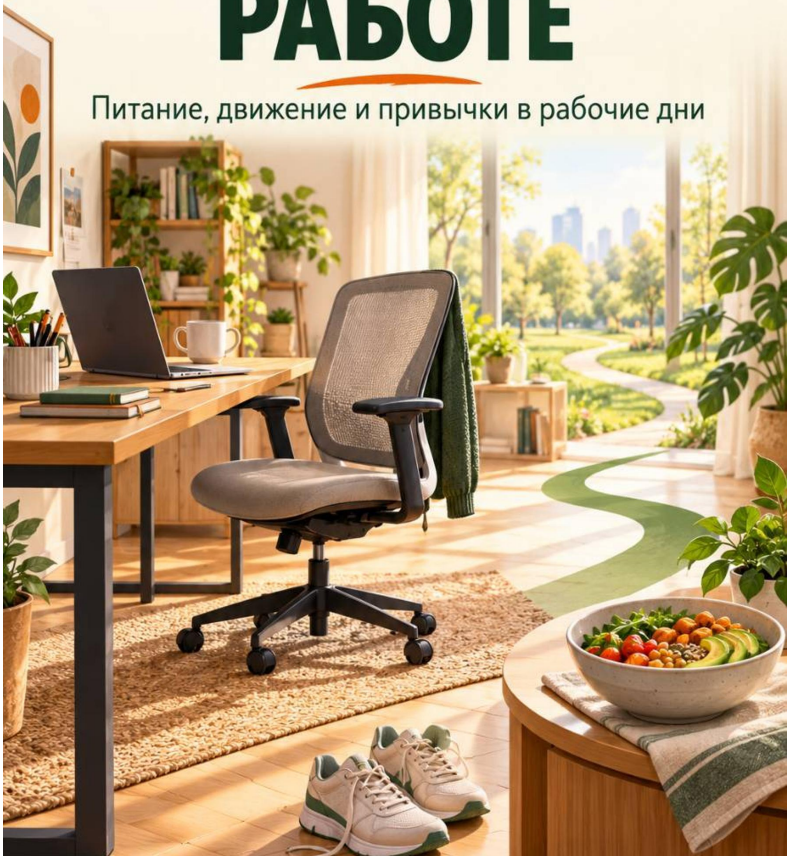
ПОХУДЕНИЕ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ

Питание, движение и привычки в рабочие дни



Максим Ветров

Похудение при сидячей работе

https://litres.ru/74690167
SelfPub; 2026

Аннотация

Рабочий день проходит за столом, обед постоянно откладывается, а вечером сил хватает только на доставку и диван? Эта книга поможет разобраться, какие привычки мешают снижать лишний вес и что можно изменить без жёсткой диеты. Внутри: сытные приёмы пищи из обычных продуктов, варианты для офиса и удалёнки, движение между задачами, начало силовых занятий, работа с вечерним голодом и план на восемь недель. Вы научитесь читать динамику веса, разбирать остановку результата и возвращаться к привычкам после поездок и трудных периодов. Без обещаний похудеть к определённой дате и без наказаний за десерт

Содержание

Введение 5
Глава 1. Как рабочий день незаметно меняет вес 9
Что исчезает между домом и рабочим столом 9
Еда, которая не считается едой 11
Усталость тоже участвует в выборе 12
Сначала карта, потом изменения 13
Как выбрать первое действие 14
Когда дело не только в расписании 15
Глава 2. Как снижать вес без гонки за цифрами 16
Что означает дефицит энергии 16
Почему весы не показывают только жир 18
Цель, которая помогает жить 19
Два вида целей 20
Где проходит граница самостоятельной работы 21
Ваш рабочий договор с собой 22
Глава 3. Еда, после которой можно спокойно работать 24
Отдельный продукт не решает задачу 24
Тарелка как зрительная подсказка 26
Белок без спортивной арифметики 28
Клетчатка и объём еды 29
Углеводы не требуют оправдания 30

Жиры и продукты с небольшой видимой порцией 31
Сытность проверяется после еды 32
Глава 4. Калории без постоянного контроля 33
Когда подсчёт действительно полезен 33
Сначала узнать, что происходит 35
Как читать этикетку 36
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Максим Ветров
Похудение при сидячей работе

Введение

В половине одиннадцатого вы открываете рабочую почту. Рядом остывает кофе, на экране уже три срочные задачи. Завтрак был, кажется, совсем недавно, но рука тянется к печенью. Обед сдвигается на час, потом ещё на полчаса. Вечером хочется одновременно поесть, лечь и чтобы никто ничего не спрашивал. Прогулка остаётся в списке хороших намерений. Через несколько месяцев привычные брюки начинают давить в поясе.

Такой день знаком людям с очень разными профессиями. За столом работают бухгалтеры, дизайнеры, руководители, операторы, программисты, преподаватели. Из дома или в офисе, на себя или в компании, с жёстким расписанием или без него. Общее у них одно: большая часть дел почти не требует движения, а еда всегда где-то рядом.

Сидячая работа не делает снижение веса невозможным. Однако она создаёт условия, в которых легко есть больше, чем требуется организму, и двигаться меньше, чем кажет-

ся. Поэтому полезнее разбирать устройство дня, чем в очередной раз требовать от себя собраться. Где вы обедаете? Что происходит между последней встречей и ужином? Когда можно пройтись? Есть ли дома еда, которую не нужно готовить сорок минут?

Эта книга помогает ответить на такие вопросы и собрать выполнимый порядок действий. В ней нет обещания потерять определённое количество килограммов к назначенной дате. Нет обязательного меню из дорогих продуктов и наказаний за десерт. Есть способы организовать питание, добавить посильное движение, замечать изменения и вовремя исправлять то, что не работает.

Книга рассчитана на взрослых с преимущественно сидячей работой, которые хотят снизить лишний вес без жёстких диет. Она не предназначена для самостоятельного похудения детей и подростков, беременных, кормящих женщин, людей с недостаточной массой тела и с расстройствами пищевого поведения. При хронических заболеваниях, ограничениях движения, после операций, а также при приёме лекарств, влияющих на сахар крови или аппетит, план нужно согласовать с лечащим врачом. Здесь нет индивидуальных медицинских назначений.

Даже при лишнем весе не каждый период жизни подходит для уменьшения порций. Во время болезни, выраженного истощения, тяжёлого стресса или восстановления после операции первоочередная задача может состоять в дру-

гом. Иногда разумное начало выглядит как регулярный обед и сон, а не как снижение цифры на весах. Это полноценная работа над здоровьем.

В следующих главах мы разберём причины набора веса, питание без постоянного голода, способы ориентироваться в калориях, офисные и домашние сценарии, ходьбу, простые силовые занятия, сон и эмоциональное переедание. Затем соберём восемь недель практики и обсудим, что делать после первых результатов. Главы связаны между собой, но к конкретной ситуации можно возвращаться отдельно.

Все истории людей в книге вымышлены. Числовые расчёты нужны для объяснения принципов, а не для назначения вам определённого рациона. Изображения помогают увидеть структуру действий; размеры порций и темп нагрузки всегда требуют поправки на человека.

Для работы достаточно блокнота или заметки в телефоне. Весы необязательны, если взвешивание вызывает тревогу. Фитнес-браслет, специальная посуда и абонемент в зал тоже не являются входным билетом. Гораздо важнее научиться замечать повторяющиеся ситуации и менять их по одной.

По ходу чтения выбирайте действия, которые помещаются в вашу настоящую жизнь. Если день начинается с поездки в переполненном транспорте, не нужно строить план вокруг часовой утренней тренировки. Если вы часто работаете допоздна, имеет смысл заранее решить вопрос с ужином. Хорошая система учитывает усталость ещё до того, как она

наступит.

Глава 1. Как рабочий день незаметно меняет вес

Что исчезает между домом и рабочим столом

Олег устроился на удалённую работу и сначала радовался освободившемуся времени. Раньше он шёл до остановки, поднимался по лестнице, ходил за обедом и иногда возвращался домой пешком. Теперь дорога занимала двадцать шагов. Рацион почти не изменился, зато исчезли десятки небольших перемещений. Через полгода он заметил прибавку и решил, что у него испортился обмен веществ.

В этой вымышленной истории нет ничего необычного. Человек обычно помнит тренировку, но редко замечает все бытовые движения. Мы встаём, переносим вещи, идём до магазина, ждём транспорт стоя, гуляем с собакой. Когда часть этих действий исчезает, день становится менее активным. Изменение может быть достаточно небольшим, чтобы оставаться незаметным, и достаточно постоянным, чтобы влиять на вес.

При этом само сидение не создаёт жир независимо от питания. Оно меняет расход энергии и часто соседствует с дру-

гими привычками: едой перед монитором, поздним отходом ко сну, заказами еды после тяжёлого дня. Эти связи полезно разделять. Иначе человек покупает стол для работы стоя и ждёт результата, хотя главная перемена нужна в размере вечернего заказа.

Еда, которая не считается едой

В офисе трудно забыть о полноценном обеде, но легко не заметить четыре конфеты, остатки торта после поздравления, несколько крекеров на встрече. Дома к ним добавляются кусочки сыра во время готовки, ложка ореховой пасты и еда из детской тарелки. Всё это может быть вкусно и допустимо. Проблема начинается тогда, когда человек не видит общую картину.

Проверка без подсчёта калорий выглядит просто: несколько дней отмечайте каждый эпизод еды и напитков с энергетической ценностью. Не нужно немедленно что-то исправлять. Запишите время, место, что съели и почему начали. Голод, компания, тревога, привычка, необходимость отвлечься. Иногда уже на третий день становится видно, что основное питание достаточно ровное, а дополнительные перекусы связаны с одним рабочим разговором.

Дневник нужен для наблюдения, поэтому в нём не должно быть оценок вроде ужасно или молодец. Фраза съел шоколад после неприятного звонка даёт материал для решения. Фраза опять проявил слабость ничего не объясняет. В первом случае можно подумать о паузе после звонка, во втором остаётся только ругать себя.

Усталость тоже участвует в выборе

К концу дня даже простое решение может раздражать. Что приготовить? Нужно ли идти в магазин? Есть ли дома что-то кроме макарон? Если ответ требует усилий, доставка становится самым понятным вариантом. Она не запрещена и не обязательно мешает снижению веса. Но заказ на голодный желудок часто оказывается больше, чем хотелось бы после нормального обеда.

Поэтому работа над питанием начинается раньше ужина. Например, в магазине в выходной день, когда вы покупаете яйца, замороженные овощи, подходящий источник белка и крупу. Или утром, когда кладёте в сумку перекус на случай переноса обеда. Задача состоит в том, чтобы уменьшить число сложных решений в момент усталости.

Это особенно важно для людей с непредсказуемым графиком. Им не всегда подходит расписание по минутам, зато помогает запасной вариант. Если встреча заканчивается поздно, есть готовая еда. Если столовая закрыта, известно, что взять в ближайшем магазине. Такой запас снимает ощущение, будто каждый сбой требует начинать питание заново.

Сначала карта, потом изменения

Попробуйте описать обычный будний день на одной странице. Укажите подъём, дорогу, начало работы, реальные промежутки для еды, окончание дел, возвращение домой и сон. Затем отметьте места, где вы сидите подолгу, едите автоматически или к вечеру становитесь слишком голодны. Не ищите сразу все недостатки. Найдите два повторяющихся узких места.

У одного человека это отсутствие обеда и большой ужин. У другого нормальное питание, но почти полное отсутствие движения. У третьего пятничные и субботние вечера, которые сильно отличаются от остальных дней. Внешне жалоба одна и та же: вес растёт. Устройство проблемы разное, поэтому одинаковая рекомендация всем не поможет.

На этой стадии полезно отдельно записать то, что уже получается. Возможно, вы любите овощи, достаточно спите или ежедневно гуляете с собакой. Эти опоры лучше сохранить. Если новый план отменяет все знакомые продукты, занятия и удобные решения, он потребует слишком много сил ещё до первых результатов.

Как выбрать первое действие

Хорошее первое действие имеет понятное место во времени. Фраза больше двигаться слишком расплывчата. Фраза после обеда выйти на десять минут точнее. Намерение нормально питаться можно заменить решением купить продукты для трёх рабочих обедов. Проверить выполнение такого решения легко, даже если вес пока не меняется.

Не начинайте одновременно ранние подъёмы, строгий рацион, ежедневные тренировки и полный отказ от сладкого. Когда меняется слишком много, трудно понять, что помогает, а что делает жизнь тяжелее. Кроме того, возвращение к старому порядку воспринимается как общий провал, хотя на деле неподходящим мог оказаться только один элемент.

Выберите действие на ближайшие семь дней и определите его облегчённую версию. Если прогулка не помещается целиком, можно пройтись пять минут. Если не удалось приготовить обед, можно купить заранее выбранный набор. Облегчённая версия сохраняет связь с привычкой и помогает не превращать занятый день в исключение из всех правил.

Когда дело не только в расписании

Не стоит объяснять сидячей работой любое изменение веса. Быстрая необъяснимая прибавка, выраженные отёки, сильная слабость, заметные изменения аппетита или другие новые симптомы требуют медицинской оценки. Некоторые заболевания и лекарства действительно влияют на массу тела. Самостоятельно отменять препараты из-за подозрения на прибавку нельзя.

Разговор с врачом полезен и без тревожных симптомов, если вес существенно влияет на самочувствие или уже есть диабет, сердечно-сосудистые заболевания и другие хронические состояния. На приём можно взять список лекарств, историю изменений веса и несколько записей о питании. Это даст больше информации, чем признание я, наверное, просто много ем.

К концу первой недели наблюдения у вас должна появиться короткая рабочая гипотеза. Например: днём я пропускаю еду, поэтому домой прихожу очень голодным. Или: после перехода на удалёнку я почти перестал ходить. Гипотезу не нужно считать окончательным диагнозом. Это разумная отправная точка для следующего шага.

Глава 2. Как снижать вес без гонки за цифрами

Что означает дефицит энергии

Организм получает энергию из еды и напитков и расходует её на поддержание жизни, переваривание пищи, движение и другие процессы. Когда в среднем поступает меньше энергии, чем расходуется, создаётся дефицит. На этом принципе строится снижение жировой массы. Но из него не следует, что нужно как можно сильнее сокращать еду.

Слишком жёсткий режим может сопровождаться сильным голодом, утомлением, раздражительностью и трудностями с обычными делами. При сидячей работе это легко принять за рабочее выгорание или нехватку дисциплины. Человек уменьшает обед, хуже концентрируется, чаще пьёт сладкий кофе и вечером ест всё, что попадается. Формально он пытался есть меньше, фактически день стал менее управляемым.

Разумный план оставляет место полноценному питанию и повседневной жизни. Он не требует постоянно терпеть голод, избегать людей или работать через слабость. Если такие признаки появились, это повод пересмотреть ограничения.

При выраженном ухудшении самочувствия нужна консультация специалиста, а не очередное урезание рациона.

Почему весы не показывают только жир

Масса тела включает воду, мышцы, органы, кости, содержимое пищеварительного тракта и жировую ткань. Поэтому изменение цифры за сутки нельзя напрямую перевести в количество приобретённого или потерянного жира. Солёный ужин, менструальный цикл, непривычная тренировка, запор и изменение количества углеводов способны временно влиять на показания.

Допустим, после поездки вес вырос на полтора килограмма. Это не доказывает, что за выходные образовалось полтора килограмма жира. Сначала стоит вернуться к обычному режиму и посмотреть на следующие измерения. Столь же осторожно нужно относиться к быстрому снижению в начале диеты: часть его может приходиться на воду.

Весы с определением состава тела тоже не дают безошибочного домашнего анализа. Их оценки зависят от условий измерения и водного баланса. Если прибор за ночь сообщил о резком исчезновении мышц, не стоит немедленно менять рацион. В бытовой практике полезнее следить за устойчивой тенденцией и самочувствием, чем за каждым расчётным процентом.

Цель, которая помогает жить

Цель похудеть к отпуску может подтолкнуть к началу, но она плохо объясняет, что делать каждый день. Более полезна связь с конкретной жизнью: легче ходить, меньше уставать от обычной нагрузки, улучшить показатели здоровья по согласованию с врачом, свободнее чувствовать себя в одежде. Тогда результат не сводится к одной фотографии.

При лишнем весе даже умеренное снижение массы может приносить пользу здоровью. Иногда первым ориентиром становится около пяти процентов исходного веса. Для человека с массой сто килограммов это пять килограммов, но сам расчёт не означает, что именно такая цель подходит каждому. Её следует соотнести с медицинской ситуацией, прошлым опытом и тем, как человек переносит изменения.

В популярных рекомендациях часто встречается постепенный темп примерно полкилограмма в неделю, иногда больше. Это ориентир, а не обязательная норма. Вес может снижаться медленнее, идти ступенями или какое-то время сохраняться. Книга не предлагает сравнивать себя с человеком другого роста, возраста, исходной массы и состояния здоровья.

Два вида целей

Цель результата описывает направление: снизить вес или уменьшить объём талии, если это уместно. Цель действия описывает ваш вклад: организовать обеды, пройтись после работы, дважды позаниматься с посильной нагрузкой. Первая зависит от множества факторов, вторая ближе к повседневному выбору.

Алина решила, что за месяц обязательно должна потерять четыре килограмма. Через две недели она увидела небольшое снижение и решила, что всё бессмысленно. Если бы её промежуточная цель состояла в пяти организованных обедах в неделю и регулярных прогулках, у неё было бы больше информации. Она могла бы заметить, что стала реже переедать вечером, и продолжить наблюдение.

Слишком подробные цели действия тоже бывают тяжёлыми. План, в котором нужно выполнить пятнадцать пунктов за день, похож на вторую работу. Оставьте два-три приоритета. Остальное можно добавить позднее, когда появится устойчивый порядок. Полезная привычка должна освобождать внимание, а не занимать его целиком.

Где проходит граница самостоятельной работы

Если снижение веса сопровождается обмороками, выраженным головокружением, сердцебиением, стойкой слабостью, нарушением менструального цикла или другими новыми симптомами, ограничения не следует усиливать. Нужна оценка причин. При острых тяжёлых симптомах, например боли в груди или внезапной выраженной одышке, требуется срочная медицинская помощь.

Людям с диабетом, особенно на препаратах, способных вызвать гипогликемию, нельзя резко менять питание и нагрузку без плана с врачом. При заболеваниях почек не подходит самостоятельное увеличение белка по советам из интернета. После бариатрической операции действуют отдельные рекомендации. Универсальная книга не может заменить такие назначения.

Если вес находится в здоровом для вас диапазоне, но внешний вид всё равно вызывает постоянное недовольство, дальнейшее похудение не обязательно решит проблему. Имеет смысл обсудить тревогу о теле со специалистом. Улучшать силу, сон, питание и выносливость можно без намеренного уменьшения массы.

Ваш рабочий договор с собой

Запишите, ради чего вы начинаете, какие два действия будете проверять и по каким признакам поймёте, что план стал слишком тяжёлым. Например: я хочу легче переносить обычные прогулки; в ближайшие две недели организую обед и добавлю короткий маршрут; если постоянно голоден или хуже работаю, пересматриваю питание. Такой договор задаёт разумные границы.

Добавьте срок спокойного пересмотра. Не нужно менять всё после каждого взвешивания. Удобнее раз в неделю оценивать выполнение действий, а тенденцию веса рассматривать за более длинный период. При этом выраженное ухудшение самочувствия не ждёт назначенного дня: на него реагируют сразу.

Наконец, обозначьте ресурсы. Сколько времени есть на готовку? Какие движения вам доступны? Нужна ли помощь близких? Можно ли выделить деньги на консультацию? Ответы не обязаны быть впечатляющими. Двадцать минут в воскресенье и два знакомых обеда иногда полезнее дорогой программы, которая не помещается в расписание.

Задача ближайшего этапа состоит в том, чтобы создать условия для постепенного снижения веса и при этом сохранить работоспособность. Когда питание становится предсказуемым, а движение возвращается в день, появляется осно-

вание для дальнейших решений. До этого любая точная цифра желаемого дефицита будет опираться на слишком мало данных.

Глава 3. Еда, после которой можно спокойно работать

Отдельный продукт не решает задачу

Светлана считала свой завтрак очень правильным: кофе и небольшое яблоко. К одиннадцати ей хотелось есть, а к обеду она с трудом выбирала что-то кроме самого большого блюда в меню. Решение оказалось не в дополнительной силе воли. Завтраку не хватало еды, которая делала бы его полноценным.

При оценке рациона полезно смотреть на приём пищи целиком. Одни продукты дают белок, другие добавляют клетчатку и объём, третьи служат удобным источником энергии. Вкус и удовольствие тоже имеют значение. Невкусную еду трудно выбирать месяцами, даже если она отвечает всем правилам на бумаге.

Нет необходимости превращать каждую тарелку в идеальный образец. Рабочая задача проще: собрать достаточно сытную еду из доступных компонентов и подобрать количество по своему голоду, самочувствию и общей динамике. Если в привычном обеде не хватает овощей или белка, сначала можно добавить недостающий компонент, а затем оценить,

нужна ли корректировка остального.

Тарелка как зрительная подсказка

Для многих смешанных обедов удобно представлять тарелку, примерно половину которой занимают овощи, четверть источник белка и ещё четверть гарнир. Это не медицинская формула и не требование раскладывать суп по секторам. Подсказка помогает заметить обед из одних макарон или почти пустой салат, после которого быстро возвращается голод.

К источникам белка относятся мясо, рыба, яйца, творог, некоторые кисломолочные продукты, тофу и бобовые. Гарниром могут быть крупы, картофель, хлеб или макароны. Овощи подходят свежие, тушёные, запечённые и замороженные. Соус и масло тоже являются частью блюда, поэтому их количество имеет смысл видеть, а не считать невидимым дополнением.

В супе компоненты уже смешаны. Тогда посмотрите, есть ли в нём заметный источник белка и достаточно ли еды вообще. К лёгкому овощному супу могут подойти бутерброд с яйцом или творог с фруктом. Густой суп с фасолью, мясом и картофелем может быть самостоятельным приёмом пищи. Решение зависит от состава и вашего насыщения.

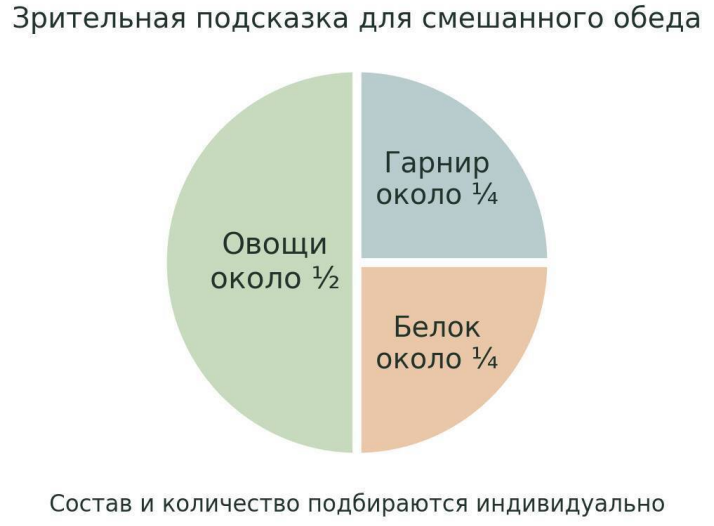


Рисунок 1. Пример состава тарелки. Это подсказка для выбора компонентов, а не точная схема порций.

Белок без спортивной арифметики

Начните с простого вопроса: что в этом приёме пищи служит источником белка? Если ответить трудно, вероятно, рацион стоит пересмотреть. Человеку, который весь день ест выпечку, фрукты и кофе, не обязательно сразу покупать порошковый коктейль. Часто достаточно обычной еды, которую он любит и нормально переносит.

Можно добавить яйца к тосту, рыбу к картофелю, бобовые к овощному блюду, натуральный йогурт к фрукту. Важно учитывать общий состав продукта. Например, сладкий молочный десерт и творог без добавок могут сильно различаться по количеству белка, сахара и размеру порции. Название на лицевой стороне упаковки не заменяет этикетку.

Белок не делает любую порцию автоматически подходящей для снижения веса. Большое количество жирного мяса, сыра и соусов может давать много энергии. При этом обезжиривать всю еду до потери вкуса тоже не требуется. Полезнее подобрать привычные продукты и разумное количество, чем искать единственный безупречный вариант.

Клетчатка и объём еды

Овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты помогают сделать рацион разнообразнее. ВОЗ рекомендует взрослым ориентироваться как минимум на четыреста граммов овощей и фруктов в день и не менее двадцати пяти граммов пищевых волокон из продуктов. Это общий ориентир для здорового питания, который при заболеваниях пищеварительной системы может требовать индивидуальной адаптации.

Необязательно взвешивать каждый огурец всю жизнь. Можно начать с овощей к двум основным приёмам пищи, фруктов в удобное время и более частого использования бобовых или цельной крупы. Замороженные овощи помогают зимой и в занятые недели. Консервированная фасоль тоже может быть удобной частью обычного обеда.

Если раньше клетчатки было мало, увеличивайте её постепенно. Резкий переход на большие порции сырых овощей и бобовых иногда вызывает дискомфорт. Подбирайте переносимые продукты, способы приготовления и достаточное питьё с учётом медицинских ограничений. Питание, от которого постоянно болит живот, не становится хорошим только потому, что выглядит полезным.

Углеводы не требуют оправдания

Хлеб, картофель, макароны и крупы можно включать в рацион при снижении веса. Важно, сколько вы едите в целом и с чем сочетаете эти продукты. Макароны с рыбой и овощами отличаются от случайных перекусов сладкой выпечкой, хотя и там и там присутствуют углеводы.

Отказ от гарнира на обед иногда кажется удобным сокращением еды. Но если после такого обеда вы через час ищете печенье, стоит проверить, не стало ли ограничение слишком сильным. Для части людей умеренная порция привычного гарнира помогает спокойно дождаться следующего приёма пищи.

Не нужно выбирать между полной свободой без наблюдения и запретом целой группы продуктов. Можно менять размер порции, добавлять овощи, выбирать более сытное сочетание и смотреть на результат. Такой подход оставляет больше вариантов для столовой, семейного ужина и поездок.

Жиры и продукты с небольшой видимой порцией

Масло, орехи, семечки, сыр и густые соусы могут быть частью вкусного рациона. Их особенность в том, что небольшая по объёму порция иногда содержит заметное количество энергии. Если салат обильно заправлен маслом, он не обязательно окажется лёгким только из-за большого количества зелени.

Здесь помогает не запрет, а наглядность. Один раз отмерьте обычное количество масла или орехов и посмотрите на упаковку. Возможно, обнаружится, что щедрая горсть существенно больше условной порции производителя. После такой проверки проще принять решение, сколько вам действительно хочется добавить.

Сыр тоже лучше рассматривать как отдельный компонент, а не бесконечное украшение любой еды. Он может заменить часть другого продукта или быть выбран ради вкуса. Но если сыр, масло, орехи и жирный соус одновременно присутствуют в большом количестве, общая энергетическая ценность блюда быстро увеличивается.

Сытность проверяется после еды

Попробуйте несколько дней задавать себе два вопроса: насколько голоден я перед едой и как чувствую себя спустя некоторое время после неё? Не требуется точная шкала или идеальная осознанность. Достаточно замечать крайности: к столу прихожу совершенно голодным, а встаю с неприятной тяжестью.

Если голод возвращается слишком быстро, посмотрите на состав и количество. Был ли белок? Была ли полноценная порция еды? Не заменили ли вы обед чашкой супа без добавок? Если после еды тяжело, возможно, стоит уменьшить порцию, есть медленнее или распределить её иначе. Постоянный дискомфорт требует обсуждения с врачом.

На ближайшей неделе выберите один повторяющийся приём пищи и сделайте его более предсказуемым. Не меняйте сразу весь рацион. Например, найдите три завтрака, после которых вам удобно работать, или соберите привычный обед с овощами и белком. Удачное решение должно быть достаточно простым, чтобы повторить его в обычный вторник.

Глава 4. Калории без постоянного контроля

Когда подсчёт действительно полезен

Иногда человеку достаточно организовать питание и уменьшить случайные добавки. В других случаях вес долго не меняется, хотя рацион кажется умеренным. Тогда короткий период учёта может прояснить картину. Особенно часто вопросы возникают вокруг масла, напитков, перекусов и размеров ресторанных порций.

Подсчёт калорий является инструментом наблюдения. Он не измеряет вашу ценность и не даёт права на еду. Если записи вызывают тревогу, чувство вины, навязчивые проверки или желание постоянно уменьшать рацион, такой способ лучше прекратить и обсудить ситуацию со специалистом. Можно использовать фотографии еды, регулярные приёмы пищи и наблюдение за порциями без цифр.

Не нужно считать, что аккуратный учёт делает человека более серьёзным, чем тот, кто обходится без него. Разные инструменты подходят разным людям. Важно, помогает ли выбранный способ принимать решения и сохранять нормальное отношение к еде. Если он занимает весь день, цена мо-

жет оказаться слишком высокой.

Сначала узнать, что происходит

Если вы решили попробовать учёт, начните с нескольких обычных дней без намеренного ужесточения питания. Записывайте то, что действительно едите, включая выходной. Не подгоняйте записи под красивую картину. Цель состоит в том, чтобы увидеть повторяющиеся места, где количество еды отличается от ожиданий.

Частая ошибка состоит в том, что человек одновременно начинает считать и резко меняет рацион. В результате дневник показывает не его реальную жизнь, а короткую демонстрацию идеального режима. Через неделю привычные ситуации возвращаются, но материал для их разбора так и не собран.

Полезно отдельно отмечать голод, удобство и рабочие условия. Одна и та же энергетическая ценность может приходиться на совершенно разные по сытности и практичности наборы. Числа объясняют только часть картины. Они не покажут, что салат было невозможно купить рядом с офисом или что ужин пришлось есть в дороге.

Как читать этикетку

Обратите внимание, к какому количеству продукта относятся цифры: к ста граммам, одной порции или целой упаковке. Затем сопоставьте это с тем, сколько вы съели. Если в ста граммах продукта двести килокалорий, а порция весит сто пятьдесят граммов, в ней будет около трёхсот килокалорий. Это простое умножение, без специальных формул.

Порция производителя не является персональной рекомендацией. В одной упаковке может оказаться несколько таких порций, хотя съесть её целиком легко. С другой стороны, вы не обязаны останавливаться на указанном количестве, если оно не соответствует полноценному приёму пищи. Этикетка нужна для понимания состава и количества.

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.