняшний день опубликовано более 125 исследований, подтверждающих его преимущества, благотворное влияние на здоровье, эмоциональный фон и общую удовлетворенность жизнью.

Важное примечание: при диагностированных расстройствах пищевого поведения (РПП) или ожирении переходить на интуитивное питание следует строго под руководством профильного специалиста.

Ум против тела

Доверие к собственному телу — фундамент хорошего са-

мочувствия и надежный компас в жизни. В моменты, когда ум запутался или пытается себя обмануть, именно тело подсказывает, к чему мы стремимся на самом деле, а что нам вредит. В нем живут базовая опора, спокойствие и естественные механизмы самовосстановления.

Умение слышать свое тело не приходит мгновенно — это постепенный и бережный путь. Вам предстоит шаг за шагом учиться заглядывать внутрь себя и задавать один и тот же вопрос: «А что я ощущаю прямо сейчас?». Первое время ответом может быть тишина, но пусть она вас не пугает. Со временем вы научитесь различать всё больше тонких сигналов и получать честные ответы.

Нам трудно слышать тело, потому что контролирующий ум занял всё ваше внимание. Он считает, что знает, как всё должно быть, как правильно, а как неправильно, что нужно чувствовать и что для вас хорошо. Он наполнен шаблонами, правилами, убеждениями. Наставлениями из детства, которые могли не подходить или даже вредить. Советами из соцсетей, которые противоречат друг другу. Ум думает, что знает, как правильно, что у него есть все ответы. Своим шумом он заглушает сигналы тела — честные и подлинные.

Причём контакт с телом - это далеко не абстрактное явление. Оно исследуется наукой. Его научное название - ин-

тероцептивная осознанность. И есть множество исследований, доказывающих, что хорошо развитая interoцептивная осознанность улучшает физическое и психическое самочувствие.

По сути, интуитивное питание — это не просто выбор блюд в меню, а глубокая внутренняя работа по возвращению внимания в собственный организм. Именно поэтому данный подход — не банальная система приема пищи, а настоящая философия бережного отношения к себе.

Как устроен ваш подход к еде?

В отношениях с едой большинство людей так или иначе склоняется к одной из двух крайностей — к жесткому контролю или к полному хаосу.

Контроль. Это соблюдение диет, фанатичный подсчет калорий, жесткое деление продуктов на «хорошие» и «плохие», самобичевание за малейший срыв и насильственное заталкивание в себя «полезной» еды, даже если она вызывает отторжение. Степень такого контроля бывает разной: от легкой бытовой настороженности до серьезных расстройств пищевого поведения.

Хаос. В этом сценарии человек практически не замечает

сигналов тела и может полдня обходиться без еды. Питание превращается в фоновый процесс: перекусы на бегу, сухомарки, обеды со смартфоном или перед телевизором. В таком режиме мы едва ощущаем вкус блюда и абсолютно не контролируем объем съеденного.

К слову, все мы время от времени становимся такими «бессознательными едоками» — например, в кинотеатре, когда огромный стакан попкорна незаметно опустевает еще в первой половине фильма.

Интуитивное питание лежит за пределами этих двух крайностей. В нем нет изнуряющего контроля, но при этом не возникает и разрушительного хаоса. В нем нет бесконечной войны с собой — есть глубокое доверие. В нем нет навязанных извне указаний — есть чуткие внутренние ориентиры.

Возможно, у вас возник закономерный скепсис: «То есть теперь я могу целыми днями есть чипсы с шоколадом, и это будет называться интуитивным питанием?»

Разумеется, нет. У этого подхода есть свои четкие, научно обоснованные принципы. И их главная цель — помочь вам научиться питаться в абсолютной гармонии со своим организмом.

Принципы интуитивного питания

Фундаментальные принципы этого подхода были сформулированы американскими диетологами Эвелин Триболи и Элис Реш — создательницами метода. Всего их десять, но мы подробно разберем ключевые. Если вы захотите изучить все аспекты и погрузиться в тему глубже, горячо рекомендую их главную книгу — «Принципы и практика интуитивного питания».

Принцип 1. Есть осознанно и наслаждаться едой

Пожалуй, это самый приятный принцип. Его суть проста: во время каждого приема пищи максимально погружать внимание в сам процесс. Старайтесь обходиться без привычного фонового шума — не листать социальные сети, не смотреть сериалы и не решать рабочие задачи за тарелкой.

Конечно, не стоит доводить идею до фанатизма: если вы обедаете с близкими или друзьями, вовсе не обязательно изолироваться и выпадать из разговора. Главное — периодически возвращать внимание к еде, ощущая ее вкус, текстуру и аромат.

Пусть каждый прием пищи станет для вас маленькой медитацией. Источником чистого удовольствия. Теплым, при-

ятым свиданием с самим собой.

Что это дает нашей психике? Прежде всего — качественную перезагрузку. Вы хотя бы на 15–20 минут отключаетесь от бесконечного потока тревог и переключаетесь на простые физические ощущения. Такой мягкий переход «из головы в тело» помогает расслабиться, заземлиться и служит ненавязчивой, но очень эффективной тренировкой внимания.

Постепенно ваши вкусовые ощущения станут более тонкими и объемными. Подобно опытному сомелье, вы научитесь различать едва уловимые ноты и оттенки в привычных блюдах. Еда раскроется по-новому, станет ярче и вкуснее.

Вам постепенно перестанет нравиться сильная стимуляция вкусовых рецепторов. Вам уже не будет хотеться есть сладкое в больших количествах. Мясо с усилителями вкусов будет казаться неестественным. Вы станете более трепетно относиться к выбору продуктов, делая выбор в пользу качественных и натуральных.

Вы с удивлением обнаружите, насколько привлекательными становятся простые и полезные продукты. Благодаря обострившейся чувствительности, обычные сезонные овощи, свежие фрукты и зелень начнут казаться невероятно сочными, насыщенными и вкусными.

И еще одно неоценимое преимущество осознанных трапез: в таком режиме вы начнете естественным образом наедаться меньшим объемом пищи, не испытывая при этом ни малейшего чувства обделенности.

Как научиться есть осознанно?

Всё начинается с простых действий. Во время трапезы сместите фокус внимания на саму еду. Снизьте темп. Не торопясь, с чувством разжевывайте каждый кусочек. Спросите себя: «Какой у нее вкус? Какая текстура — мягкая, хрустящая, сочная? Нравится ли мне это ощущение прямо сейчас? Хочу ли я проглотить этот кусочек или, может, уже достаточно?».

Приучите себя выбирать еду, которая кажется вам действительно вкусной. Каждый раз без исключений. В крайнем случае — продукты с нейтральным вкусом, если они объективно полезны и необходимы организму.

И не бойтесь иногда экспериментировать с новыми или давно забытыми блюдами — даже с теми, которые раньше казались неаппетитными. Вполне возможно, что, распробовав их в таком медленном и осознанном режиме, вы откроете для себя совершенно новые грани вкуса и подружитесь

с ними.

Принцип 2. Разрешение есть всё и в любых количествах

В интуитивном питании нет категории «запрещенных» продуктов. Фастфуд, чипсы, любимые десерты — всё это возвращается в вашу жизнь. Этот шаг необходим, чтобы снять психологические табу, ведь именно жесткие запреты рождают компульсивное желание их нарушить. Запретный плод всегда сладок.

Но мы помним о главном условии: любую еду мы смакуем медленно и осознанно. Распробовав химический вкус некоторых «условно вредных» продуктов во всей полноте, вы с удивлением можете обнаружить, что они вовсе не так хороши, как казалось. А если они продолжают вам нравиться — в этом нет ничего страшного. Вы имеете полное право получать от них удовольствие.

Люди, долгое время жившие в тисках жестких ограничений, на первых порах могут пройти через этап, когда хочется поглощать запретную еду в больших объемах. Это совершенно нормальная и естественная фаза адаптации. Главное — не мешать этому процессу и не топить себя в чувстве вины. Важно понимать: в эти моменты компенсации требует

ваша травмированная запретами психика, а не физическое тело. Как только мозг окончательно поверит, что еда доступна всегда, эта бурная фаза утихнет сама собой.

У многих идея такой вседозволенности вызывает искреннее возмущение или даже страх. И это закономерно: чем сильнее у человека нарушен контакт с собственным телом, тем страшнее ему ослабить хватку и довериться организму. Желание всё контролировать — это попытка защититься. И такое отношение, как правило, распространяется далеко за пределы тарелки — на все сферы жизни.

Принцип 3. Уважать свой голод

Ощущение голода неслучайно приносит дискомфорт. Это прямой физиологический сигнал тела о том, что ему требуется ваша немедленная забота — ровно такой же, как сонливость при усталости, озноб на холоде или боль при травме.

Люди, привыкшие относиться к себе чисто потребительски, часто игнорируют эти сигналы. Некоторые доводят этот навык до автоматизма и искренне «не замечают» голода. Они используют собственное тело как инструмент для достижения целей — беспощадно эксплуатируют его ресурсы, не желая давать ему даже базового ухода. И это действительно грустно.

Игнорирование голода — прямой путь к последующему перееданию. Когда тело долго лишают топлива, оно воспринимает эту задержку как наступление «тяжелых времен» и биологическую угрозу. В ответ организм переходит в режим энергосбережения и начинает судорожно делать запасы в виде жировых отложений при первой же возможности.

Кроме того, сильный голод провоцирует мощный выброс гормонов стресса — кортизола и адреналина. Это создает колоссальную нагрузку на нервную систему, усиливает фоновую тревогу и делает нас вспыльчивыми и раздражительными.

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.