

ЕГОР ЖАБРЕЕВ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

*Здоровье —  
это свобода*

БЕЗ  
ДИЕТ  
И НАСИЛИЯ  
НАД СОБОЙ

# ТЕЛО НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ

Как вернуть **энергию**,  
наладить питание  
и чувствовать себя лучше

*Егор Жабреев*



БОЛЬШЕ  
ЭНЕРГИИ



ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СИЛЬНОЕ  
ТЕЛО



СПОКОЙНЫЙ  
РАЗУМ

18+

**ЕГОР ЖАБРЕЕВ**

**Тело на твоей стороне Как  
вернуть энергию, наладить  
питание и чувствовать себя лучше  
без диет и насилия над собой**

«Автор»

2026

## **ЖАБРЕЕВ Е.**

Тело на твоей стороне Как вернуть энергию, наладить питание  
и чувствовать себя лучше без диет и насилия над собой /  
Е. ЖАБРЕЕВ — «Автор», 2026

Как вернуть энергию, наладить питание и чувствовать себя лучше без диет и насилия над собой Почему даже после отдыха мы чувствуем усталость? Как питаться без строгих ограничений, перестать винить себя за срывы и вернуть контроль над собственным самочувствием? Эта книга — практический путеводитель к более здоровой и энергичной жизни без изнурительных диет, чувства вины и погони за идеалом. Вы узнаете, как питание, сон, движение, стресс и повседневные привычки влияют на самочувствие. Разберётесь, что действительно важно для здоровья, а на что не стоит тратить силы и деньги. Научитесь лучше понимать сигналы своего тела, выстраивать реалистичный режим и заботиться о себе без крайностей. Внутри — понятные объяснения, практические рекомендации и пошаговый план изменений на 30 дней, который поможет внедрять полезные привычки постепенно, без необходимости менять всю жизнь за один день. Ваше тело не враг, которого нужно исправлять. Это ваш союзник, о котором стоит заботиться.

© ЖАБРЕЕВ Е., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Введение. Ты не обязан начинать новую жизнь с     | 6  |
| Здоровье — это не наказание                       | 7  |
| Почему эта книга отличается от очередной диеты    | 8  |
| Маленькое обещание самому себе                    | 9  |
| Часть I. Понять своё тело                         | 10 |
| Глава 1. Почему у тебя нет энергии, даже когда ты | 10 |
| Глава 2. Мы едим не только                        | 15 |
| Глава 3. Что на самом деле                        | 22 |
| Глава 4. Сахар, соль и скрытые                    | 33 |
| Глава 5. Почему диеты не                          | 44 |
| Глава 6. Сон: бесплатное                          | 55 |
| Глава 7. Стресс, который мы не                    | 67 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 70 |

**ЕГОР ЖАБРЕЕВ**

**Тело на твоей стороне Как вернуть  
энергию, наладить питание и чувствовать  
себя лучше без диет и насилия над собой**

## **Введение. Ты не обязан начинать новую жизнь с понедельника**

Представь обычное утро.

Будильник звонит в семь. Ты открываешь глаза, но вместо бодрости чувствуешь тяжесть. Кажется, будто ночь прошла мимо. Ты спал, но не отдохнул.

На кухне тебя ждёт кофе. Возможно, завтрак. Возможно, только телефон, несколько сообщений и привычная мысль: «Надо бы заняться собой».

Ты обещаешь себе начать правильно питаться, больше двигаться, раньше ложиться спать. Может быть, даже записываешься в спортзал или покупаешь продукты для очередной диеты.

А потом начинается жизнь.

Работа. Пробки. Звонки. Домашние дела. Неожиданные проблемы. Усталость.

К вечеру от решимости почти ничего не остаётся.

Ты открываешь холодильник и выбираешь не то, что планировал утром, а то, что проще и быстрее. Потом обещаешь себе исправиться завтра.

И так проходит ещё один день.

Знакомо?

Возможно, дело вовсе не в недостатке силы воли.

Возможно, ты слишком долго пытался изменить свою жизнь способом, который не подходит для настоящей жизни.

Нам часто предлагают относиться к здоровью как к бесконечному экзамену. Есть правильные продукты и неправильные. Хорошие привычки и плохие. Успешные люди, которые встают в пять утра, и все остальные, которым будто бы не хватает дисциплины.

Но человеческий организм устроен гораздо сложнее.

Он не знает, что сегодня понедельник. Ему безразлично, сколько подписчиков у очередного специалиста по питанию. Он не становится здоровее от чувства вины за съеденный десерт.

Ему нужны вполне конкретные вещи: достаточно энергии и питательных веществ, сон, движение, восстановление и условия, в которых всё это можно получать регулярно.

Именно об этом наша книга.

## Здоровье — это не наказание

Представь двух людей.

Первый решил полностью изменить свою жизнь за неделю. Он отказался от любимых блюд, начал ежедневно тренироваться, установил приложение для подсчёта калорий и запретил себе есть после шести вечера.

Первые дни он полон энтузиазма.

Через две недели устал.

Через месяц вернулся к прежним привычкам.

Второй человек поступил иначе.

Он начал с завтрака, который помогает ему оставаться сытым до обеда. Стал гулять по двадцать минут после работы. Постепенно наладил время отхода ко сну. Добавил овощи к привычным блюдам и перестал воспринимать каждый кусок торта как личное поражение.

Через месяц его жизнь не стала идеальной.

Но новые действия уже перестали требовать постоянной борьбы с собой.

Кто из них с большей вероятностью сохранит изменения через год?

Не тот, кто начал ярче. А тот, кто нашёл привычки, которые способен повторять.

Здоровый образ жизни начинается не с запретов. Он начинается с системы, которую можно поддерживать.

## **Почему эта книга отличается от очередной диеты**

Здесь не будет волшебного продукта, который якобы очищает организм от всех токсинов.  
Не будет универсального меню, одинаково подходящего подростку, беременной женщине, спортсмену и человеку с хроническим заболеванием.

Не будет обещаний похудеть на десять килограммов за неделю.

Мы не будем превращать еду во врага, а здоровье — в соревнование.

Вместо этого мы разберёмся, что действительно известно о питании, сне, физической активности и профилактике заболеваний.

Научимся отделять проверенные рекомендации от красивых рекламных лозунгов.

Поймём, почему иногда мы едим не из-за голода, почему устаём, даже когда почти не двигаемся, и почему хороший план питания должен учитывать не только калории, но и вкус, бюджет, доступность продуктов и удовольствие от еды.

А главное — постепенно соберём собственную систему заботы о себе.

Не на семь дней.

Не до ближайшего отпуска.

А на годы.

## Маленькое обещание самому себе

Прежде чем двигаться дальше, я предлагаю сделать одну вещь.  
Не покупать спортивную форму.  
Не выбрасывать сладости.  
Не становиться на весы.  
Просто ответить на вопрос:  
«Что я хочу получить от здорового образа жизни?»  
Не то, чего ждут окружающие. Не то, что обещает реклама.  
А то, что действительно важно тебе.  
Может быть, ты хочешь просыпаться с ощущением, что выспался.  
Может быть, мечтаешь без одышки подниматься по лестнице.  
Хочешь играть с детьми, путешествовать, дольше сохранять самостоятельность или перестать постоянно думать о еде.  
Запиши свой ответ.  
Он станет твоим ориентиром.  
Потому что цель здорового образа жизни — не соответствовать чужой картинке идеального тела.  
Цель — жить свою жизнь с большим количеством сил, возможностей и удовольствия.  
И для этого не обязательно становиться другим человеком.  
Достаточно постепенно научиться лучше заботиться о том, который уже есть.  
Добро пожаловать.  
Твоё тело не против тебя.  
Оно на твоей стороне.

## Часть I. Понять своё тело

### Глава 1. Почему у тебя нет энергии, даже когда ты ничего не делаешь

Есть особый вид усталости, который трудно объяснить.

Ты не разгружал вагоны. Не пробежал марафон. Не провёл двенадцать часов на стройке. Возможно, весь день сидел за компьютером, разговаривал по телефону, отвечал на сообщения и решал повседневные задачи.

Но вечером чувствуешь себя так, словно из тебя вынули батарейку.

Ты приходишь домой, садишься на диван и понимаешь, что больше ничего не хочется.

Ни прогулки.

Ни общения.

Ни приготовления ужина.

Даже любимое занятие кажется слишком сложным.

Возникает закономерный вопрос: откуда взялась эта усталость?

Чтобы ответить, нужно понять одну важную вещь.

Усталость не всегда пропорциональна количеству физической работы.

#### **1.1. Организм не выключается, когда ты отдыхаешь**

Мы привыкли думать, что энергия расходуется главным образом во время движения.

Бежишь — тратишь энергию.

Поднимаешь тяжести — тратишь энергию.

Лежишь на диване — экономишь.

В этом есть доля правды, но картина гораздо интереснее.

Даже когда человек неподвижен, внутри его организма продолжается огромная работа.

Сердце сокращается.

Лёгкие обеспечивают газообмен.

Почки фильтруют кровь.

Печень участвует в обмене веществ.

Мозг поддерживает множество процессов, необходимых для жизни.

Клетки обновляют свои компоненты, синтезируют белки и поддерживают необходимые химические градиенты.

На всё это требуется энергия.

Количество энергии, которое организм расходует в состоянии покоя для поддержания жизненных функций, называют основным обменом.

У многих взрослых именно он составляет наибольшую часть суточных энергозатрат.

И здесь возникает любопытный парадокс.

Даже если весь день ничего не делать, организм всё равно потратит значительное количество энергии.

Но это не означает, что чувство усталости можно объяснить только расходом калорий.

Ощущение бодрости зависит от множества факторов: качества сна, состояния здоровья, психологической нагрузки, питания, уровня активности и работы систем, регулирующих сон и бодрствование.

Поэтому попытка победить любую усталость дополнительной порцией еды или ещё одной чашкой кофе не всегда работает.

Иногда организму нужна не дополнительная энергия из пищи.

Ему нужен отдых.

А иногда — обследование и лечение причины усталости.

### **1.2. Мозг тоже умеет уставать**

Представь, что ты управляешь автомобилем в большом незнакомом городе.

Ты следишь за дорогой, знаками, пешеходами, навигатором, соседними машинами.

Через несколько часов ты можешь почувствовать себя уставшим, хотя почти не двигался.

Это пример умственного напряжения.

Современная жизнь постоянно требует от нас переключать внимание.

Сообщение в мессенджере.

Телефонный звонок.

Рабочая задача.

Новость.

Электронное письмо.

Новая задача.

Ещё одно сообщение.

В результате день превращается в непрерывную последовательность небольших решений.

Постоянные переключения, высокая нагрузка и недостаток восстановления могут усиливать субъективную усталость и затруднять концентрацию.

И тогда появляется соблазн быстро улучшить самочувствие.

Кофе.

Сладкая булочка.

Энергетический напиток.

Бесконечная прокрутка коротких видео.

Иногда это действительно даёт кратковременное ощущение облегчения. Но не обязательно устраняет причину утомления.

Более того, позднее употребление кофеина может мешать ночному сну, создавая неприятный круг: плохой сон, дневная сонливость, кофеин, снова плохой сон.

Чтобы разорвать его, нужно не обязательно отказаться от кофе.

Нужно понять, когда, зачем и сколько мы его пьём.

### **1.3. Почему сон важнее идеального завтрака**

Представим, что у тебя есть возможность выбрать только одно изменение.

Первое — каждый день готовить безупречно сбалансированный завтрак.

Второе — наладить регулярный сон, если ты хронически недосыпаешь.

Что выбрать?

В большинстве случаев выраженного недосыпания разумно сначала заняться сном.

Потому что сон влияет не только на ощущение бодрости.

Он участвует в процессах памяти, обучения, эмоциональной регуляции, восстановления и обмена веществ.

Недостаток сна может затруднять принятие решений, усиливать раздражительность и влиять на аппетит.

Вспомни, как меняется поведение после бессонной ночи.

Становится труднее сосредоточиться.

Привычные проблемы раздражают сильнее.

Хочется чего-нибудь вкусного и быстрого.

Тренировка кажется непосильной.

Даже простое приготовление еды требует усилий.

И вот уже плохой сон начинает влиять на питание, движение и настроение.

Для большинства взрослых ориентир составляет от семи до девяти часов сна за ночь, хотя индивидуальная потребность различается.

Но продолжительность — не единственный критерий.

Можно провести в постели восемь часов и всё равно проснуться разбитым.

Например, если сон часто прерывается или есть нарушения дыхания во сне.

Поэтому важно обращать внимание не только на часы, но и на качество сна, регулярность режима и дневное самочувствие.

Практическое задание

В течение ближайших семи дней записывай:

Во сколько лёг спать и примерно во сколько заснул.

Во сколько проснулся.

Просыпался ли ночью.

Насколько бодрым чувствовал себя утром по шкале от 1 до 10.

Пил ли кофе или энергетики во второй половине дня.

Не нужно сразу ничего исправлять.

Сначала собери информацию.

Наблюдение — первый шаг к осознанным изменениям.

#### **1.4. Еда может поддерживать бодрость, но не творит чудес**

Вокруг питания существует огромное количество мифов.

Одни продукты называют источниками невероятной энергии.

Другие обвиняют практически во всех болезнях.

Кто-то советует полностью исключить углеводы.

Кто-то предлагает пить специальные коктейли.

Кто-то убеждает, что достаточно купить дорогой набор витаминов.

Но у человеческого организма нет потребности в модных названиях.

Ему нужны необходимые питательные вещества в подходящих количествах.

Белки обеспечивают организм аминокислотами, которые используются для построения и обновления тканей и множества других функций.

Жиры необходимы для клеточных структур, усвоения жирорастворимых витаминов и других процессов.

Углеводы служат важным источником энергии, а пищевые волокна поддерживают нормальную работу кишечника и связаны с рядом преимуществ для здоровья.

Витамины и минералы участвуют в многочисленных физиологических процессах.

Вода необходима для поддержания нормальной работы организма.

Но ни один из этих компонентов не существует отдельно от общего рациона.

Например, если человек регулярно пропускает приёмы пищи и к вечеру испытывает сильный голод, ему может быть сложно выбирать еду спокойно и осознанно.

Если в рационе мало овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и других источников клетчатки, это может отражаться на качестве питания и насыщении.

Если человек питается однообразно, повышается вероятность недостаточного поступления отдельных питательных веществ.

При этом не существует универсального списка продуктов, который автоматически сделает каждого бодрым.

Правильное питание — не соревнование за самый полезный продукт. Это умение регулярно составлять полноценный рацион.

#### **1.5. Почему движение помогает, даже если ты устал**

После напряжённого рабочего дня предложение прогуляться иногда звучит как издевательство.

Какая прогулка?

Сил нет даже переодеться.

Однако физическая активность не обязательно означает тяжёлую тренировку.

Иногда достаточно выйти на улицу на десять или пятнадцать минут.

Спокойная ходьба может помочь переключить внимание, улучшить настроение и уменьшить ощущение напряжения.

Регулярная физическая активность также связана с улучшением качества сна, здоровья сердечно-сосудистой системы и общего самочувствия.

Но есть важное условие.

Нагрузка должна соответствовать состоянию человека.

Если ты болен, испытываешь необычную слабость, головокружение или другие тревожные симптомы, заставлять себя тренироваться не нужно.

Движение должно помогать здоровью, а не превращаться в наказание.

Начать можно с самого простого.

Пройти одну остановку пешком.

Подняться по лестнице на один этаж.

Прогуляться после обеда.

Встать из-за рабочего стола и немного размяться.

Такие действия кажутся слишком маленькими, чтобы что-то изменить.

Но именно их легче превратить в устойчивую привычку.

### **1.6. Когда усталость — повод обратиться к врачу**

Усталость нельзя всегда объяснять неправильным образом жизни.

Иногда она бывает симптомом медицинского состояния.

Среди возможных причин — анемия, нарушения функции щитовидной железы, расстройства сна, депрессия, побочные эффекты лекарств и другие заболевания.

Поэтому важно не заниматься самодиагностикой по интернету.

Если усталость сохраняется несколько недель, усиливается, мешает обычной жизни или сопровождается другими симптомами, стоит обратиться к врачу.

А при таких проявлениях, как боль в груди, выраженная одышка, обморок или внезапная сильная слабость, может потребоваться неотложная медицинская помощь.

Здоровый образ жизни не заменяет диагностику и лечение.

Он дополняет медицинскую помощь и помогает создавать условия для поддержания здоровья.

### **1.7. Твоя первая неделя без героизма**

Мы привыкли переоценивать большие решения.

Купить абонемент в спортзал на год.

Начать строгую диету.

Полностью отказаться от сахара.

С понедельника изменить всё.

Но недооцениваем маленькие повторяющиеся действия.

А ведь именно из них складывается повседневная жизнь.

Поэтому я предлагаю необычный эксперимент.

На ближайшую неделю забудь о глобальном преображении.

Не пытайся стать идеальным.

Вместо этого выбери три действия.

Практикум 1. Семь дней заботы о себе

Стараться ложиться и вставать примерно в одно время

Добавлять овощи или фрукты хотя бы к одному привычному приёму пищи

Выделять 10–15 минут на комфортную прогулку или другую посильную активность

Мой план на неделю

0 из 3 выбрано

Скопировать план

Если однажды не получится выполнить запланированное, ничего страшного.

Один пропущенный день не перечёркивает предыдущие усилия.

Не нужно наказывать себя дополнительной тренировкой или голоданием.

Просто возвращайся к выбранному действию при следующей возможности.

Это не слабость.

Это и есть навык устойчивых изменений.

### **Главное из первой главы**

Тело не обязано чувствовать себя бодрым только потому, что ты не занимался физическим трудом.

На самочувствие влияют сон, психологическая нагрузка, питание, движение и состояние здоровья.

Универсальной таблетки от усталости не существует.

Но есть множество небольших решений, которые помогают поддерживать здоровье и лучше понимать собственные потребности.

И начинать стоит не с самой сложной привычки.

А с той, которую ты действительно способен повторить завтра.

Запомни: не нужно заслуживать право заботиться о себе.

Ты уже имеешь на это право.

## **Глава 2. Мы едим не только потому, что голодны**

Почему нас тянет к сладкому, как эмоции управляют аппетитом и что на самом деле означает здоровое отношение к еде.

### **2.1. Почему мы открываем холодильник, когда не голодны**

Представьте обычный вечер.

Вы возвращаетесь домой после долгого рабочего дня. Снимаете обувь, бросаете ключи на тумбочку и идёте на кухню.

Открываете холодильник.

Смотрите на продукты.

Закрываете.

Через десять минут открываете снова.

Знакомая ситуация?

Вроде бы недавно ужинали. Желудок не урчит. Настоящего голода нет. Но почему-то хочется чего-нибудь вкусного.

Шоколадку. Бутерброд. Печенье. Остаток вчерашнего торта.

И самое интересное — иногда мы даже не можем объяснить, чего именно хотим.

Просто хочется чего-то.

В такие моменты легко обвинить себя в слабости.

«Опять не удержался».

«У меня совершенно нет силы воли».

«С завтрашнего дня никакого сладкого».

Но проблема гораздо интереснее, чем кажется.

Человек ест не только для того, чтобы получать энергию. Еда связана с удовольствием, воспоминаниями, привычками, общением и эмоциями.

Наш мозг воспринимает пищу не просто как набор белков, жиров и углеводов.

Для него еда может означать безопасность.

Награду.

Отдых.

Праздник.

Утешение.

И даже любовь.

Вспомните детство.

Запах домашних пирогов.

Горячий суп после прогулки зимой.

Мороженое, которое покупали по дороге домой.

Праздничный стол, за которым собиралась вся семья.

Эти воспоминания остаются с нами на долгие годы.

Поэтому желание съесть что-нибудь вкусное не всегда связано с недостатком питательных веществ.

Иногда человеку просто хочется снова испытать приятное чувство.

И в этом нет ничего ненормального.

Проблемы могут возникать тогда, когда еда становится практически единственным способом справляться с напряжением, скукой или неприятными переживаниями.

Чтобы изменить такие привычки, сначала нужно разобраться, как они формируются.

### **2.2. Голод бывает разным**

Представьте две ситуации.

Первая.

Вы не ели шесть часов. Постепенно появляется ощущение пустоты в желудке. Снижается концентрация внимания. Вы понимаете, что пора пообедать.

Вторая.

Вы только что поужинали, но увидели рекламу аппетитной пищи.

И неожиданно захотели пищу.

В первом случае желание поесть, вероятно, связано преимущественно с физиологическим голодом.

Во втором — с реакцией на привлекательную пищу.

В повседневной жизни эти механизмы часто переплетаются.

Физиологический голод регулируется сложной системой сигналов, поступающих от желудочно-кишечного тракта, жировой ткани и других органов к мозгу.

В этой системе участвуют различные гормоны и нервные механизмы.

Например, грелин связан с регуляцией голода, а лептин участвует в передаче информации об энергетических запасах организма.

Но представлять их как две кнопки — «хочу есть» и «больше не хочу» — было бы слишком большим упрощением.

На аппетит также влияют сон, стресс, доступность пищи, привычки и окружающая обстановка.

Именно поэтому два человека после одинакового обеда могут испытывать совершенно разные ощущения.

Один спокойно продолжит работать.

Другой начнёт искать десерт.

Это не обязательно означает, что второй человек менее дисциплинирован.

Просто пищевое поведение складывается из множества факторов.

### **Небольшой эксперимент**

В следующий раз, когда вам неожиданно захочется перекусить, задайте себе три вопроса:

Когда я ел в последний раз?

Что я сейчас чувствую — голод, усталость, скуку, тревогу или желание получить удовольствие?

Какая еда действительно удовлетворила бы мою потребность?

Не нужно использовать эти вопросы, чтобы запрещать себе есть.

Их задача — помочь лучше понимать собственные ощущения.

Если вы голодны, поешьте.

Если хочется любимого десерта, его тоже можно включить в сбалансированный рацион.

А если вы замечаете, что пытаетесь заесть неприятные эмоции, возможно, стоит подумать и о других способах поддержки себя.

### **2.3. Почему вечером хочется сладкого**

У многих людей день начинается вполне благополучно.

Утром — кофе.

В обед — небольшой перекус.

Днём — работа, встречи и бесконечные дела.

А вечером начинается настоящий гастрономический марафон.

Сначала ужин.

Потом чай с печеньем.

Потом немного сыра.

Затем что-нибудь сладкое.

И возникает вопрос:

«Почему я весь день могу себя контролировать, а вечером словно теряю управление?»  
Одна из возможных причин — недостаточное питание в течение дня.

Если человек пропускает полноценные приёмы пищи, к вечеру голод может становиться очень сильным.

В таком состоянии гораздо труднее выбирать размер порции и замечать насыщение.  
Но это не единственная причина.

Вечером также могут проявляться последствия стресса, недосыпания и привычных пищевых ритуалов.

Например, если человек много лет смотрел любимый сериал с шоколадом, сочетание телевизора и сладостей может стать устойчивой привычкой.

Даже после сытного ужина включение сериала способно вызвать желание съесть что-нибудь вкусное.

Это не означает, что нужно навсегда отказаться от сериалов или шоколада.

Полезнее научиться замечать подобные связи.

И при необходимости постепенно менять их.

**Почему полный запрет иногда мешает**

Представьте, что вы решили никогда больше не есть шоколад.

Ни одной конфеты.

Ни одного кусочка.

Ни при каких обстоятельствах.

Первые дни всё идёт хорошо.

Но однажды на работе коллега приносит торт.

Вы отказываетесь.

Потом весь день думаете об этом торте.

Вечером покупаете шоколадку.

Съедаете её.

И решаете, что диета окончательно провалена.

После этого возникает мысль:

«Раз уж сорвался, сегодня можно всё. Завтра начну заново».

Так формируется знакомый многим цикл жёстких ограничений, нарушения правил и чувства вины.

Он возникает не у всех, но у некоторых людей строгие пищевые запреты действительно могут усиливать озабоченность едой и провоцировать переедание.

Более гибкий подход предполагает, что любимые продукты могут оставаться частью рациона.

Важны общая структура питания, частота употребления, порции и индивидуальные потребности.

Здоровое питание — это не жизнь без любимых продуктов. Это рацион, в котором любимые продукты не мешают получать необходимые питательные вещества.

#### **2.4. Стресс и аппетит: почему реакции отличаются**

Есть люди, которые во время сильного волнения практически перестают есть.

А есть те, кто в стрессовой ситуации постоянно что-нибудь жуёт.

Почему?

Потому что стресс не одинаково влияет на аппетит.

Кратковременная стрессовая реакция у некоторых людей подавляет желание есть.

А продолжительное напряжение у других может усиливать тягу к определённым продуктам, особенно вкусной и энергетически плотной пище.

В этих процессах участвуют гормональные, нервные и поведенческие механизмы.

Но нельзя утверждать, что стресс обязательно вызывает переедание.

Реакция индивидуальна.

Представим человека, который после каждого сложного рабочего дня покупает сладкую выпечку.

Сначала это случайность.

Потом — приятный ритуал.

Затем — почти автоматическое действие.

Мозг постепенно связывает определённую ситуацию с ожидаемым удовольствием.

И вот уже после неприятного разговора возникает знакомая мысль:

«Надо купить что-нибудь вкусное».

Здесь важно не объявлять сладкую выпечку врагом.

Гораздо полезнее спросить:

«Что именно я получаю от этого ритуала?»

Возможно, это возможность остановиться.

Возможно, награда после тяжёлого дня.

Возможно, ощущение комфорта.

Если понять потребность, можно найти дополнительные способы её удовлетворять.

Например, прогуляться, поговорить с близким человеком, послушать музыку или спокойно отдохнуть.

При этом не нужно превращать каждый перекус в психологический анализ.

Еда вполне может приносить удовольствие.

Важно лишь, чтобы у человека оставались и другие способы справляться с эмоциями.

## **2.5. Почему сила воли — ненадёжный фундамент**

Многие программы питания строятся вокруг одной идеи:

«Просто возьми себя в руки».

Но представьте, что вам предлагают ежедневно поднимать тяжёлый чемодан на десятый этаж.

Без лифта.

Каждый день.

Сначала вы справляетесь.

Потом начинаете уставать.

А через некоторое время возникает закономерный вопрос:

«Почему бы не установить лифт?»

С пищевыми привычками похожая ситуация.

Можно ежедневно бороться с соблазнами.

А можно изменить окружающую среду так, чтобы полезные решения требовали меньше усилий.

Например, если дома всегда есть продукты для быстрого полноценного ужина, вероятность заказать еду только из-за отсутствия других вариантов может уменьшиться.

Если фрукты лежат на видном месте, их проще выбрать для перекуса.

Если рабочий день настолько загружен, что вы регулярно забываете пообедать, заранее запланированный перерыв может оказаться полезнее очередного обещания «есть правильно».

Это называют изменением пищевой среды.

Мы не пытаемся заставить себя принимать идеальные решения в любых обстоятельствах.

Мы создаём условия, в которых желаемые действия становятся удобнее.

### **Правило трёх минут**

Попробуйте сделать здоровый выбор настолько простым, чтобы подготовка занимала минимум времени.

Например:

Держите дома замороженные овощи, которые можно быстро приготовить.

Заранее продумывайте несколько простых вариантов завтрака.

Имейте под рукой удобные источники белка: яйца, творог, йогурт без избыточного добавленного сахара, бобовые или другие подходящие продукты.

Составляйте список покупок перед походом в магазин.

Не нужно готовить сложные блюда каждый день.

Полезная еда не обязана быть дорогой, необычной или трудоёмкой.

Иногда полноценный ужин — это гречка, рыба и овощи.

Иногда — омлет, цельнозерновой хлеб и салат.

А иногда — обычный домашний суп с подходящим дополнением.

Главное — разнообразие и баланс рациона в целом.

## **2.6. Как научиться замечать насыщение**

Одна из самых полезных привычек — обращать внимание не только на голод, но и на насыщение.

Мы часто едим автоматически.

Во время просмотра фильма.

За компьютером.

На ходу.

За рулём.

Во время разговора по телефону.

В таких ситуациях бывает сложнее заметить, сколько уже съедено и насколько мы сыты.

Попробуйте иногда устраивать приём пищи без дополнительных отвлекающих занятий.

Не обязательно каждый раз.

Начните хотя бы с одного обеда в день.

Посмотрите на еду.

Почувствуйте запах.

Обратите внимание на вкус и текстуру.

Ешьте в комфортном темпе.

В середине приёма пищи спросите себя:

«Я всё ещё голоден?»

«Я уже чувствую приятную сытость?»

«Хочу продолжить, потому что голоден, или потому что еда очень вкусная?»

Здесь нет правильных и неправильных ответов.

И не существует обязанности прекращать есть при первом признаке насыщения.

Цель — восстановить контакт с собственными ощущениями.

Подобный подход иногда называют осознанным питанием.

Исследования показывают, что такие практики могут помогать некоторым людям лучше замечать пищевые привычки и уменьшать эмоциональное переедание. Однако их влияние на массу тела неоднозначно, и они не являются универсальным методом похудения.

## **Шкала голода и насыщения**

Оцените, насколько вы голодны или сыты прямо сейчас

Сильный голод

**5/10**

Переполнение

Нейтральное состояние

Это субъективная шкала для наблюдения, а не медицинский тест или строгое правило, когда можно есть.

Не нужно превращать шкалу в новую систему ограничений.

Она помогает замечать сигналы тела, а не игнорировать их ради определённой цифры.

## **2.7. Можно ли питаться правильно и есть десерты?**

Короткий ответ: да.

Здоровый рацион не требует полного исключения всех сладостей.

Однако важно понимать разницу между умеренным употреблением десертов и рационом, в котором продукты с большим количеством добавленного сахара регулярно вытесняют более питательную пищу.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать свободные сахара уровнем менее 10% общей суточной энергии, а дальнейшее снижение до уровня менее 5% может принести дополнительную пользу.

Свободные сахара включают сахар, добавленный производителем или потребителем, а также сахара, естественно присутствующие в мёде, сиропах и фруктовых соках. Сахара в цельных свежих фруктах к этой категории не относятся.

Но в обычной жизни человеку не обязательно постоянно выполнять математические расчёты.

Можно начать с более простых решений.

Например, чаще выбирать воду вместо сладких напитков.

Не добавлять сахар автоматически в каждый чай или кофе.

Обращать внимание на состав продуктов.

И при этом спокойно наслаждаться любимым десертом, когда хочется.

Потому что устойчивое питание строится не на страхе перед едой.

Оно строится на разумном балансе.

## **2.8. Почему не стоит делить продукты на хорошие и плохие**

Представьте яблоко.

Обычно его называют полезным продуктом.

Теперь представьте кусок шоколадного торта.

Его часто называют вредным.

Но такой подход слишком примитивен.

Яблоко действительно содержит пищевые волокна и другие питательные вещества.

А торт обычно содержит больше добавленного сахара и может быть довольно калорийным.

Однако один кусок торта не делает весь рацион нездоровым.

Точно так же одно яблоко не компенсирует месяцы однообразного питания.

Здоровье зависит от множества факторов, а качество питания оценивается прежде всего по общей структуре рациона на протяжении времени.

Поэтому полезнее задавать вопросы:

«Достаточно ли разнообразно я питаюсь?»

«Получаю ли необходимые питательные вещества?»

«Есть ли в моём рационе овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, бобовые и подходящие источники белка?»

«Не слишком ли часто я заменяю полноценную еду сладкими напитками и малопитательными перекусами?»

Такой подход помогает избавиться от чёрно-белого мышления.

Еда перестаёт быть экзаменом на правильность.

Она снова становится частью нормальной жизни.

## **2.9. Практика: семь дней без пищевой войны**

На этой неделе мы не будем считать каждую калорию и вводить строгие запреты.

Наша задача — научиться замечать привычки.

Дневник питания и самочувствия

День 1. Замечаю голод перед едой

День 2. Ем один раз без телефона

День 3. Наблюдаю за вечерними перекусами

День 4. Добавляю овощи к привычному блюду

День 5. Отмечаю связь эмоций и аппетита

День 6. Готовлю один простой сбалансированный приём пищи

День 7. Подвожу итоги без самокритики

Выполнено

0 из 7

Скопировать дневник

Если вы замечаете повторяющиеся эпизоды потери контроля над количеством еды, выраженное чувство вины, компенсаторное голодание или другие признаки расстройства пищевого поведения, не пытайтесь решать проблему исключительно дисциплиной. Стоит обратиться к квалифицированному специалисту.

## **2.10. Самая важная мысль этой главы**

Человек не машина, в которую достаточно загрузить нужное количество калорий.

Мы живые люди.

Мы устаём.

Радуемся.

Грустим.

Влюбляемся.

Переживаем.

Празднуем.

И еда сопровождает нас во многих из этих моментов.

Поэтому задача здорового питания — не уничтожить эмоциональную сторону еды.

Задача — научиться сочетать удовольствие, питательную полноценность и заботу о здоровье.

Иногда вы будете выбирать овощной салат.

Иногда — любимую пиццу.

Иногда — домашний суп.

А иногда — кусочек торта на дне рождения.

И всё это может существовать в одной нормальной, здоровой жизни.

Не нужно делать каждый приём пищи идеальным. Гораздо важнее, каким становится ваше питание в целом.

Ведь забота о себе — это не наказание за вчерашний ужин.

Это возможность сделать сегодняшний день немного лучше.

## Глава 3. Что на самом деле должно быть в твоей тарелке

Простая формула здорового питания, которая работает без дорогих суперфудов, строгих диет и бесконечного подсчёта калорий.

### **3.1. Самый дорогой обед не обязательно самый полезный**

Представьте два обеда.

Первый подают в модном ресторане здорового питания.

На большой белой тарелке аккуратно разложены киноа, авокадо, семена чиа, листья рук-колы и несколько кусочков лосося. Рядом стоит зелёный смузи с необычным названием.

В меню написано: «Идеальный баланс для вашего здоровья».

Цена впечатляет.

Второй обед приготовлен дома.

Гречневая каша, запечённая курица, салат из капусты и моркови с растительным маслом. На десерт — яблоко.

Выглядит просто.

Никаких экзотических ингредиентов.

Никаких модных слов.

Но вот интересный вопрос.

Какой из этих обедов полезнее?

Правильный ответ: без информации о порциях, составе, способе приготовления и потребностях человека однозначно определить невозможно.

Оба варианта могут быть частью здорового питания.

Но второй обед показывает очень важную вещь: полноценный рацион не обязательно должен быть дорогим.

Для здоровья не требуется покупать продукты, названия которых сложно произнести.

Обычные овощи, крупы, бобовые, яйца, рыба, молочные продукты и другие доступные ингредиенты могут обеспечивать организм необходимыми питательными веществами.

Проблема современного питания часто заключается не в отсутствии суперфудов.

Она заключается в том, что среди огромного количества советов мы перестаём понимать самые простые вещи.

Нужно ли бояться хлеба?

Можно ли есть картофель?

Вредны ли макароны?

Сколько белка необходимо?

Нужно ли полностью исключить жиры?

И почему одни специалисты советуют завтракать обязательно, а другие утверждают, что завтрак совершенно не нужен?

Давайте разберёмся.

Без модных крайностей.

Без запугивания.

И без превращения каждого обеда в сложный математический расчёт.

### **3.2. Пять вещей, которые организм должен получать с пищей**

Представьте, что человеческий организм — это большой город.

В нём работают электростанции, транспортные системы, ремонтные службы, системы связи и очистные сооружения.

Чтобы город продолжал функционировать, ему постоянно требуются ресурсы.

Организм похож на такой город, хотя его устройство несравнимо сложнее.  
Каждую секунду внутри нас происходят миллионы процессов.  
Клетки используют энергию.  
Ткани обновляются.  
Ферменты ускоряют химические реакции.  
Иммунная система выполняет свои функции.  
Нервная система передаёт сигналы.  
И для всего этого необходимы питательные вещества.  
Условно разделим их на пять основных групп.

#### 1. Белки

Необходимы для построения и обновления тканей, образования ферментов, гормонов и других важных молекул.

#### 2. Жиры

Участвуют в построении клеточных мембран, обеспечивают энергией и помогают усваивать жирорастворимые витамины.

#### 3. Углеводы

Важный источник энергии. Качество углеводных продуктов и содержание пищевых волокон имеют большое значение.

#### 4. Витамины и минералы

Нужны для многочисленных процессов, включая кроветворение, работу нервной системы и поддержание костной ткани.

#### 5. Вода

Участвует в транспорте веществ, терморегуляции и поддержании нормальной работы организма.

Пищевые волокна, или клетчатка, заслуживают отдельного внимания. Они относятся к углеводным компонентам пищи, но выполняют особую роль в пищеварении и поддержании здоровья.

Именно разнообразное питание помогает получать все эти компоненты.

Не существует одного продукта, который мог бы полноценно заменить остальные.

Даже очень полезная еда становится недостаточной, если питаться исключительно ею.

### **3.3. Белок: не только для спортсменов**

Когда речь заходит о белке, многие представляют бодибилдера с огромной банкой спортивного питания.

Но белок необходим каждому человеку.

Не только спортсмену.

Не только тому, кто хочет увеличить мышцы.

Он нужен ребёнку, взрослому, пожилому человеку — практически на каждом этапе жизни.

Белки состоят из аминокислот.

Некоторые аминокислоты организм способен синтезировать самостоятельно.

Другие должны поступать с пищей.

Именно поэтому важно получать достаточное количество полноценного по аминокислотному составу белка из разнообразных источников.

#### **Где искать белок**

Он содержится не только в мясе.

Хорошими источниками могут быть:

Рыба и морепродукты.

Яйца.

Птица и нежирное мясо.

Творог, йогурт и другие молочные продукты.

Фасоль, чечевица, нут и горох.

Соевые продукты.

Орехи и семена, хотя они также содержат значительное количество жиров.

Растительные источники белка вполне могут быть частью полноценного рациона.

При разнообразном растительном питании можно обеспечить потребность в необходимых аминокислотах, хотя некоторые питательные вещества, например витамин В12 при полностью веганском рационе, требуют особого внимания.

### **Сколько белка нужно человеку?**

Для здоровых взрослых часто используют ориентир около 0,8 г белка на килограмм массы тела в сутки как базовый уровень потребности. В отдельных европейских рекомендациях используется значение 0,83 г/кг.

Но это не универсальная оптимальная норма для всех.

Потребность может быть выше при интенсивных физических нагрузках, в пожилом возрасте и в некоторых других ситуациях.

При определённых заболеваниях, особенно связанных с почками, количество белка следует согласовывать с врачом.

Например, при массе тела 70 килограммов базовый ориентир 0,8 г/кг соответствует примерно 56 граммам белка в сутки.

Это не означает, что нужно каждый день с точностью до грамма взвешивать курицу и творог.

Большинству людей гораздо удобнее научиться регулярно включать источники белка в основные приёмы пищи.

### **Миф: чем больше белка, тем здоровее**

Избыток белка сам по себе не превращает человека в сильного и энергичного.

Для роста мышц необходимы соответствующие физические нагрузки, достаточное питание и восстановление.

А увеличение белка сверх индивидуальной потребности не гарантирует дополнительных преимуществ.

В питании важно не максимальное количество отдельного вещества.

Важно соответствие рациона потребностям организма.

### **3.4. Жиры: почему их не нужно бояться**

Долгое время слово «жир» звучало почти как обвинение.

Обезжиренный йогурт.

Обезжиренное молоко.

Обезжиренный творог.

Диетические продукты с минимальным содержанием жира.

Создавалось впечатление, будто жиры — главная причина всех проблем.

Но человеческому организму необходимы жиры.

Они входят в состав клеточных мембран, участвуют в физиологических процессах и обеспечивают поступление незаменимых жирных кислот.

Проблема заключается не в самом существовании жиров в рационе, а в их количестве и составе.

### **Жиры бывают разными**

Особенно важно различать насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.

Ненасыщенные жиры содержатся, например, в оливковом и других растительных маслах, орехах, семенах и рыбе.

Насыщенные жиры присутствуют в сливочном масле, жирных мясных и молочных продуктах, а также в некоторых растительных маслах.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует отдавать предпочтение ненасыщенным жирам, ограничивать насыщенные жиры и избегать промышленных трансжиров.

Это не означает, что любой продукт с насыщенными жирами необходимо навсегда исключить.

Но замена части насыщенных жиров ненасыщенными может быть полезной для сердечно-сосудистого здоровья.

#### **А что насчёт сливочного масла?**

Сливочное масло может присутствовать в рационе.

Вопрос в количестве и общем пищевом балансе.

Если человек регулярно употребляет много сливочного масла, жирных колбас, выпечки и других источников насыщенных жиров, разумно пересмотреть структуру питания.

Но небольшое количество масла на бутерброде не делает рацион автоматически нездоровым.

В здоровом питании важнее общая картина, чем отдельный продукт.

### **3.5. Углеводы: главный обвиняемый последних лет**

Вспомните, сколько раз вы слышали:

«Не ешь хлеб».

«Картошка — это пустые калории».

«Макароны обязательно приводят к набору веса».

«После шести вечера углеводы превращаются в жир».

Звучит убедительно.

Но реальность сложнее.

Углеводы — важный источник энергии для организма.

При пищеварении многие углеводы расщепляются до простых сахаров, включая глюкозу, которую клетки могут использовать для получения энергии.

Однако углеводные продукты существенно различаются по составу.

Сравните два варианта.

Первый — сладкий напиток.

Второй — порция гречки с овощами.

Оба могут содержать углеводы.

Но гречка и овощи также обеспечивают пищевые волокна, витамины и минералы, а их сочетание обычно способствует более длительному насыщению.

Сладкий напиток может давать значительное количество свободных сахаров при небольшой питательной ценности.

Поэтому правильный вопрос звучит не так:

«Как исключить углеводы?»

А так:

«Из каких продуктов я получаю большую часть углеводов?»

#### **Стоит ли отказываться от хлеба?**

Нет необходимости исключать хлеб всем подряд.

Цельнозерновой хлеб может быть источником клетчатки и других питательных веществ.

Белый хлеб тоже не является ядом, но обычно содержит меньше клетчатки, чем цельнозерновые аналоги.

При выборе хлеба полезно обращать внимание на состав и долю цельнозерновой муки.

### **Можно ли есть картофель?**

Да.

Картофель содержит углеводы, калий и другие питательные вещества.

Но способ приготовления имеет значение.

Отварной или запечённый картофель отличается по пищевому составу и энергетической плотности от картофеля фри.

Особенно если последний приготовлен с большим количеством масла и соли.

### **А макароны?**

Макароны тоже могут быть частью здорового рациона.

Попробуйте сочетать их с овощами и источником белка.

Например, с томатным соусом, фасолью и овощами.

Или с рыбой и салатом.

Полноценность блюда определяется не только наличием макарон, но и всем его составом.

### **3.6. Клетчатка: тихий герой здорового питания**

Если бы мне предложили назвать один компонент питания, которому люди часто уделяют недостаточно внимания, я бы выбрал клетчатку.

О ней говорят гораздо меньше, чем о белке.

Её редко рекламируют так же активно, как коллаген или дорогие добавки.

Но пищевые волокна играют важную роль в здоровье.

Они содержатся преимущественно в растительных продуктах.

Овощах.

Фруктах.

Ягодах.

Бобовых.

Цельнозерновых крупах.

Орехах и семенах.

Различные виды пищевых волокон обладают разными свойствами.

Одни помогают поддерживать нормальную работу кишечника.

Другие могут влиять на уровень холестерина или скорость усвоения углеводов.

Некоторые служат субстратом для кишечных микроорганизмов.

Высокое потребление клетчатки в составе здорового рациона связано со снижением риска ряда хронических заболеваний.

Для взрослых часто рекомендуют ориентироваться примерно на 25–30 граммов пищевых волокон в сутки, хотя конкретные нормы различаются.

#### **Как увеличить количество клетчатки**

Не нужно покупать специальный порошок.

Можно начать с обычной еды.

Заменить часть белого хлеба цельнозерновым.

Добавлять фасоль или чечевицу в супы.

Есть фрукты целиком, а не постоянно заменять их соком.

Включать овощи в обед и ужин.

Чаще выбирать цельнозерновые крупы.

Увеличивать количество клетчатки лучше постепенно, особенно если раньше её было мало.

Это поможет уменьшить вероятность вздутия и дискомфорта.

При некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендации по клетчатке могут отличаться.

### **3.7. Половина тарелки, которая меняет подход к питанию**

А теперь перейдём к самому практичному.

Представьте обычную обеденную тарелку.

Не весы.

Не приложение.

Не таблицу калорийности.

Просто тарелку.

Разделим её на несколько частей.

$\frac{1}{2}$

Овощи и фрукты

$\frac{1}{4}$

Крупы и зерновые

$\frac{1}{4}$

Источники белка

Иллюстрация отражает распространённую модель здоровой тарелки. Это ориентир для составления основных приёмов пищи, а не обязательная пропорция каждого блюда.

#### **Половина тарелки — овощи и фрукты**

Особенно удобно делать акцент на овощах во время обеда и ужина.

Подойдут свежие, замороженные и правильно приготовленные овощи.

Не обязательно покупать дорогие смеси.

Морковь, капуста, свёкла, помидоры, огурцы, кабачки и другие привычные продукты прекрасно подходят.

#### **Четверть тарелки — зерновые и другие крахмалистые продукты**

Гречка.

Рис.

Булгур.

Макароны.

Картофель.

Цельнозерновой хлеб.

Желательно чаще выбирать цельнозерновые варианты.

#### **Четверть тарелки — источники белка**

Рыба.

Курица.

Яйца.

Фасоль.

Чечевица.

Тофу.

Нежирное мясо.

И другие продукты с достаточным содержанием белка.

Дополняйте рацион подходящими источниками ненасыщенных жиров, например растительными маслами, орехами и семенами, а также водой и другими напитками без избытка сахара.

Конкретные порции зависят от потребностей человека.

Эта модель не является строгой лечебной диетой.

Но она даёт удобный ориентир для повседневной жизни.

### **3.8. Витамины: почему больше не значит лучше**

Сегодня рынок пищевых добавок огромен.

Витамины для энергии.

Витамины для памяти.

Витамины для кожи.

Комплексы для иммунитета.

Капсулы для долголетия.

Иногда создаётся впечатление, что без нескольких баночек таблеток невозможно оставаться здоровым.

Но это не так.

Витамины действительно необходимы организму.

Однако дополнительный приём витаминов не всегда приносит пользу человеку, который уже получает их в достаточном количестве.

Более того, избыток некоторых витаминов может быть опасен.

Например, чрезмерное поступление витамина А в определённых формах способно вызывать токсические эффекты.

Поэтому принцип «чем больше, тем лучше» здесь не работает.

**Когда добавки действительно могут понадобиться**

Есть ситуации, когда приём отдельных витаминов и минералов обоснован.

Например, витамин В12 требует особого внимания при веганском питании.

Фолиевая кислота рекомендована при планировании беременности и на ранних сроках в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Витамин D может назначаться при выявленном дефиците или в соответствии с рекомендациями для определённых групп.

Железо применяют при установленном дефиците и соответствующих показаниях.

Но необходимость добавок, дозировку и продолжительность приёма следует определять с учётом состояния здоровья.

Пищевые добавки не заменяют полноценное питание.

И уж тем более не компенсируют хронический недосып, курение, малоподвижность и другие значимые факторы риска.

### **3.9. Вода: сколько нужно пить на самом деле?**

Наверняка вы слышали знаменитое правило:

«Каждый человек должен выпивать два литра воды в день».

Но человеческие потребности не настолько одинаковы.

Количество необходимой жидкости зависит от массы тела, питания, температуры окружающей среды, физической активности и состояния здоровья.

Часть воды мы получаем из пищи.

Особенно из овощей, фруктов, супов и других продуктов с высоким содержанием влаги.

Поэтому не существует универсальной нормы чистой воды, одинаковой для каждого взрослого.

Для многих здоровых людей полезными ориентирами служат жажда, условия окружающей среды и цвет мочи, который обычно должен быть светло-жёлтым. Однако эти признаки не являются точными диагностическими тестами.

При жаре, физических нагрузках, повышенной температуре тела и некоторых других обстоятельствах потребность в жидкости может увеличиваться.

А при отдельных заболеваниях сердца или почек количество жидкости иногда необходимо ограничивать по рекомендации врача.

#### **Что лучше пить?**

Для повседневного утоления жажды обычная питьевая вода — отличный выбор.

Несладкий чай также может быть частью потребления жидкости.

Кофе в умеренных количествах допустим для многих взрослых, но чувствительность к кофеину различается.

А вот регулярное употребление большого количества сладких напитков способно значительно увеличивать потребление свободных сахаров.

Иногда простая замена сладкой газировки водой оказывается полезнее покупки дорогих напитков с обещанием «очищения организма».

Кстати, здоровые печень и почки и без специальных детокс-коктейлей выполняют важнейшие функции по переработке и выведению различных веществ.

### **3.10. Почему здоровое питание не должно быть дорогим**

Представьте человека, который хочет начать правильно питаться.

Он заходит в интернет.

Читает несколько статей.

Смотрит видеоролики.

И составляет список покупок.

Авокадо.

Киноа.

Семена чиа.

Органические ягоды.

Дорогая рыба.

Специальные протеиновые батончики.

Экзотические масла.

После подсчёта стоимости возникает вполне логичная мысль:

«Здоровый образ жизни мне не по карману».

Но это ошибочное впечатление.

Большую часть необходимых питательных веществ можно получать из обычных доступных продуктов.

Доступные продукты для полноценного рациона

Гречка

Крупа, источник углеводов и клетчатки

Чечевица

Растительный белок и пищевые волокна

Капуста и морковь

Овощи для салатов и горячих блюд

Яйца

Удобный источник полноценного белка

Можно составлять меню на неделю из знакомых продуктов, учитывая сезонность, местные цены и личные предпочтения.

Здоровое питание не требует роскоши.

Оно требует разумной организации.

### **3.11. Практический конструктор здорового питания**

Теперь превратим теорию в действия.

Вместо строгого меню, которое быстро надоест, предлагаю использовать конструктор.

Выбирайте один вариант из каждой группы, сочетайте продукты и меняйте блюда по своему вкусу.

#### **Собери свою здоровую тарелку**

Интерактивный пример сочетания продуктов для обеда или ужина.

Овощи — примерно  $\frac{1}{2}$  тарелки Салат из капусты и моркови

Гарнир — примерно  $\frac{1}{4}$  тарелки Гречка

Белковая часть — примерно  $\frac{1}{4}$  тарелки Запечённая курица

## **ВАШ ВАРИАНТ ОБЕДА**

### **Запечённая курица + Гречка + Салат из капусты и моркови**

При необходимости добавьте немного растительного масла или другой подходящий источник жиров. Размер порций подбирайте индивидуально.

Скопировать свой вариант

### **Семь простых завтраков**

**День**

**Завтрак**

Понедельник

Овсяная каша, яблоко, натуральный йогурт

Вторник

Омлет с овощами, цельнозерновой хлеб

Среда

Творог, ягоды, орехи

Четверг

Гречневая каша, яйцо, помидор

Пятница

Натуральный йогурт, овсяные хлопья, банан

Суббота

Цельнозерновой тост, яйцо, овощи

Воскресенье

Сырники с умеренным количеством сахара, ягоды, йогурт

Эти завтраки — примеры, а не обязательное меню. При необходимости их можно дополнить или изменить с учётом аппетита, пищевой переносимости и индивидуальных потребностей.

### **Семь простых обедов**

**День**

**Обед**

Понедельник

Гречка, курица, салат из капусты

Вторник

Рыба, запечённый картофель, овощи

Среда

Чечевичный суп, цельнозерновой хлеб, салат

Четверг

Рис, индейка, тушёные овощи

Пятница

Макароны из цельнозерновой муки, фасоль, томатный соус

Суббота

Домашний борщ с подходящим источником белка, хлеб

Воскресенье

Запечённая рыба, гречка, овощной салат

### **Семь вариантов ужина**

**День**

**Ужин**

Понедельник

Омлет с овощами и цельнозерновым хлебом

Вторник

Тушёная фасоль с овощами и рисом

Среда

Рыба с овощами и картофелем

Четверг

Курица, булгур и салат

Пятница

Творожная запеканка с ягодами и натуральным йогуртом

Суббота

Овощное рагу с нутом

Воскресенье

Индейка, гречка и овощи

Это не лечебная диета и не персональный план по калорийности. Меню показывает разнообразные сочетания продуктов, которые можно адаптировать.

### **3.12. Семь ошибок, которые мешают правильно питаться**

Ошибка первая. Искать идеальный продукт.

Человек покупает дорогие добавки, но практически не ест овощей.

Ошибка вторая. Исключать целые группы продуктов без необходимости.

Отказ от всех углеводов или жиров может сделать рацион неоправданно ограничительным.

Ошибка третья. Путать здоровое питание с постоянным голодом.

Полноценный рацион должен обеспечивать потребности организма.

Ошибка четвёртая. Игнорировать напитки.

Сладкие напитки иногда становятся значительным источником добавленного сахара.

Ошибка пятая. Считать, что домашняя еда всегда полезнее ресторанной.

Способ приготовления, ингредиенты и порции имеют значение независимо от места приготовления.

Ошибка шестая. Оценивать рацион по одному дню.

Гораздо полезнее смотреть на питание за более длительный период.

Ошибка седьмая. Стремиться к совершенству.

Чрезмерная строгость может сделать полезные привычки трудно поддерживаемыми.

Нам нужна не идеальная неделя.

Нам нужна система, с которой можно жить годами.

### **3.13. Практика: семь дней здоровой тарелки**

В течение следующей недели попробуйте постепенно применять принципы этой главы.

Не нужно выполнять всё идеально.

Главная задача — научиться собирать разнообразные блюда из привычных продуктов.

План на семь дней

Добавить овощи к одному основному приёму пищи

Включить в рацион бобовые

Выбрать цельнозерновой продукт

Приготовить рыбу или подходящую альтернативу

Заменить один сладкий напиток водой

Составить список доступных продуктов на неделю

Собрать три сбалансированных блюда и оценить удобство

Прогресс недели

0 / 7

Сохранить план

### **3.14. Главное, что нужно запомнить**

Здоровое питание не обязано быть сложным.

Оно не требует экзотических продуктов.

Не требует постоянного чувства голода.  
Не требует отказа от всех любимых блюд.  
В большинстве случаев разумная основа рациона выглядит достаточно просто.  
Разнообразные овощи и фрукты.  
Цельнозерновые продукты.  
Подходящие источники белка.  
Преимущественно ненасыщенные жиры.  
Достаточное количество жидкости.  
Умеренность в потреблении соли, свободных сахаров и продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров.  
Но самое важное — регулярность.  
Один полезный обед не изменит жизнь.  
Как и один праздничный ужин не разрушит здоровье.  
Результат складывается из того, что мы делаем постоянно.  
И если сегодня вы заменили привычный сладкий напиток водой, приготовили овощной салат или впервые за долгое время спокойно пообедали, не отвлекаясь на телефон, — это уже действие в пользу своего здоровья.  
Не революция.  
Не подвиг.  
Просто маленький шаг.  
Но именно из таких шагов складывается новая жизнь.  
Не ищите идеальную тарелку. Научитесь собирать хорошую тарелку снова и снова.  
И однажды вы обнаружите, что правильное питание больше не требует постоянных усилий.  
Оно просто стало частью вашей жизни.

## Глава 4. Сахар, соль и скрытые ловушки продуктов

Почему мы покупаем то, что не планировали, как производители влияют на наш выбор и что на самом деле скрывается за красивыми упаковками.

### 4.1. Продуктовый магазин, в котором всё продумано

Представьте обычный вечер пятницы.

Вы заходите в супермаркет за хлебом, молоком и яйцами. Всего три продукта. Покупка должна занять не больше десяти минут.

Но уже у входа вас встречает аромат свежей выпечки.

Чуть дальше — яркая стойка с шоколадом по акции.

На уровне глаз расположены красивые коробки с завтраками, обещающими энергию на весь день.

Рядом — напитки с надписями «Fitness», «Natural», «Zero Sugar».

Вы проходите мимо холодильника с йогуртами и замечаете упаковку с крупной надписью: «С натуральными фруктами!»

На картинке — клубника, черника и зелёные листья.

Всё выглядит так, будто этот продукт только что приготовили на ферме.

Вы кладёте его в корзину.

Потом замечаете протеиновый батончик.

Затем упаковку печенья без сахара.

И бутылку витаминной воды.

Через двадцать минут на кассе оказывается целая корзина продуктов, половину которых вы даже не собирались покупать.

Как так получилось?

Неужели у вас настолько слабая сила воли?

Совсем не обязательно.

Современный супермаркет — это пространство, в котором ассортимент, расположение товаров, упаковка, цены и реклама влияют на покупательские решения.

Производители заинтересованы в том, чтобы вы заметили их товар.

Розничные сети — в том, чтобы вы совершили покупку.

А человек зачастую принимает десятки мелких решений автоматически.

И здесь начинается самое интересное.

Мы часто покупаем не только сам продукт. Мы покупаем обещание, которое видим на упаковке.

Обещание здоровья.

Стройности.

Энергии.

Молодости.

Хорошего настроения.

Но обещание на упаковке и реальная пищевая ценность — далеко не всегда одно и то же.

В этой главе мы научимся видеть разницу.

Не для того, чтобы бояться еды.

А для того, чтобы самостоятельно принимать решения.

### 4.2. Почему слово «натуральный» не означает «полезный»

Есть слова, которые почти автоматически вызывают доверие.

Натуральный.

Фермерский.

Домашний.

Органический.

Экологичный.

Традиционный.

Мы привыкли связывать их с чем-то хорошим.

Представьте две упаковки печенья.

На первой написано:

«Печенье песочное».

На второй:

«Натуральное домашнее печенье по традиционному рецепту».

Какое хочется выбрать?

Многим людям вторая упаковка покажется привлекательнее.

Но если сравнить состав, может оказаться, что оба продукта содержат сопоставимое количество сахара, жиров и калорий.

Слово «натуральный» само по себе не гарантирует, что продукт имеет низкое содержание соли, сахара или насыщенных жиров.

Более того, натуральное происхождение вещества не означает его безусловную безопасность.

Например, мёд — натуральный продукт.

Но он содержит свободные сахара.

Сливочное масло тоже может быть натуральным.

Но при этом является источником насыщенных жиров.

Соль — природное минеральное вещество.

Однако её избыток в рационе связан с повышением артериального давления.

Получается, что главный вопрос заключается не в том, насколько красиво звучит описание продукта.

А в том, что именно мы получаем вместе с ним.

### **История одного йогурта**

Представим, что вы выбираете йогурт.

На первой упаковке написано:

«Натуральный йогурт без добавленного сахара».

На второй:

«Клубничное удовольствие с натуральными ягодами».

Второй вариант выглядит гораздо аппетитнее.

Но давайте представим, что на 100 граммов продукта приходится:

### **Показатель**

#### **Йогурт А**

#### **Йогурт Б**

Белки

4 г

3 г

Жиры

2,5 г

2,5 г

Углеводы

5 г

15 г

Из них сахара

5 г

13 г

Энергетическая ценность

59 ккал

95 ккал

Условный учебный пример, а не состав конкретных торговых марок. Часть сахаров в молочных продуктах может приходиться на естественную лактозу.

Что мы видим?

Во втором йогурте значительно больше сахаров.

Но означает ли это, что его категорически нельзя есть?

Нет.

Это означает, что продукты отличаются по составу и могут занимать разное место в рационе.

Если человек регулярно употребляет сладкие йогурты, сладкие напитки, печенье и десерты, суммарное количество свободных сахаров может оказаться довольно высоким.

А если сладкий йогурт — один из редких десертов в разнообразном рационе, ситуация будет иной.

Важно не делить продукты на запрещённые и разрешённые.

Важно понимать их состав.

#### **4.3. Сахар: почему он оказался главным злодеем**

Когда-то главным врагом здорового питания объявляли жиры.

Позже внимание переключилось на углеводы.

А затем практически вся критика обрушилась на сахар.

Сегодня можно встретить утверждения:

«Сахар вызывает зависимость сильнее наркотиков».

«Сахар кормит раковые клетки».

«Если отказаться от сахара, организм полностью восстановится».

«Сахар — белая смерть».

Такие фразы привлекают внимание.

Но научная картина гораздо сложнее.

Сахар не является универсальным объяснением всех заболеваний.

При этом чрезмерное потребление свободных сахаров действительно представляет проблему для здоровья.

Особенно когда они поступают в большом количестве со сладкими напитками и продуктами, которые легко употреблять сверх энергетических потребностей.

#### **Что происходит после сладкой еды**

Когда мы едим пищу, содержащую усваиваемые углеводы, в процессе пищеварения они расщепляются до простых сахаров.

Глюкоза поступает в кровь.

В ответ поджелудочная железа выделяет инсулин, который помогает регулировать уровень глюкозы и её использование тканями.

Это нормальный физиологический процесс.

Сам по себе подъём уровня глюкозы после еды не означает, что человек наносит организму вред.

Важны величина и продолжительность изменений, состояние обмена веществ, общий рацион и множество других факторов.

У здорового человека организм обычно эффективно регулирует уровень сахара в крови.

Но при сахарном диабете и некоторых других состояниях эти механизмы нарушаются.

Поэтому рекомендации по питанию могут различаться.

### **Почему сладкие напитки заслуживают особого внимания**

Представьте, что вы выпиваете большую бутылку сладкой газировки.

Вместе с жидкостью вы можете получить значительное количество сахара.

Но чувство насыщения после такого напитка зачастую не сопоставимо с насыщением после полноценного приёма пищи аналогичной энергетической ценности.

Это одна из причин, почему сладкие напитки могут способствовать избыточному потреблению энергии.

Регулярное употребление сахаросодержащих напитков связано с повышенным риском набора массы тела и некоторых метаболических заболеваний.

При этом не нужно паниковать из-за одного стакана лимонада на празднике.

Гораздо важнее, что человек пьёт каждый день.

Если основным напитком является вода, а сладкие напитки употребляются изредка, это уже разумная основа.

### **4.4. Сколько сахара — это много?**

Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым и детям ограничивать свободные сахара уровнем менее 10% общей суточной энергетической ценности питания.

Дополнительное снижение до уровня менее 5% может принести дополнительную пользу.

Что это означает на практике?

Предположим, человек получает около 2000 килокалорий в сутки.

Десять процентов этой энергии составляют 200 килокалорий.

Поскольку один грамм сахара даёт примерно четыре килокалории, получается около 50 граммов свободных сахаров.

Пять процентов — около 25 граммов.

Пример расчёта ориентира по свободным сахарам

Суточная энергетическая ценность

**2 000 ккал**

Менее 10% энергии

**50 г**

Рекомендуемый верхний ориентир

Менее 5% энергии

**25 г**

Дополнительная потенциальная польза

Это иллюстративный расчёт, а не персональное назначение калорийности. Речь о свободных сахарах, а не обо всех сахарах, содержащихся в пище.

Важно понимать разницу.

Сахар, добавленный в чай, относится к свободным сахарам.

Сахар в сладкой газировке — тоже.

Сахара, содержащиеся в мёде и фруктовых соках, также относятся к этой категории.

А вот сахара внутри цельного яблока или обычного молока не классифицируются ВОЗ как свободные сахара.

Поэтому нет необходимости бояться цельных фруктов только потому, что они имеют сладкий вкус.

### **4.5. Скрытый сахар: где его искать**

Иногда люди говорят:

«Я практически не ем сахар».

При этом утром они пьют сладкий кофе.

На завтрак едят хлопья.

Днём покупают фруктовый йогурт.

После обеда выпивают бутылку холодного чая.

А вечером добавляют готовый соус к ужину.

В результате свободные сахара могут поступать из множества источников, даже если человек не кладёт сахар в чай ложками.

Вот некоторые продукты, на состав которых стоит обращать внимание:

Сладкие газированные напитки и готовые холодные чаи.

Некоторые фруктовые йогурты и молочные десерты.

Подслащённые сухие завтраки.

Кондитерские изделия и выпечка.

Сладкие соусы и сиропы.

Некоторые протеиновые батончики и напитки.

Фруктовые соки и нектары.

Но не стоит предполагать, что каждый продукт из этих категорий обязательно содержит много добавленного сахара.

Составы различаются.

Именно поэтому полезно читать этикетки.

#### **Как сахар может называться в составе**

В зависимости от продукта и правил маркировки можно встретить:

Сахар.

Сахарозу.

Глюкозный сироп.

Глюкозно-фруктозный сироп.

Декстрозу.

Инвертный сахарный сироп.

Мёд.

Патоку.

Фруктозу.

Это не означает, что все перечисленные ингредиенты абсолютно одинаковы по свойствам.

Но многие из них служат источниками свободных или добавленных сахаров.

Важно оценивать не только название ингредиента, но и его количество, когда эта информация доступна.

#### **4.6. Надпись «без сахара»: можно ли ей доверять?**

Представьте красивую упаковку печенья.

На ней крупными буквами написано:

«БЕЗ САХАРА».

Кажется, что продукт автоматически подходит для здорового питания.

Но давайте разберёмся.

Во-первых, нужно уточнить, что именно означает такая надпись в соответствии с действующими правилами маркировки.

«Без сахара» и «без добавленного сахара» — не одно и то же.

Во-вторых, продукт может содержать другие углеводы, жиры и значительное количество энергии.

В-третьих, вместо сахара могут использоваться подсластители или сахарные спирты.

Некоторые сахарные спирты при употреблении в больших количествах способны вызывать вздутие и послабление стула.

А продукты с некалорийными подсластителями не обязательно имеют высокую общую питательную ценность.

#### **Важный пример**

Возьмём два условных печенья.

Первое содержит сахар, пшеничную муку и растительное масло.

Второе не содержит добавленного сахара, но включает муку, жиры и подсластители.

Второе печенье не обязательно окажется менее калорийным.

Поэтому при выборе полезно смотреть на всю таблицу пищевой ценности.

Не только на одну красивую надпись.

«Без сахара» не означает «можно есть без ограничений».

И наоборот: наличие небольшого количества сахара не делает продукт автоматически неприемлемым.

#### **4.7. Соль: незаметный фактор риска**

Теперь поговорим о веществе, которое почти никогда не воспринимают как сладости.

О соли.

Без натрия организм не может нормально функционировать.

Он участвует в поддержании водно-электролитного баланса, передаче нервных импульсов и работе мышц.

Но чрезмерное потребление натрия связано с повышением артериального давления.

А повышенное давление — один из важных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Поэтому количество соли в рационе имеет значение.

ВОЗ рекомендует взрослым потреблять менее 5 граммов соли в сутки, что соответствует примерно 2 граммам натрия.

Но здесь возникает проблема.

Мы получаем соль не только из солонки.

Значительная её часть может поступать из готовых продуктов.

Хлеба.

Сыра.

Колбасных изделий.

Соусов.

Солёных закусок.

Готовых блюд.

Консервов.

И других продуктов.

Конкретные источники зависят от особенностей питания.

#### **Почему мы недооцениваем соль**

Представьте, что вы едите бутерброд с сыром и колбасой.

Вы не добавляете соль.

Но она уже присутствует в хлебе, сыре и мясном изделии.

Позже вы обедаете супом из готового концентрата.

А вечером используете солёный соус.

Так соль накапливается незаметно.

Именно поэтому рекомендация «просто перестаньте досаливать еду» может оказаться недостаточной.

Нужно учитывать весь рацион.

#### **Как уменьшить количество соли без потери вкуса**

Начните с простых приёмов.

Используйте зелень, чеснок, лимонный сок и специи.

Сравнивайте содержание соли в похожих продуктах.

Чаще готовьте из обычных ингредиентов.

При покупке консервов обращайте внимание на варианты с меньшим содержанием соли.

Постепенно уменьшайте количество соли в привычных блюдах.

Вкусовые предпочтения могут со временем адаптироваться.

Но не нужно пытаться полностью исключить натрий из питания.

Наша цель — разумное ограничение избытка, а не борьба с необходимым минералом.

#### **4.8. Почему колбаса и сосиски требуют внимания**

Колбасные изделия удобны.

Их не нужно долго готовить.

Они доступны.

И многим нравятся на вкус.

Но переработанное мясо заслуживает отдельного разговора.

К переработанному мясу относят продукты, прошедшие обработку, например посол, копчение, ферментацию или другие процессы, направленные на сохранение продукта либо изменение вкуса.

Некоторые колбасы, сосиски, бекон и ветчина входят в эту категорию.

Международное агентство по изучению рака классифицировало переработанное мясо как канцерогенное для человека на основании достаточных доказательств связи его употребления с колоректальным раком.

Но здесь важно избежать распространённой ошибки.

Такая классификация говорит о степени убедительности доказательств канцерогенности, а не о том, что колбаса столь же опасна, как курение, при обычных уровнях воздействия.

Масштаб риска существенно различается.

Это не повод паниковать после одного бутерброда.

Но разумная причина не делать переработанное мясо основой ежедневного питания.

В качестве альтернативы можно чаще использовать рыбу, птицу, яйца, бобовые и другие источники белка.

#### **4.9. Ультрапереработанные продукты: все ли они одинаково вредны?**

В последние годы всё чаще обсуждают ультрапереработанные продукты.

Этот термин обычно связан с классификацией NOVA, которая разделяет пищевые продукты по характеру и степени промышленной обработки.

К ультрапереработанным могут относиться многие сладкие напитки, упакованные закуски, кондитерские изделия и готовые продукты сложного состава.

Исследования часто обнаруживают связь высокого потребления ультрапереработанных продуктов с неблагоприятными показателями здоровья.

Но здесь есть важные нюансы.

Не все продукты внутри этой категории имеют одинаковый пищевой состав.

И не каждое наблюдаемое статистическое совпадение доказывает прямую причинно-следственную связь.

Например, промышленно изготовленный цельнозерновой хлеб и сладкая газировка могут попадать в широкие категории переработки, но существенно различаться по питательной ценности.

Поэтому полезно учитывать одновременно степень обработки, содержание соли, свободных сахаров, насыщенных жиров, клетчатки и общий рацион.

#### **Самый простой ориентир**

Если значительная часть вашего питания состоит из сладких напитков, солёных снеков, кондитерских изделий и готовых блюд с низкой питательной ценностью, стоит постепенно увеличивать долю более полноценных продуктов.

Но не нужно бояться замороженных овощей, консервированной фасоли или обычного йогурта только потому, что они прошли промышленную обработку.

Обработка сама по себе не всегда делает продукт вредным.

Иногда она повышает безопасность, удобство хранения и доступность пищи.

#### **4.10. Как читать этикетку за 30 секунд**

Представьте, что вы стоите в магазине перед полкой с десятками продуктов.

У вас нет времени изучать каждый ингредиент.

И это нормально.

Для повседневных покупок можно использовать короткую последовательность.

##### **Пять шагов к осознанному выбору**

Посмотрите на название продукта. Убедитесь, что понимаете, что именно покупаете.

Прочитайте состав. Ингредиенты обычно перечисляются в порядке уменьшения их массовой доли на момент изготовления.

Изучите пищевую ценность. Сравнивайте похожие продукты на одинаковое количество — например, на 100 г или 100 мл.

Обратите внимание на соль, сахара, насыщенные жиры и клетчатку, если эти показатели указаны.

Оцените продукт в контексте своего питания. Подумайте, насколько часто вы его едите и чем он дополняет рацион.

Маркировка различается по странам. Не все показатели обязательно указываются на каждой упаковке.

##### **Пример: два готовых завтрака**

Допустим, перед нами две коробки хлопьев.

Вариант А — овсяные хлопья

Без добавленного сахара, с пищевыми волокнами.

Вариант Б — сладкие шоколадные хлопья

С добавленным сахаром, содержание клетчатки зависит от состава.

Оба продукта могут быть удобными.

Но обычные овсяные хлопья позволяют самостоятельно регулировать сладость и добавки.

Например, можно добавить банан, ягоды, орехи или натуральный йогурт.

А сладкие хлопья при частом употреблении могут увеличивать количество свободных сахаров в рационе.

Разница не в том, что один продукт волшебный, а другой ядовитый.

Разница в пищевом составе и привычках употребления.

#### **4.11. Почему акции заставляют покупать лишнее**

Представьте большую красную табличку:

«СКИДКА 40%».

Рядом лежат три упаковки печенья.

Обычно вы покупаете одну.

Но сегодня решаете взять три.

Ведь выгодно.

Однако экономия существует только в том случае, если покупка действительно нужна и не приводит к лишним расходам или потреблению.

Скидка не превращает ненужный продукт в необходимый.

Маркетинговые акции часто используют ощущение ограниченной возможности.

«Только сегодня».

«Последние часы».

«Два по цене одного».

«Семейная упаковка выгоднее».

Подобные предложения могут быть действительно полезными.

Например, если вы покупаете продукты длительного хранения, которые регулярно используете.

Но они могут стимулировать и незапланированные покупки.

Поэтому перед тем как положить акционный товар в корзину, задайте себе вопрос:

«Купил бы я это по обычной цене?»

Если ответ отрицательный, возможно, товар вам не особенно нужен.

#### **4.12. Почему полезная еда иногда кажется менее вкусной**

Наши вкусовые предпочтения формируются под влиянием биологических особенностей, опыта и привычек.

Сладкий вкус многим людям приятен.

Соль усиливает вкусовое восприятие.

Жиры влияют на текстуру и привлекательность пищи.

Производители могут сочетать эти характеристики, создавая продукты, которые хочется есть снова.

Но это не означает, что овощи и простые блюда обречены быть невкусными.

Вкус можно развивать.

Например, если человек привык пить очень сладкий чай, чай с меньшим количеством сахара сначала может казаться непривычным.

Но при постепенном уменьшении сладости вкусовое восприятие нередко адаптируется.

Похожая ситуация бывает с солью.

Привычная сильно солёная пища формирует определённые ожидания.

Когда соли становится меньше, блюдо поначалу может казаться пресным.

Однако специи, зелень, кислые ингредиенты и разнообразные способы приготовления помогают сделать его привлекательным.

Здоровое питание не должно означать бесконечную тарелку безвкусной варёной брокколи.

Овощи можно запекать.

Тушить.

Готовить на гриле.

Добавлять в супы.

Сочетать с ароматными травами.

И постепенно находить блюда, которые действительно нравятся.

Полезная еда должна приносить удовольствие. Иначе ей трудно стать устойчивой привычкой.

#### **4.13. Пять продуктов, которые стоит сравнивать особенно внимательно**

Речь не о запретах, а о категориях, в которых составы могут существенно различаться.

Йогурты

Сравнивайте количество сахаров, белка и состав. Помните, что естественная лактоза тоже учитывается в строке «сахара».

Мюсли и гранола

Смотрите на содержание добавленного сахара, масел, орехов и размер порции.

Хлеб

Оценивайте долю цельнозерновых ингредиентов, клетчатку и содержание соли.

Напитки

Обращайте внимание на сахара и энергетическую ценность. Даже сок без добавленного сахара содержит свободные сахара.

Протеиновые батончики

Сравнивайте белок, сахар, общую калорийность, состав и размер порции. Надпись «протеиновый» сама по себе не гарантирует превосходства.

#### **4.14. Практическое задание: умная корзина**

На этой неделе предлагаю провести эксперимент.

Выберите пять продуктов, которые покупаете регулярно.

Например:

Йогурт.

Хлеб.

Хлопья.

Напиток.

Готовый соус.

Сравните их с альтернативами.

Не обязательно выбирать самый дорогой вариант.

Не обязательно искать продукт с идеальным составом.

Ваша задача — научиться замечать различия.

#### **Чек-лист покупателя**

Проверил состав одного привычного продукта

Сравнил два похожих продукта на 100 г

Обратил внимание на содержание соли

Проверил сахара в любимом напитке

Выбрал продукт по составу, а не только по рекламе

Составил список покупок перед магазином

Оценил, какие покупки были действительно нужны

Выполнено заданий

0 из 7

Скопировать чек-лист

#### **4.15. Правило, которое стоит запомнить навсегда**

Представьте, что через месяц вы снова заходите в супермаркет.

Те же полки.

Те же яркие упаковки.

Те же акции.

Те же обещания энергии, стройности и молодости.

Но теперь кое-что изменилось.

Вы больше не воспринимаете каждую рекламную надпись как доказательство пользы.

Вы умеете смотреть на состав.

Сравнивать продукты.

Замечать источники сахара и соли.

Отличать пищевую ценность от маркетинговых обещаний.

И главное — выбирать без страха.

Вам не нужно искать абсолютно чистую, идеальную еду.

Не нужно запоминать сотни опасных ингредиентов.

Не нужно проводить полчаса перед каждой полкой.

Достаточно нескольких простых навыков.

Читайте состав. Смотрите на пищевую ценность. Оценивайте весь рацион. Не позволяйте рекламе принимать решения за вас.

Потому что здоровое питание начинается не с дорогой покупки.

Оно начинается с понимания.

А понимание даёт свободу.

Свободу выбирать.

Свободу наслаждаться едой.

И свободу заботиться о своём здоровье без бесконечной тревоги.

## Глава 5. Почему диеты не работают: как перестать худеть и начать жить

Почему килограммы возвращаются, что происходит с организмом при похудении и как научиться управлять весом без голода, наказаний и бесконечных ограничений.

### 5.1. История человека, который начинал новую жизнь семнадцать раз

В понедельник утром Андрей встал на весы.

Цифра ему не понравилась.

Он нахмурился, посмотрел на своё отражение в зеркале и произнёс фразу, которую говорил уже много раз:

— Всё. С сегодняшнего дня худею.

На завтрак он съел два варёных яйца.

На обед — куриную грудку и несколько листьев салата.

На ужин решил вообще ничего не есть.

Первый день прошёл относительно легко.

Второй — сложнее.

На третий Андрей начал замечать, что постоянно думает о еде.

В пятницу коллеги заказали пиццу.

Он долго отказывался, потом съел один кусок.

Затем второй.

А вечером, вернувшись домой, открыл холодильник и съел всё, что показалось ему вкусным.

После этого пришло знакомое чувство вины.

«У меня нет силы воли».

«Я никогда не похудею».

«Опять всё испортил».

На следующий день Андрей решил, что диета провалена.

И вернулся к прежнему питанию.

Через несколько недель он снова встал на весы.

История повторилась.

Менялись только названия диет.

Сначала он исключал хлеб.

Потом сахар.

Затем все углеводы.

Однажды попробовал питаться исключительно гречкой.

Позже увлёкся интервальным голоданием, но выбрал такой режим, который совершенно не подходил его рабочему графику.

Каждый раз начало выглядело многообещающим.

Каждый раз результат оказывался временным.

И Андрей постепенно убеждал себя, что проблема в нём.

Но действительно ли всё дело было в отсутствии дисциплины?

Или сама система, которую он пытался использовать, была слишком жёсткой для обычной жизни?

Это важный вопрос.

Потому что миллионы людей годами пытаются изменить массу тела, используя методы, которые практически невозможно соблюдать постоянно.

Они выбирают не новый образ жизни.

Они выбирают временное испытание.

А когда испытание заканчивается, прежние привычки возвращаются.

Диета, которую невозможно поддерживать долго, редко становится надёжной основой устойчивого результата.

Именно с этой мысли начинается наш разговор.

## **5.2. Почему вес сначала уходит быстро, а потом останавливается**

Представьте, что человек резко сокращает количество еды.

В первые дни весы показывают приятные изменения.

Минус килограмм.

Потом ещё один.

Кажется, что найден идеальный способ похудения.

Но спустя некоторое время скорость снижения массы тела уменьшается.

Иногда вес почти перестаёт меняться.

Человек начинает нервничать.

«Я же всё делаю правильно!»

«Почему раньше худел, а теперь нет?»

Чтобы понять происходящее, нужно разобраться, из чего вообще складывается масса тела.

Наш организм состоит не только из жировой ткани.

В нём есть мышцы, кости, внутренние органы, кровь, вода и другие компоненты.

Поэтому изменение цифры на весах не всегда означает аналогичное изменение количества жира.

В первые дни ограничительного питания часть снижения массы может быть связана с уменьшением запасов гликогена и связанной с ним воды, а также с изменением содержимого пищеварительного тракта.

Гликоген — это форма хранения углеводов в организме.

Когда его запасы уменьшаются, меняется и количество связанной с ним воды.

Поэтому быстрый первоначальный результат не обязательно означает столь же быструю потерю жировой ткани.

Позже ситуация становится сложнее.

По мере снижения массы тела организму обычно требуется меньше энергии для поддержания и перемещения меньшего тела.

Кроме того, могут происходить адаптивные изменения энергетических затрат и аппетита.

В результате прежний энергетический дефицит уменьшается.

И темп похудения замедляется.

Это не означает, что обмен веществ «сломался».

Это означает, что организм реагирует на изменения.

## **Почему вес может колебаться даже при стабильном питании**

Представьте, что вчера утром весы показали 78,4 килограмма.

А сегодня — 79,1.

Неужели за сутки вы набрали 700 граммов жира?

Совсем не обязательно.

На краткосрочные колебания массы влияют:

Количество воды в организме.

Потребление соли и углеводов.

Содержимое желудочно-кишечного тракта.

Физическая нагрузка.

Гормональные изменения.

Некоторые лекарства и состояния здоровья.

Поэтому ежедневные колебания не следует автоматически воспринимать как успех или провал.

Гораздо полезнее оценивать тенденцию за достаточно длительный период, если контроль массы тела действительно необходим.

А некоторым людям регулярное взвешивание вообще не подходит, особенно если оно вызывает сильную тревогу или усиливает нездоровое пищевое поведение.

Весы — инструмент.

Не судья.

### **5.3. Энергетический баланс: простая формула со сложной жизнью**

Для изменения запасов энергии в организме имеет значение энергетический баланс.

Если в течение длительного времени человек получает с пищей больше энергии, чем расходует, избыток может способствовать увеличению энергетических запасов и массы тела.

Если поступление энергии устойчиво ниже её расхода, масса тела обычно снижается.

Звучит просто.

Но реальная жизнь не сводится к двум цифрам.

Энергетические затраты зависят от множества факторов.

Организм расходует энергию даже во сне.

Сердце продолжает работать.

Лёгкие обеспечивают дыхание.

Клетки выполняют свои функции.

Этот расход называют основным обменом, хотя точные научные определения различных компонентов энергозатрат имеют свои особенности.

Дополнительная энергия требуется на движение, физические упражнения и переваривание пищи.

Есть также повседневная активность, которую мы часто не замечаем.

Ходьба по дому.

Подъём по лестнице.

Работа стоя.

Уборка.

Перемещение между помещениями.

Даже небольшие движения в течение дня вносят вклад в общий расход энергии.

### **Почему два человека могут есть одинаково и весить по-разному**

Представьте двух друзей.

Оба утверждают, что едят примерно одинаково.

Но один сохраняет стабильную массу тела.

А другой постепенно набирает вес.

Это не обязательно означает, что один из них неправильно оценивает своё питание.

Люди различаются по росту, возрасту, составу тела, физической активности, состоянию здоровья и другим характеристикам.

Кроме того, субъективное представление об одинаковом питании может не совпадать с реальным количеством и составом съеденного.

Энергетический баланс — полезный научный принцип.

Но он не должен превращаться в повод обвинять человека.

Объяснить изменение веса — не то же самое, что объяснить, почему человеку трудно изменить привычки.

Именно поэтому эффективная работа с массой тела учитывает не только калории, но и сон, стресс, пищевую среду, физическую активность, медицинские факторы и психологическое состояние.

### **5.4. Почему организм сопротивляется похудению**

Представьте, что вы управляете большим домом.

Зимой становится холоднее.

Система отопления начинает работать интенсивнее.

Когда температура повышается, отопление уменьшает мощность.

Дом стремится поддерживать определённые условия.

Организм тоже обладает множеством систем регуляции.

Но управление массой тела гораздо сложнее обычного термостата.

При снижении массы тела у некоторых людей усиливается голод.

Может изменяться уровень гормонов, связанных с аппетитом и насыщением.

Снижаются энергетические затраты, частично из-за уменьшения размеров тела, а иногда и сверх ожидаемого уровня.

Эти изменения могут затруднять поддержание достигнутого результата.

Именно поэтому человек, который похудел, не всегда может просто вернуться к прежнему режиму питания и рассчитывать на сохранение новой массы.

Но важно понимать: эти реакции различаются у разных людей.

Организм не обязательно стремится вернуть каждого человека к какой-то одной строго заданной цифре.

На массу тела влияют биология, поведение и окружающая среда.

### **Почему после строгой диеты так хочется есть**

Представьте, что вы несколько недель постоянно испытываете сильный голод.

Каждый день приходится отказываться от привычных блюд.

Каждый поход в магазин становится испытанием.

Каждый семейный ужин — проверкой дисциплины.

Постепенно еда начинает занимать всё больше мыслей.

Это может происходить не только из-за привычек, но и из-за физиологических реакций на недостаточное поступление энергии.

Поэтому чрезмерно жёсткие ограничения способны сделать питание психологически и физически труднопереносимым.

Устойчивые изменения обычно требуют более гибкого подхода.

Не обязательно максимально быстрого.

Но такого, который позволяет человеку жить обычной жизнью.

### **5.5. Почему нельзя оценивать здоровье только по весам**

Два человека могут иметь одинаковую массу тела, но существенно различаться по составу тела, физической подготовке и показателям здоровья.

Один регулярно двигается.

Другой почти весь день сидит.

У одного нормальное артериальное давление.

У другого — повышенное.

У одного благоприятные показатели липидного обмена.

У другого — нарушения, требующие внимания.

Поэтому вес не является полной характеристикой здоровья.

В медицине часто используют индекс массы тела — ИМТ.

Он рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Это удобный ориентировочный показатель для популяционных исследований и первичной оценки.

Но у него есть ограничения.

ИМТ не показывает непосредственно количество жировой и мышечной ткани.

Не отражает распределение жира.

Не учитывает все индивидуальные особенности.

Поэтому его нельзя использовать как единственный критерий здоровья.

### **Калькулятор индекса массы тела**

Рост

175 см

Масса тела

75 кг

Ваш расчётный ИМТ

**24.5**

В стандартном диапазоне

Стандартные диапазоны предназначены для взрослых и не являются диагнозом. Калькулятор не подходит для оценки детей, подростков и беременности; при выраженной мышечной массе и ряде других особенностей интерпретация ограничена.

Но даже если индекс массы тела находится за пределами стандартного диапазона, это не определяет ценность человека.

И не даёт окружающим права оценивать его внешность.

Здоровье — гораздо более широкое понятие.

### **5.6. Самая опасная фраза во время похудения**

«Сегодня я сорвался».

Эта фраза кажется безобидной.

Но за ней часто скрывается целая система убеждений.

Есть правильная еда.

Есть неправильная.

Есть хорошие дни.

Есть плохие.

Если человек съел что-то запрещённое, значит, он потерпел неудачу.

А если неудача уже произошла, можно продолжать есть без ограничений.

В психологии подобный подход часто называют мышлением по принципу «всё или ничего».

Он встречается в самых разных сферах жизни.

Например, человек решил заниматься спортом каждый день.

Пропустил одну тренировку.

И полностью забросил занятия.

Или поставил цель читать по двадцать страниц ежедневно.

Пропустил два дня.

И перестал открывать книгу.

С питанием происходит то же самое.

Но один приём пищи не определяет качество всего рациона.

Представьте, что вы случайно пролили немного воды на пол.

Разве вы станете выливать туда всё ведро только потому, что пол уже мокрый?

Конечно нет.

Вы просто продолжите заниматься своими делами.

С питанием можно поступать аналогично.

Если вы съели больше, чем планировали, не нужно наказывать себя голоданием или чрезмерной физической нагрузкой.

Достаточно вернуться к обычному режиму питания.

Без драматизации.

Без самоунижения.

Без обещаний никогда больше не есть любимую еду.

Один эпизод переедания не требует наказания. Он требует спокойного возвращения к привычному ритму.

### **5.7. Можно ли похудеть без подсчёта калорий?**

Да, некоторым людям это удаётся.

Подсчёт калорий — один из инструментов оценки питания.

Он может быть полезен в определённых ситуациях.

Но не является обязательным для каждого человека.

Кроме того, подсчёт имеет ограничения.

Данные на упаковках и в приложениях могут быть приблизительными.

Фактические порции отличаются.

Количество усвоенной энергии зависит от состава и обработки пищи.

А постоянное отслеживание цифр для некоторых людей становится психологически утомительным.

Вместо этого можно использовать поведенческие стратегии.

Например, увеличить долю овощей и продуктов с высоким содержанием клетчатки.

Регулярно включать источники белка.

Сократить частое употребление сладких напитков.

Следить за размером порций без чрезмерной строгости.

Поддерживать физическую активность.

Стараться высыпаться.

Но здесь важно уточнение.

Такие изменения не гарантируют снижение массы тела у каждого человека.

Их эффективность зависит от того, как они влияют на общую энергетическую ценность питания и индивидуальные потребности.

### **Почему белок и клетчатка помогают**

Белок и пищевые волокна могут способствовать насыщению.

Например, обед из овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов часто обеспечивает более длительное ощущение сытости, чем сладкий напиток и небольшой десерт.

Но нельзя обещать, что определённая комбинация продуктов автоматически выключит голод.

Аппетит регулируется сложной системой.

И реакции на пищу индивидуальны.

Поэтому задача — найти сочетания, которые помогают именно вам питаться полноценно и комфортно.

### **5.8. Сон и масса тела: связь, которую недооценивают**

Представьте человека, который решил изменить питание.

Он тщательно выбирает продукты.

Готовит дома.

Старается больше ходить.

Но спит по пять часов.

Каждое утро просыпается разбитым.

Днём пьёт много кофе.

А вечером испытывает сильную тягу к калорийной пище.

Можно ли считать, что сон не имеет отношения к его цели?

Нет.

Недостаточная продолжительность сна связана с изменениями аппетита, пищевого поведения и повышенным риском набора массы тела.

В некоторых экспериментальных исследованиях ограничение сна сопровождалось увеличением потребления энергии.

Но связь между сном и весом не является простой и одинаковой для всех.

Нельзя утверждать, что каждый дополнительный час сна автоматически приводит к похудению.

Однако достаточный сон помогает поддерживать общее здоровье и может облегчать соблюдение здоровых привычек.

Для большинства взрослых ориентир составляет примерно семь–девять часов сна в сутки.

Именно поэтому работа с массой тела не должна ограничиваться только тарелкой.

Иногда человеку полезнее сначала наладить режим сна, чем вводить очередные строгие пищевые ограничения.

### **5.9. Физическая активность: не наказание за съеденное**

Представьте, что человек съел кусок торта.

После этого открывает приложение и начинает считать:

«Сколько километров нужно пробежать, чтобы отработать десерт?»

Такое отношение превращает движение в наказание.

Но физическая активность нужна не для того, чтобы заслуживать право на еду.

Она полезна сама по себе.

Регулярное движение помогает поддерживать сердечно-сосудистое здоровье, физическую работоспособность, мышечную силу и психическое благополучие.

Оно также играет роль в управлении массой тела, хотя снижение веса только за счёт упражнений может быть умеренным и сильно различаться у разных людей.

#### **Почему обычная ходьба имеет значение**

Не всем нравится бегать.

Не каждый может посещать тренажёрный зал.

У некоторых людей есть ограничения по здоровью.

Но физическая активность не обязательно должна быть сложной.

Ходьба.

Плавание.

Велосипед.

Танцы.

Работа в саду.

Домашние упражнения.

Подъём по лестнице.

Всё это может вносить вклад в двигательную активность.

ВОЗ рекомендует большинству взрослых не менее 150–300 минут аэробной активности умеренной интенсивности в неделю либо эквивалентный объём более интенсивной активности, а также силовые упражнения для основных мышечных групп не менее двух дней в неделю.

Но человеку, который практически не двигался, не обязательно сразу стремиться к верхней границе рекомендаций.

Можно начать с десяти минут ходьбы.

Потом увеличить продолжительность.

Постепенно найти комфортный ритм.

Лучшее движение — не обязательно самое интенсивное. Это движение, которое подходит вам и которое вы способны регулярно повторять.

### **5.10. Почему нельзя обещать минус десять килограммов за месяц**

В рекламе программ похудения часто встречаются впечатляющие обещания.

«Минус пять килограммов за неделю».

«Плоский живот за десять дней».

«Уберите жир с талии за две недели».

Такие заявления привлекают внимание.

Но они могут формировать нереалистичные ожидания.

Темп изменения массы тела зависит от исходных показателей, состояния здоровья, питания, физической активности и других факторов.

Чрезмерно быстрое снижение веса может сопровождаться потерей мышечной массы, дефицитом питательных веществ и другими неблагоприятными последствиями.

В отдельных случаях медицинские программы предполагают более быстрое снижение массы под наблюдением специалистов.

Но самостоятельно стремиться к экстремальным результатам не следует.

Особенно опасны практики обезвоживания, бесконтрольного применения слабительных, мочегонных средств или препаратов для похудения.

Потеря воды — не то же самое, что снижение жировой массы.

А красивая цифра на весах не стоит риска для здоровья.

**Почему маленькие изменения могут быть важными**

Представьте, что человек годами почти не двигался.

Теперь он начал регулярно гулять.

Стал чаще готовить дома.

Уменьшил количество сладких напитков.

Наладил сон.

При этом его масса тела изменилась незначительно.

Можно ли считать результат неудачей?

Нет.

Потому что здоровые привычки способны приносить пользу независимо от выраженности похудения.

У человека могут улучшаться физическая выносливость, самочувствие и некоторые показатели здоровья.

Поэтому не стоит оценивать все усилия исключительно по килограммам.

### **5.11. Что делать, если вес не снижается**

Представьте, что вы несколько месяцев меняете привычки.

Питаетесь разнообразнее.

Регулярно двигаетесь.

Стараетесь высыпаться.

Но масса тела остаётся примерно прежней.

Первая реакция — разочарование.

«Наверное, всё бесполезно».

Но прежде чем делать выводы, полезно разобраться в ситуации.

Возможно, новые привычки уже помогают поддерживать стабильный вес вместо прежнего постепенного набора.

Возможно, изменился состав тела.

Возможно, фактическое потребление энергии соответствует её расходу.

А иногда на массу тела влияют лекарства, заболевания или другие медицинские обстоятельства.

Например, некоторые эндокринные нарушения могут влиять на вес, хотя они далеко не всегда являются основной причиной его изменений.

Если масса тела вызывает медицинские опасения или её изменения необъяснимы, стоит обратиться к врачу.

Особенно если одновременно появились выраженная слабость, отёки, сильная жажда, необычные изменения аппетита или другие симптомы.

Не нужно самостоятельно назначать себе гормональные препараты, мочегонные средства или сомнительные добавки.

Профессиональная оценка иногда оказывается гораздо полезнее очередной диеты из интернета.

#### **5.12. Когда похудение вообще не должно быть целью**

Есть ситуации, когда стремление снизить массу тела может быть неуместным или опасным.

Например, при недостаточной массе тела.

При некоторых заболеваниях.

Во время беременности без соответствующих медицинских показаний и наблюдения.

При расстройствах пищевого поведения.

А также в случаях, когда постоянная фиксация на весе серьёзно ухудшает психологическое состояние.

Особенно важно внимательно относиться к подросткам.

Их организм продолжает расти и развиваться, поэтому самостоятельные ограничительные диеты могут представлять дополнительные риски.

Но даже у взрослых не всякое желание похудеть связано с медицинской необходимостью.

Иногда человек хочет изменить тело исключительно из-за постоянного сравнения себя с изображениями в социальных сетях.

И здесь стоит задать важный вопрос:

«Я действительно хочу улучшить здоровье или пытаюсь соответствовать чужому представлению об идеальной внешности?»

Это разные цели.

И они требуют разного подхода.

Человеческое тело не обязано соответствовать рекламному стандарту.

Здоровье не имеет единственной формы.

#### **5.13. Как перестать жить от диеты до диеты**

Вернёмся к Андрею, с которого началась эта глава.

Представим, что однажды он решил больше не начинать новую жизнь с понедельника.

Вместо этого он изменил подход.

Не стал запрещать себе хлеб.

Не отказался от ужинов.

Не начал ежедневно изнурять себя тренировками.

Он выбрал несколько простых действий.

Стал брать на работу нормальный обед.

Добавил овощи к привычным блюдам.

Начал чаще гулять после работы.

Постарался ложиться спать раньше.

Перестал воспринимать праздничный ужин как катастрофу.

Через несколько недель Андрей заметил, что стал реже испытывать сильный вечерний голод.

Ему оказалось проще планировать покупки.

Он перестал постоянно думать о запрещённых продуктах.

И впервые за долгое время почувствовал, что питание не требует ежедневной борьбы с собой.

Возможно, его масса тела постепенно снизится.

Возможно, изменения будут медленнее, чем он ожидает.

А возможно, для достижения медицински значимых целей ему потребуется помощь специалиста.

Но главное уже произошло.

Он перестал воспринимать заботу о здоровье как временное наказание.

И начал строить привычки, которые способны остаться с ним надолго.

#### **5.14. Практика: семь дней без диеты**

На этой неделе предлагаю не ставить целью определённое количество потерянных килограммов.

Вместо этого сосредоточимся на действиях, которые можно контролировать.

#### **Моя неделя устойчивых привычек**

Отмечайте действия, которые удалось выполнить. Пропущенный день не обнуляет результат.

Поесть без спешки и заметить чувство насыщения

Добавить овощи или фрукты к привычному рациону

Совершить комфортную прогулку или другую доступную активность

Выбрать полноценный приём пищи вместо пропуска из-за диеты

Уделить внимание достаточному сну

Отказаться от самокритики после незапланированного перекуса

Оценить самочувствие, а не только массу тела

Выполнено

**0 из 7**

Скопировать план

#### **Три вопроса для личного дневника**

Возьмите блокнот или откройте заметки в телефоне.

Ответьте на три вопроса.

Первый: какие правила питания я пытался соблюдать раньше, но они оказались слишком сложными?

Второй: какие привычки помогают мне чувствовать себя лучше независимо от цифры на весах?

Третий: какое одно изменение я готов поддерживать не неделю, а целый год?

Не торопитесь.

Иногда честный ответ на эти вопросы полезнее, чем очередная таблица калорийности.

#### **5.15. Главное, что нужно запомнить**

Похудение — не соревнование.

Не наказание.

Не проверка человеческой ценности.

И не обязательное условие счастливой жизни.

Если снижение массы тела действительно необходимо по медицинским причинам, к этой задаче стоит подходить спокойно, последовательно и с учётом индивидуальных особенностей.

Не нужно стремиться к максимально быстрому результату.

Не нужно терпеть постоянный голод.

Не нужно отказываться от общения с друзьями из-за праздничного ужина.

И не нужно считать себя неудачником, если вес меняется медленнее, чем хотелось бы.

Организм — сложная биологическая система.

Он не всегда реагирует на наши действия так быстро и предсказуемо, как обещает реклама.

Но это не означает, что забота о здоровье бесполезна.

Напротив.

Каждая устойчивая полезная привычка имеет значение.

Полноценное питание.

Достаточный сон.

Регулярное движение.

Профилактические обследования по показаниям.

Умение справляться со стрессом.

И уважительное отношение к собственному телу.

Всё это гораздо важнее очередного экстремального эксперимента.

Вспомните главную мысль нашей книги:

Твоё тело не против тебя. Оно на твоей стороне.

И вместо того чтобы постоянно воевать с ним, попробуй наконец научиться с ним сотрудничать.

## **Глава 6. Сон: бесплатное лекарство, которым мы почти не пользуемся**

Почему восемь часов в постели не всегда означают полноценный отдых, как недосып влияет на аппетит и настроение и что действительно помогает просыпаться бодрее.

### **6.1. Человек, который постоянно откладывал сон на завтра**

В одиннадцать вечера Сергей обещал себе лечь спать.

День был тяжёлым.

Утром — совещание. Днём — срочные задачи. Вечером — пробки, магазин, домашние дела.

Наконец квартира затихла.

Сергей сел на диван и взял телефон.

«Посмотрю новости пять минут».

Через двадцать минут он уже листал короткие видеоролики.

Потом решил посмотреть одну серию любимого сериала.

Когда серия закончилась, приложение предложило следующую.

Сергей взглянул на часы.

00:47.

«Ну всё, теперь точно спать».

Но перед сном нужно было проверить сообщения.

Ответить коллеге.

Посмотреть прогноз погоды.

И почему-то узнать, сколько лет живут морские черепахи.

В 01:32 он наконец выключил свет.

Будильник был установлен на 06:30.

Утром Сергей проснулся с ощущением, будто всю ночь разгружал вагоны.

Он трижды переставлял будильник.

Потом выпил большую чашку кофе.

Через час — вторую.

К обеду начал раздражаться из-за мелочей.

После работы купил сладкую выпечку, потому что отчаянно хотелось чего-нибудь вкусного.

Вечером пообещал себе лечь пораньше.

Но когда наступило одиннадцать, снова взял телефон.

И история повторилась.

Сергей не был ленивым.

Не был безответственным.

И прекрасно понимал, что ему нужно больше спать.

Но между знанием и привычкой существовала огромная пропасть.

Знакомая ситуация?

Мы живём в мире, где сон часто воспринимают как время, которое можно потратить на что-нибудь более полезное.

Работу.

Развлечения.

Домашние дела.

Общение.

А иногда — просто на возможность наконец побыть одному.

Именно поэтому человек может быть совершенно измотанным, но всё равно сопротивляться моменту, когда пора выключить свет.

Однако у организма другое представление о пользе.

Сон — не перерыв в жизни. Это одна из необходимых составляющих самой жизни.

И чем раньше мы это поймём, тем проще будет заботиться о здоровье.

## **6.2. Что происходит с организмом, пока мы спим**

Представьте большой город ночью.

Большинство офисов закрыто.

На улицах становится тише.

Но город не перестаёт работать.

Продолжают функционировать электростанции.

Работают больницы.

Дежурят аварийные службы.

Идёт обслуживание транспортных систем.

Организм во время сна тоже не выключается.

Мозг продолжает активно работать, хотя характер его активности меняется.

Сон участвует в регуляции множества процессов, включая память, эмоциональное состояние, обмен веществ и работу иммунной системы.

Ночью чередуются различные стадии сна.

Упрощённо их разделяют на медленный сон и быстрый сон, который часто обозначают аббревиатурой REM.

Медленный сон включает несколько стадий, различающихся глубиной и характером мозговой активности.

Быстрый сон связан с характерными движениями глаз, изменениями активности мозга и мышечного тонуса. В этой стадии часто возникают яркие сновидения, хотя сны возможны и в другие периоды.

Обе формы сна важны.

Их нельзя считать конкурентами, среди которых одна полезная, а другая второстепенная.

### **Почему сон связан с памятью**

Представьте, что вы целый день учились чему-то новому.

Осваивали иностранные слова.

Разбирались в сложной программе.

Учились управлять автомобилем.

Или пытались запомнить важную информацию.

После обучения мозгу необходимо не только получить новые сведения, но и обработать их.

Сон участвует в процессах консолидации памяти — укрепления и организации полученной информации.

Это не означает, что достаточно положить учебник под подушку и проснуться специалистом.

Но полноценный сон помогает создавать условия для нормального обучения и запоминания.

Именно поэтому привычка готовиться к экзамену всю ночь напролёт может оказаться менее эффективной, чем кажется.

Человек получает дополнительные часы занятий, но теряет часть возможностей для восстановления и обработки информации.

### **Почему после недосыпа всё раздражает**

Наверняка вы замечали: после плохой ночи привычные трудности воспринимаются острее.

Очередь в магазине кажется бесконечной.

Коллега раздражает сильнее обычного.

Незначительная ошибка превращается в катастрофу.

Недостаток сна может ухудшать внимание, эмоциональную регуляцию и способность справляться со стрессом.

Поэтому иногда проблема заключается не в том, что окружающие внезапно стали невыносимыми.

Возможно, нервной системе просто не хватило восстановления.

Это не оправдывает грубость.

Но помогает понять, почему управление эмоциями бывает сложнее после бессонной ночи.

### **6.3. Сколько часов сна действительно необходимо**

В интернете можно встретить совершенно разные советы.

«Успешные люди спят по четыре часа».

«Шести часов достаточно каждому».

«Нужно спать ровно восемь часов».

«Чем больше спишь, тем здоровее».

Но универсальной продолжительности сна, одинаковой для всех, не существует.

Для большинства взрослых ориентир составляет примерно семь–девять часов в сутки.

При этом потребности зависят от возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Подросткам обычно требуется больше сна.

У пожилых людей могут изменяться структура и режим сна, но это не означает, что потребность в нём исчезает.

Важна не только продолжительность.

Имеют значение регулярность, качество сна и самочувствие в течение дня.

Человек может проводить в постели девять часов, но часто просыпаться ночью.

Другой спит достаточное количество времени, однако страдает нарушением дыхания во сне.

Поэтому цифра на часах не всегда рассказывает всю историю.

### **Можно ли приучить себя спать по четыре часа?**

Некоторые люди утверждают, что прекрасно чувствуют себя после очень короткого сна.

Действительно, существуют редкие индивидуальные особенности, связанные с естественной короткой продолжительностью сна.

Но большинство людей не относится к этой категории.

И способность привыкнуть к постоянному недосыпу субъективно не означает, что его последствия исчезли.

Человек может перестать замечать, насколько снизились его внимание и работоспособность.

Поэтому идея сократить сон ради дополнительных часов продуктивности часто оказывается обманчивой.

Выигрывая время ночью, мы можем терять эффективность днём.

### **6.4. Биологические часы: почему организм любит регулярность**

Представьте, что вы каждый день завтракаете в разное время.

Сегодня в семь утра.

Завтра в одиннадцать.

Послезавтра в четыре часа дня.

Ваш распорядок становится непредсказуемым.

Сон тоже тесно связан с внутренними ритмами организма.

Один из важнейших механизмов — циркадная система, которая помогает согласовывать физиологические процессы с примерно 24-часовым циклом суток.

Свет играет особенно важную роль в настройке этих биологических часов.

Утреннее освещение помогает организму ориентироваться во времени суток.

А яркий свет поздним вечером может сдвигать циркадные ритмы и затруднять своевременное засыпание у некоторых людей.

Важную роль играет и мелатонин — гормон, участвующий в передаче организму сигнала о наступлении биологической ночи.

Но мелатонин нельзя представлять как простую кнопку выключения мозга.

Сон регулируется несколькими взаимодействующими системами.

### **Почему после выходных трудно вставать в понедельник**

Представьте обычный рабочий график.

С понедельника по пятницу вы встаёте в семь утра.

А в субботу спите до одиннадцати.

В воскресенье ложитесь глубоко за полночь.

В понедельник ранний подъём кажется мучением.

Это может быть связано с расхождением между рабочим и свободным режимом сна — явлением, которое иногда называют социальным джетлагом.

Поэтому полезно стараться поддерживать относительно стабильное время подъёма.

Не обязательно соблюдать расписание с точностью до минуты.

Но слишком большие колебания могут затруднять поддержание устойчивого режима.

Регулярность сна часто полезнее бесконечных попыток отоспаться после нескольких тяжёлых ночей.

### **6.5. Почему вечером хочется жить, а не спать**

Есть интересная психологическая ситуация.

Человек весь день занят чужими задачами.

На работе ему говорят, что делать.

Дома ждут обязанности.

Телефон постоянно звонит.

Наконец наступает вечер.

Никто ничего не требует.

И человек впервые за день чувствует свободу.

Он может посмотреть фильм.

Почитать.

Поиграть.

Посидеть в интернете.

Именно в этот момент ему особенно не хочется ложиться спать.

Потому что сон кажется окончанием единственного времени, которое принадлежит лично ему.

Такое поведение иногда называют откладыванием сна ради свободного времени.

Это не официальный медицинский диагноз, но полезное описание распространённой привычки.

### **Почему совет «просто выключи телефон» не всегда работает**

Если человек сознательно оттягивает сон, проблема может заключаться не только в смартфоне.

Иногда ему не хватает отдыха, личного пространства или приятных занятий в течение дня.

Поэтому важно не просто запретить себе развлечения вечером.

Полезнее попробовать перераспределить время.

Например, выделить двадцать минут для чтения после работы.

Прогуляться без рабочих звонков.

Посмотреть любимую передачу раньше.

Создать небольшой ежедневный период, в котором не нужно ничего достигать.

Когда отдых перестаёт быть исключительно ночной привилегией, необходимость постоянно откладывать сон может уменьшиться.

Не всегда.

Но для некоторых людей это становится важной частью решения.

## **6.6. Кофе: друг, который не должен заменять сон**

Утро.

Будильник.

Тяжёлая голова.

Вы идёте на кухню и включаете кофемашину.

Через некоторое время становится легче.

Появляется ощущение бодрости.

Кажется, что проблема решена.

Но кофеин не заменяет сон.

Он воздействует на системы регуляции бодрствования, в частности блокирует действие аденозина на определённые рецепторы.

Аденозин участвует в механизмах, связанных с нарастанием потребности во сне.

Поэтому кофеин может временно уменьшать субъективную сонливость.

Но он не восполняет все функции сна.

## **Почему вечерний кофе мешает не всем одинаково**

Чувствительность к кофеину различается.

На неё влияют генетические особенности, привычное потребление, некоторые лекарства и другие факторы.

У одних людей кофе во второй половине дня заметно ухудшает засыпание.

Другие субъективно не замечают проблемы.

Однако отсутствие ощущения бодрости после кофе не всегда означает отсутствие влияния на сон.

Период полувыведения кофеина у взрослых часто составляет несколько часов, но существенно варьирует.

Поэтому человеку, который испытывает трудности с засыпанием, разумно попробовать ограничить кофеин во второй половине дня и понаблюдать за результатом.

Особенно важно учитывать энергетические напитки и некоторые предтренировочные добавки, которые могут содержать значительное количество кофеина.

## **Сколько кофе можно пить?**

Для многих здоровых взрослых умеренное потребление кофеина считается допустимым, но безопасное количество зависит от индивидуальных обстоятельств.

Ориентир до 400 мг кофеина в сутки часто приводится для большинства здоровых взрослых, однако это не целевая норма и не гарантия безопасности для каждого.

Во время беременности рекомендации строже.

При определённых заболеваниях, нарушениях сна и приёме некоторых лекарств ограничения могут отличаться.

Главное правило простое:

Кофе может помогать сохранять бодрость, но не должен становиться постоянной компенсацией хронического недосыпа.

## **6.7. Алкоголь и сон: почему быстро заснуть не означает хорошо выспаться**

Иногда люди говорят:

«После бокала вина я засыпаю быстрее».

И действительно, алкоголь может оказывать седативное действие.

Но это не означает, что он улучшает качество сна.

Алкоголь способен изменять структуру сна, усиливать нарушения дыхания и способствовать пробуждениям во второй половине ночи.

В результате человек может заснуть быстрее, но проснуться менее отдохнувшим.

Поэтому использовать алкоголь как средство от бессонницы не стоит.

Особенно опасно сочетать его со снотворными и другими препаратами, угнетающими центральную нервную систему, без медицинских указаний.

Если человек регулярно использует алкоголь для засыпания, это повод обсудить ситуацию со специалистом.

### **6.8. Почему смартфон перед сном может мешать**

Представьте, что вы легли в постель.

Выключили основной свет.

Но перед лицом продолжает светиться экран телефона.

Вы читаете новости.

Отвечаете на сообщения.

Смотрите видео.

Смеётесь.

Возмущаетесь.

Переживаете.

И всё это в тот момент, когда собирались отдыхать.

Здесь действуют сразу несколько механизмов.

Первый — свет.

Вечернее воздействие яркого света, особенно содержащего коротковолновую составляющую, может влиять на циркадные сигналы.

Второй — эмоциональное возбуждение.

Новости, переписки и напряжённые видеоролики способны поддерживать активность и мешать расслаблению.

Третий — потеря времени.

Даже если экран не оказывает выраженного физиологического воздействия, дополнительный час просмотра сокращает доступное время сна.

Поэтому уменьшение использования телефона перед сном может быть полезным.

Но не обязательно превращать спальню в место строгих запретов.

Можно начать с малого.

Например, не брать телефон в постель.

Отключить ненужные уведомления.

Поставить будильник заранее.

А последние двадцать–тридцать минут вечера посвятить более спокойным занятиям.

### **6.9. Спальня, в которой хочется спать**

Хорошая спальня не обязана выглядеть как дорогой гостиничный номер.

Не нужны дизайнерские светильники.

Не нужны специальные ароматические свечи.

Не требуется покупать самый дорогой матрас в магазине.

Гораздо важнее базовые условия.

Темнота

Уменьшение лишнего света помогает создать подходящие условия для сна. При необходимости можно использовать плотные шторы.

#### Комфортная температура

Слишком жаркое или холодное помещение может мешать отдыху. Оптимальная температура индивидуальна.

#### Меньше шума

По возможности уменьшайте раздражающие звуки. Если условия не позволяют, могут помочь подходящие средства снижения шума.

#### Спокойная обстановка

Постарайтесь уменьшить количество рабочих задач и эмоционально возбуждающих занятий непосредственно перед сном.

Ещё один полезный принцип — по возможности связывать кровать преимущественно со сном.

Если человек регулярно работает, смотрит сериалы и решает сложные задачи лёжа в постели, она может перестать восприниматься как место отдыха.

В поведенческих методах лечения бессонницы этому уделяется особое внимание.

Но здесь важно различать обычные рекомендации по гигиене сна и лечение хронической бессонницы.

Одной только гигиены сна при стойком расстройстве часто недостаточно.

#### **6.10. Что делать, если не можешь уснуть**

Представьте, что вы легли в одиннадцать.

Прошло двадцать минут.

Потом сорок.

Затем час.

Вы смотрите на часы.

И начинаете считать:

«Если усну сейчас, останется шесть часов».

Через некоторое время:

«Теперь только пять с половиной».

Постепенно появляется тревога.

Вы пытаетесь заставить себя уснуть.

Но чем сильнее стараетесь, тем труднее расслабиться.

Это знакомая многим ловушка.

Сон плохо поддаётся прямому волевому контролю.

Нельзя приказать себе заснуть так же, как можно приказать себе поднять руку.

Поэтому при трудностях с засыпанием важно уменьшать напряжение вокруг сна.

Один из принципов поведенческой терапии бессонницы заключается в том, чтобы не проводить долгое время в постели в состоянии мучительного бодрствования.

Если сон не приходит и вы начинаете раздражаться, можно ненадолго встать, перейти в спокойное место с приглушённым светом и заняться чем-то не возбуждающим.

Вернуться в постель, когда появится сонливость.

Не обязательно засекаать время с секундомером.

Смысл в том, чтобы не превращать кровать в место постоянной борьбы с бессонницей.

#### **Почему не стоит самостоятельно принимать снотворное**

Некоторые препараты действительно используются для лечения нарушений сна.

Но у них могут быть противопоказания, побочные эффекты и лекарственные взаимодействия.

Самостоятельный длительный приём снотворных может быть небезопасным.

При хронической бессоннице одним из методов первой линии считается когнитивно-поведенческая терапия бессонницы — СВТ-I.

Она включает специальные подходы к изменению поведения и убеждений, связанных со сном.

Это структурированное лечение, а не просто набор советов «проветрить комнату и убрать телефон».

Поэтому при стойких нарушениях сна лучше обратиться к квалифицированному специалисту.

#### **6.11. Когда плохой сон — повод обратиться к врачу**

Иногда человек соблюдает все рекомендации.

Ложится вовремя.

Не пьёт кофе вечером.

Поддерживает комфортную температуру.

Но всё равно постоянно просыпается разбитым.

Причиной могут быть заболевания или расстройства сна.

Один из важных примеров — обструктивное апноэ сна.

При этом состоянии во время сна возникают повторяющиеся эпизоды нарушения дыхания.

Человек может громко храпеть.

Окружающие иногда замечают остановки дыхания.

Утром возможны головные боли.

Днём — выраженная сонливость.

Но не у каждого человека с апноэ присутствуют все перечисленные симптомы.

И далеко не любой храп означает апноэ.

Поэтому диагноз требует профессиональной оценки.

#### **Симптомы, которые нельзя игнорировать**

Обратиться за медицинской помощью особенно важно, если:

Сильная дневная сонливость мешает работе или повседневной жизни.

Вы засыпаете в неподходящих ситуациях, особенно за рулём.

Близкие замечают остановки дыхания во сне.

Бессонница сохраняется длительно и ухудшает качество жизни.

Возникают необычные ночные эпизоды, травмы или выраженные нарушения поведения во сне.

Сон сопровождается симптомами, которые могут указывать на другое заболевание.

Если появляется сонливость за рулём, необходимо прекратить вождение и обеспечить безопасность, а не пытаться преодолеть её музыкой или открытым окном.

Полноценный сон — вопрос не только самочувствия, но и безопасности.

#### **6.12. Можно ли отоспаться в выходные?**

После тяжёлой рабочей недели многие мечтают об одном.

Выключить будильник.

Закрыть шторы.

И проспять до полудня.

Дополнительный сон действительно может частично уменьшить последствия недостаточного сна.

Но он не всегда полностью устраняет эффекты хронического недосыпания.

Кроме того, слишком поздний подъём в выходные способен сдвигать режим и затруднять засыпание перед рабочей неделей.

Поэтому разумнее стараться получать достаточное количество сна регулярно.

Если вы систематически спите по пять часов, а в воскресенье — двенадцать, это не равно устойчивому режиму полноценного сна.

Но и запрещать себе поспать подольше после особенно тяжёлой недели не нужно.

Важен общий подход.

Лучший способ справиться с недосыпом — не накапливать его постоянно.

### **6.13. Дневной сон: полезная привычка или враг ночного отдыха?**

Некоторые люди после обеда испытывают сонливость.

Это может быть связано с естественными циркадными колебаниями бодрствования, продолжительностью ночного сна и другими факторами.

Короткий дневной сон иногда помогает улучшить бодрость и внимание.

Но слишком продолжительный или поздний сон днём может затруднять ночное засыпание, особенно у людей с бессонницей.

Поэтому дневной отдых нужно подбирать индивидуально.

Если вы хорошо спите ночью и короткий дневной сон помогает вам восстановиться, он не обязательно представляет проблему.

Но если вечером вы часами не можете уснуть, стоит обратить внимание на продолжительность и время дневного сна.

А если выраженная сонливость возникает ежедневно, несмотря на достаточную продолжительность ночного сна, это повод оценить возможные медицинские причины.

### **6.14. Семь дней, которые могут изменить ваш сон**

Теперь перейдём к практике.

Не будем пытаться за один вечер полностью перестроить жизнь.

Наша задача — создать условия, в которых полноценный сон станет более вероятным.

#### **Программа «Семь вечеров спокойствия»**

Каждый день — одно небольшое действие. Отмечайте выполненное без стремления к идеалу.

День 1. Записать время отхода ко сну и подъёма

День 2. Выбрать относительно стабильное время пробуждения

День 3. Получить дневной свет в первой половине дня

День 4. Сократить позднее употребление кофеина

День 5. Сделать последние 20–30 минут вечера спокойнее

День 6. Проверить свет, шум и комфорт в спальне

День 7. Оценить самочувствие и выбрать две привычки на будущее

Прогресс

**0 из 7**

Скопировать программу

#### **Вечерний ритуал, который не требует денег**

Представьте, что сегодня вы решили уделить сну немного больше внимания.

За некоторое время до отдыха заканчиваете самые напряжённые дела.

Приглушаете освещение.

Готовите одежду на завтра.

Откладываете телефон.

Умываетесь.

Читаете несколько страниц книги.

И ложитесь спать, когда чувствуете сонливость.

Никакой магии.

Никаких специальных добавок.

Никаких сложных приборов.

Просто последовательность действий, которая помогает сделать вечер спокойнее.

Не каждому человеку подойдёт именно такой ритуал.

Кто-то любит тёплый душ.

Кто-то слушает тихую музыку.

Кто-то предпочитает несколько минут спокойного дыхания.

Важно найти вариант, который помогает именно вам.

И не превращать его в ещё одну обязанность, из-за которой приходится нервничать.

#### **6.15. Дневник сна: что стоит замечать**

В течение недели полезно записывать несколько простых показателей.

##### **Показатель**

##### **Что записывать**

Время отхода ко сну

Когда легли в постель

Примерное время засыпания

Когда, по ощущениям, уснули

Ночные пробуждения

Были ли они и насколько мешали

Время подъёма

Когда окончательно проснулись

Дневная сонливость

Насколько хотелось спать днём

Кофеин

Когда употребляли кофе, чай или энергетики

Самочувствие

Как чувствовали себя утром и днём

Не нужно добиваться идеальной точности.

Дневник помогает увидеть закономерности.

Например, что после позднего кофе вы дольше засыпаете.

Или что после нескольких вечеров с относительно стабильным режимом легче просыпаться.

Но если отслеживание сна само по себе усиливает тревогу, лучше не превращать дневник в обязательную процедуру.

Некоторые люди начинают настолько внимательно следить за цифрами на фитнес-браслете, что тревога о качестве сна становится дополнительной проблемой.

Показатели потребительских устройств могут быть неточными, особенно при определении стадий сна.

Поэтому важно ориентироваться не только на графики, но и на собственное самочувствие.

#### **6.16. Что делать людям с ночными сменами**

Не все могут ложиться спать в одиннадцать вечера.

Есть врачи.

Водители.

Охранники.

Работники производств.

Сотрудники круглосуточных служб.

Люди, чей рабочий день начинается тогда, когда большинство остальных готовится ко сну.

Сменная работа может создавать дополнительные трудности для циркадной системы.

И здесь обычный совет «ложитесь и вставайте в одно время» не всегда применим в полном объёме.

Для работников ночных смен особенно важны организация доступного времени сна, управление освещением, безопасность при выраженной сонливости и продуманное использование кофеина.

При постоянных нарушениях сна или сильной сонливости необходима консультация специалиста.

И главное — нельзя обвинять человека в плохой дисциплине, если его график объективно затрудняет нормальный сон.

Здоровые привычки должны учитывать реальную жизнь.

А не существовать только в идеальном расписании.

### **6.17. Самая важная инвестиция, которую мы постоянно откладываем**

Представьте, что вам предлагают бесплатную возможность поддерживать память, внимание, эмоциональное состояние и восстановление организма.

Не таблетку.

Не чудодейственный напиток.

Не дорогостоящую процедуру.

А обычную физиологическую потребность.

Сон.

Конечно, называть его лекарством в буквальном смысле неправильно: сон не заменяет медицинское лечение и не способен предотвратить все заболевания.

Но полноценный сон действительно является одной из основ здоровья.

И всё же мы часто относимся к нему как к чему-то необязательному.

Мы готовы купить дорогой витаминный комплекс.

Записаться на массаж.

Заказать специальный напиток для энергии.

Но при этом регулярно лишаем себя нескольких часов ночного отдыха.

Почему?

Потому что последствия недосыпа не всегда проявляются сразу.

Сегодня вы легли поздно.

Завтра выпили кофе.

Послезавтра повторили.

И постепенно усталость становится привычным состоянием.

Человек перестаёт помнить, каково это — просыпаться достаточно отдохнувшим.

Но привычность состояния не означает, что оно оптимально.

### **Маленькое обещание самому себе**

Сегодня вечером попробуйте сделать одну вещь.

Не пытайтесь изменить всё.

Просто выберите время, когда начнёте готовиться ко сну.

И отнеситесь к этому времени с таким же уважением, с каким относитесь к важной рабочей встрече.

Ведь встреча с собственным здоровьем не менее важна.

Возможно, вам не удастся выполнить план идеально.

Возможно, появятся срочные дела.

Или ребёнок проснётся ночью.

Или рабочий график снова изменится.

Это нормально.

Здоровый образ жизни не требует безупречности.

Он требует внимания к себе.

### **6.18. Главное, что нужно запомнить**

Сон — не слабость.

Не лень.

Не бесполезная трата времени.

Это необходимый физиологический процесс.

Он участвует в работе памяти, регуляции эмоций, обмене веществ и поддержании общего здоровья.

Для большинства взрослых разумный ориентир — примерно семь–девять часов сна.

Но важны также его качество и регулярность.

Кофе не заменяет полноценный отдых.

Алкоголь не является хорошим снотворным.

Смартфон способен незаметно отнимать время, необходимое для сна.

А хроническую бессонницу не всегда можно устранить только изменением вечерних привычек.

Поэтому забота о сне начинается с простых действий, но при необходимости включает и профессиональную медицинскую помощь.

И вот что особенно важно.

Вам не нужно заслуживать право на отдых.

Не нужно сначала выполнить все дела.

Не нужно доводить себя до полного истощения.

Отдых — не награда за продуктивность.

Это одна из потребностей организма.

Иногда самое полезное, что можно сделать для своего здоровья сегодня, — вовремя закончить день.

Не потому, что вы сдались.

А потому, что завтра хотите проснуться с силами жить.

## Глава 7. Стресс, который мы не замечаем: почему организм живёт в режиме тревоги

Как хроническое напряжение влияет на сон, аппетит и самочувствие, почему отдых не всегда помогает восстановиться и как научиться возвращать себе спокойствие.

### 7.1. Человек, который разучился отдыхать

В воскресенье утром Анна проснулась без будильника.

За окном светило солнце.

Работать сегодня не нужно.

Дети гостили у бабушки.

Домашние дела можно было отложить.

Впервые за несколько недель у неё появился совершенно свободный день.

Казалось бы, идеальная возможность отдохнуть.

Анна приготовила завтрак, налила чай и села у окна.

Прошло пять минут.

Она взяла телефон.

Проверила рабочую почту.

Ответила на сообщение коллеги.

Затем вспомнила, что нужно оплатить коммунальные услуги.

Открыла банковское приложение.

Увидела напоминание о предстоящем платеже.

Начала подсчитывать расходы.

Потом подумала о понедельничном совещании.

Через полчаса свободный день уже перестал казаться свободным.

Анна чувствовала напряжение.

Хотя ничего особенного не происходило.

Никто не ругался.

Никто не требовал срочно закончить работу.

Никакой очевидной опасности не было.

Но внутри словно продолжал работать невидимый двигатель.

Мысли сменяли друг друга.

Плечи оставались напряжёнными.

Челюсти были сжаты.

А когда Анна пыталась просто посидеть спокойно, появлялось странное чувство вины.

«Я же могла бы сделать что-нибудь полезное».

Знакомо?

Иногда человек настолько привыкает жить в состоянии постоянной занятости, что спокойствие начинает казаться ему чем-то непривычным.

Он отдыхает, но продолжает мысленно работать.

Ложится спать, но прокручивает завтрашние разговоры.

Ест, но не замечает вкуса еды.

Гуляет, но постоянно смотрит на экран телефона.

И постепенно перестаёт различать два состояния:

«Я действительно сейчас занят».

И:

«Я уже закончил дела, но всё ещё внутренне напряжён».

Стресс не всегда выглядит как паника. Иногда он выглядит как обычная жизнь, в которой человек давно не чувствовал себя отдохнувшим.

Однако важно сразу уточнить: усталость, тревога и напряжение не обязательно означают хронический стресс. У подобных симптомов бывают разные причины, в том числе медицинские.

Наша задача — разобраться, как работает стрессовая реакция и когда она начинает мешать.

## **7.2. Зачем организму вообще нужен стресс**

Представьте, что вы переходите дорогу.

Внезапно из-за поворота появляется автомобиль.

Он движется слишком быстро.

Вы мгновенно отступаете назад.

Сердце начинает биться чаще.

Дыхание ускоряется.

Мышцы напрягаются.

Внимание сосредоточивается на происходящем.

Через несколько секунд опасность миновала.

Вы стоите на тротуаре и чувствуете, как постепенно успокаиваетесь.

Что произошло?

Организм запустил стрессовую реакцию.

И в этой ситуации она была полезной.

Стресс — не ошибка природы.

Это совокупность физиологических и психологических реакций, помогающих адаптироваться к требованиям и угрозам.

В стрессовой реакции участвуют нервная система и гормональные механизмы.

Например, симпатическая нервная система помогает быстро мобилизовать ресурсы.

А гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система участвует в более продолжительной регуляции ответа на стресс.

Один из гормонов, связанных с этими процессами, — кортизол.

Его часто называют гормоном стресса.

Но такое название создаёт неправильное впечатление.

Кортизол необходим организму и в обычных условиях.

Он участвует в обмене веществ и других физиологических процессах, а его концентрация меняется в течение суток.

Поэтому утверждение «кортизол — это плохо» неверно.

Проблема заключается не в существовании стрессовой реакции.

А в том, насколько часто она возникает, насколько интенсивна и удаётся ли человеку восстанавливаться.

## **Кратковременный стресс и хроническое напряжение**

Представьте пожарную сигнализацию.

Она должна включаться при опасности.

Громкий звук неприятен.

Но он помогает своевременно реагировать.

Теперь представьте, что сигнализация срабатывает каждый час.

Иногда без очевидной причины.

Даже ночью.

Постепенно постоянная тревога начинает мешать нормальной жизни.

Это лишь аналогия, но она помогает понять разницу между кратковременной стрессовой реакцией и длительным напряжением.

Кратковременный стресс может помогать мобилизоваться.

Хронический стресс связан с продолжительным воздействием стрессоров и может отрицательно влиять на здоровье.

Однако его последствия зависят от множества факторов: интенсивности нагрузки, индивидуальных особенностей, социальной поддержки, сна, общего состояния здоровья и доступных способов восстановления.

## **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.