ВЛАДИМИР ДАВЫДОВ

# ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ 16:8

Практическое руководство
с персональной нейросетью Нейрой




- Удобный режим 16:8
- Новые привычки
- Контроль веса
- Больше энергии
- Здоровье и долголетие

МОЯ ПЕРСОНАЛЬНАЯ НЕЙРОСЕТЬ — НЕЙРА

Том 4

18+

**Владимир Давыдов**

# Интервальное голодание 16:8. Практическое руководство с персональной сетью Нейрой

*https://litres.ru/74750787*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

В книге Елена Орлова и её персональная нейросеть Нейрой осваивает систему питания, в которой 16 часов отводятся на пищевую паузу, а 8 часов — на приёмы пищи. Шаг за шагом они разбирают отказ от перекусов, изменение привычного расписания, предупреждение переедания, выбор продуктов, физическую активность и отслеживание результатов. Нейра помогает Елене планировать день, анализировать пищевые привычки, вести дневник наблюдений и находить решения для повседневных ситуаций. Книга построена как учебник, читатель может выполнять задания параллельно с героями, постепенно создавая систему питания. Иллюстрации, таблицы, глоссарий и предметный указатель облегчают самостоятельную работу. Главная идея книги — не кратковременное ограничение, а осознанное управление своим временем, питанием и привычками с помощью персональной нейросети.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание


Почему именно 16:8 9
Елена и Нейра. Найти привычку, которую не замечаешь 20
Практикум Нейры. Четыре шага 21
Елена и Нейра. Привязка к привычному действию 23
Практика. Дизайн кухни вместе с Нейрой 25
Диалог. Привлекательность нового режима 27
Диалог. Удовлетворение и наблюдение 32
Итог главы. Первое задание Елены и читателя 34
Глава 2. Отказ от перекусов 35
Нейра помогает выбрать удобное окно 36
Елена и Нейра. Сколько перекусов было на самом деле? 44
Практикум Нейры. Пять недель без автоматических перекусов 45
Четыре шага привычки в повседневной жизни 46
Как отвечать на предложения перекусить 47
Задание читателю. Семь дней наблюдений 48
Готовый запрос для своей Нейры 49
Глава 3. Отказ от завтрака 50
Нейра и Елена: завтрак как привычка 58
Почему привычное утро не всегда означает 59

голод
Таблица выбора пищевого окна 60
Как Елена выбирала расписание 61
План постепенного перехода 62
Практическое задание читателю 63
Готовый запрос для своей Нейры 64
Глава 4. Отказ от обеда или ужина (приём пищи один раз в день) 65
Елена и Нейра: как не перепутать 16:8 с одним приёмом пищи 69
Практика: выбираем удобное окно 70
Важное разграничение 72
Задание читателю с Нейрой 73
Готовый запрос для Нейры 74
Итог разговора 75
Глава 5. Отказ от переедания 76
Практикум с Нейрой. Как не переедать в восьмичасовом окне 87
Дневник наблюдения: три вечера 88
Пять небольших изменений 89
Как соединить отказ от переедания с режимом 16:8 90
Задание читателю 91
Готовый запрос для персональной Нейры 92
Итог главы 93
Глава 6. Отказ от других вредных пищевых 94

привычек
Конец ознакомительного фрагмента.

# Владимир Давыдов
# Интервальное голодание 16:8. Практическое руководство с персональной сетью Нейрой

**Введение.**

**Елена и Нейра начинают путь к интервальному голоданию 16:8**

Вечером Елена Орлова открыла свою тетрадь. После знакомства с водным и сухим голоданием и изучения разных вариантов интервального питания у неё появился новый вопрос: как превратить знания в устойчивый ежедневный распорядок?

— Нейра, мы столько узнали о пищевых паузах. Но мне нужен не обзор всех методов, а понятный план на каждый день. Может быть, начнём с 16:8?

— Давай разберём именно этот режим, — ответила Нейра. — В нём сутки делятся на два окна: шестнадцать часов без еды и восемь часов для приёмов пищи. Но важнее не

просто отсчитывать часы, а разобраться в привычках, которые определяют твой день.

— То есть мне не придётся сразу менять всё?

— Именно. Сначала посмотрим, когда ты обычно ешь, какие перекусы возникают автоматически, как устроены работа, сон и семейные ужины. Затем выберем удобное расписание. Если режим не подходит по состоянию здоровья или мешает полноценному питанию, это тоже важный результат.

Елена улыбнулась. Ей понравилось, что Нейра не обещала чудес и не предлагала соревноваться с часами. Она предлагала начать с наблюдения и одного небольшого изменения.

Перед читателем новая редакция авторского учебника «Интервальное голодание 16:8». Его основа — последовательное изменение пищевых привычек, проектирование окружающей среды, выбор окон голодания и питания, конкретные планы и практические инструменты. Исходные главы и таблицы сохранены в рабочей рукописи. В дальнейшем в каждую главу будут включены диалоги Елены и Нейры, задания и готовые запросы к персональному ИИ.

**Практика с Нейрой. Первый разговор**

«Нейра, помоги мне описать мой обычный день: когда я просыпаюсь, когда ем, когда ложусь спать и какие перекусы случаются без плана. Пока не предлагай менять режим. Сначала задай мне пять вопросов и составь наглядную схему моего нынешнего пищевого окна».

# Почему именно 16:8

Среди вариантов интервального голодания метод 16:8 занимает особое место. Это один из самых популярных режимов: шестнадцать часов пищевой паузы сочетаются с восемью часами для приёмов пищи. Его практическое удобство я проверил на собственном опыте. Важна не только продолжительность паузы, но и возможность встроить выбранное расписание в работу, сон, семейные встречи и обычную жизнь.

В этой книге Нейра помогает Елене не просто следить за часами, а менять пищевые привычки, выбирать подходящие окна и сохранять устойчивость режима без бесконечных запретов.

**Предисловие**

Существует множество вариантов, которые вы можете выбрать, если хотите следовать плану интервального голодания, но для большинства людей наилучшим вариантом является метод 16:8. Метод особенно полезен для новичков, которые будут проводить голодание в первый раз. Он сопряжён с меньшими рисками, и вы будете тратить меньше времени на то, чтобы понять, когда лучше всего принимать пищу и что именно нужно есть.

В целом интервальное или прерывистое голодание – это вид питания, при котором в течение дня выделяется отно-

сительно небольшое окно, когда разрешается принимать пищу. В остальное время вы воздерживаетесь от приёма пищи. Это означает, что в течение этого периода времени, вы будете питаться только водой.

Разработано множество методик интервального голодания, причём некоторые из них достаточно сложны и требуют предварительного планирования, чтобы избежать недоедания или других возможных осложнений.

В этой книге мы остановимся на методе 16:8, как мы уже ранее упоминали. Причина этого проста. Метод 16:8 был разработан для того, чтобы дать хорошее представление о том, что такое Интервальное голодание и даёт вам надёжный план для работы с телом. Это самый простой вариант, который вы можете выбрать, он не вызовет у вас чрезмерного чувства голода или ощущения, что вы морите себя голодом.

Интервальное голодание 16:8 делит день на две части – «окно голодания» и «окно приёма пищи». Эта методика довольно похожа на многие другие методы, но предлагает лучший баланс между этими двумя окнами.

Метод предусматривает восьмичасовое «окно приёма пищи» и 16-часовое «окно голодания» в каждом 24-часовом цикле.

Это означает, что если вы привыкли, например, питаться три раза в день, то вам придется втиснуть эти три приёма пищи в восьмичасовое окно питания, так как в период голодания разрешается пить только воду.

Конечно, отказ от еды в течение 16 часов в сутки может показаться несколько суровым. Многие люди, изучающие этот метод интервального голодания, думают, что они будут морить себя голодом и постоянно испытывать чувство голода. Это вполне нормально, если вы никогда не пробовали проводить голодание.

Если вы задаётесь вопросом, будете ли вы постоянно испытывать чувство голода, то ответ на этот вопрос – и да, и нет. Поначалу может потребоваться определенный самоконтроль и терпение, чтобы привыкнуть к новому способу питания и позволить своему организму приспособиться к новому расписанию, которого вы придерживаетесь.

Однако как только вы привыкнете к методу интервального голодания 16:8, вы обнаружите, что приступы чувства голода, возникающие с утра пораньше, начинают исчезать. Желание поесть перестанет быть проблемой, что, безусловно, является огромным преимуществом. Для людей, которые часто испытывают тягу к сладкому во второй половине дня, это, безусловно, огромное преимущество.

Но в этой книге мы не будем механически писать о том, как 16 часов воздерживаться от приёма пищи, а затем «пировать» в течение оставшихся 8 часов. Нет, мы больше будет описывать, как вы сами должны будете делать это, основываясь на методе поведенческого дизайна, а именно мы будем моделировать ваше поведение в течение обоих окон – голодания и питания. Что у вас в наличии:

*1. Цель – провести голодание,* причин для которого может быть огромное множество – это стратегия

*2. Необходимые для этого действия* – это уже тактика, то есть какие действия необходимо применять для того, чтобы достичь цели

*3. Какая награда ждет вас по достижению цели*, то есть после успешного проведения голодания. Все эти три последовательных пункта (*Цель → Действие → Награда*), очень напоминаю цепь формирования или изменения привычки (*Сигнал → Желание → Реакция → Награда*), о чем мы подробно написали в предыдущей книге «Я научу вас голодать. Часть 6. Слом старых и формирование новых пищевых привычек» (1). Поэтому в этой книге мы будем описывать детальную, практическую реализацию идеи создания новых пищевых привычек для достижения конкретной цели – проведения интервального голодания 16:8. При этом мы будем рассматривать это воздержание от приёма пищи не как однократное действие, а как постоянный процесс в виде ежедневного повторения в течение длительного времени. То есть – включение интервального голодания 16:8 в ваш образ жизни в качестве, возможно, одного из самых главных компонентов. Мы будем целенаправленно действовать в рамках ежедневной рутины и изменять свои привычки, прежде всего, пищевые и работать над собственным пищевым поведением. Такая осознанная деятельность по моделированию своего поведения носит название *поведенческий дизайн* или *ди-*

*зайн поведения*. Специалисты в области этого нового направления поведенческих наук утверждают, что каждый человек может успешно и осознанно конструировать свое поведение в той или иной ситуации, если он: - хочет этого - знает из каких компонентов состоит его повседневное поведение - осознает, что основой, на которой строится поведение человека являются автоматические действия, основанные на предыдущем жизненном опыте, то есть – привычки.

А теперь, шаг за шагом, о чем мы будем писать в этой книге. Мы не сразу начнем голодать по 16 часов. Наш организм у этому не готов, ведь всю предыдущую жизнь нас учили, а мы, в свою очередь приучали свой организм к: - трехразовому питанию - большому количеству перекусов - потреблению сахара, соли, хлебобулочных изделий, специй, мяса, молока, продукции фаст-фуда - бесконтрольному приёму лекарств по подсказке «умного» маркетолога из телевизораи пришли к тому, что у человека насчитывается 37000 болезней, 99% из которых имеют своей причиной неправильное питание. Ну что же теперь приходится разгребать все, что наделали, расчищать авгиевы конюшни внутри своего тела. Поэтому мы создали свою программу и назвали ее «Умное питание».

Первое с чего мы начнем в своем переустройстве организма – это ликвидация тех вредных, не полезных, не хороших пищевых привычек, которые мы, в основном неосознанно, получили в течение жизни. И делать будем по вопл-

не определенному механизму: 1. ликвидация стимула к привычке (тщательный дизайн окружающей среды) 2. создание такие условия для реализации действия, чтобы реакция на стимул, то есть, чтобы привычка стала: - неудобной - сложной - неприятной - непривлекательной - затратной (по времени, деньгам и необходимым усилиям) 3. оставляем организм без какой-либо награды.

Мы будем отказываться от таких уже существующих вредных привычек, как: 1. Перекусы 2. Завтрак (как самого вредного и бесполезного приёма пищи) 3. Обед, так как постепенно, будем переходить на одноразовое питание 4. Переедание 5. Бездумное питание, например, сидя за телевизором, или сражаясь в видеоиграх 6. Ночное питание 7. Эмоциональное питание, например, когда скучно или с горя 8. Слишком быстрый приём пищи 9. Употребление нездоровой пищи.

При этом основное правило – мы отказываемся не от всех сразу, а постепенно, то есть, работаем только с одной вредной привычкой за раз, например, мы отказывается от перекусов в течение месяца, не занимаясь другими привычками.

Затем мы начнем создавать новые пищевые привычки. И опять, делать будем по вполне определенному механизму: 1. создание стимула к привычке (тщательный дизайн окружающей среды) 2. формирование такие условия для реализации действия, чтобы реакция на стимул, то есть, привычка стала: - удобной - легкой - приятной - привлекательной - не или ма-

ло затратной (по времени, деньгам и необходимым усилиям) 3. организм обязательно получаем определенную награду за реализацию привычки.

Мы будем формировать такие новые полезные привычки как: 1. Правильное питание 2. Голодание

Весь этот процесс можно рассмотреть и с другой стороны, по способу питания, мы будем постепенно смещаться сверху вниз: 1. Всеядные 2. Вегетарианцы 3. Веганы 4. Сыроеды 5. Фрукторианцы 6. Ликвидарианцы 7. Бретарианцы или солнцееды (ЖБЕ – жизнь без еды) Кроме того, на большинстве этапов, нам нужно будем выбирать вид питания. Например, при проведении голодания 16:8, во время 8-часового «окна приёма пищи», мы рекомендуем бесслизистое питание, или палеодиету, или кетодиету.

**Глава 1.**

**Пищевые привычки – создание, изменение, уничтожение**




*Мы есть то, что мы постоянно делаем. Таким образом, совершенство – это не действие, а привычка.*

Уилл Дюррант

Ни для кого не секрет, что ваши пищевые привычки могут помочь вам улучшить свое здоровье и самочувствие. Кроме того, пища, которую мы едим, может помочь нам жить дольше и улучшить наше настроение. Большинство людей знает, как здоровый образ жизни с достаточной физической активностью и сбалансированным питанием может помочь предотвратить болезни и улучшить качество жизни. Тем не менее, как только появляется чувство голода или просыпается аппетит, то люди, как правило, хватают и засовывают в

рот первое: - что попадётся под руку - на что упаде взгляд - что предложат. Такая реакция – это просто привычное действие – привычка. И, как вы увидите позже, мозг человека выполняет эту привычку по вполне уважительной причине. Хорошая новость заключается в том, что вы можете изменить свои привычки, в том числе и пищевые – в любое время.

**Понимание пищевых привычек и умение их видеть**Если вы хотите изменить свои пищевые привычки, сначала вам нужно понять, что такое пищевые привычки. Понимая наши привычки в еде, мы можем научиться читать сигналы нашего тела и использовать базовые привычки, чтобы изменить наше тело и разум.Привычка или привычный способ поведения – это, то что человек делает часто, регулярно и многократно. Наш мозг выполняет привычки на автопилоте. Он успешно автоматизирует процессы, чтобы использовать больше свободного пространства и времени для размышлений о других вещах. У вас появляется больше свободного пространства и времени для поддержания непринужденной беседы или планирования важной встречи, например, свидания. После того, как вы выполняете то или иное действие сотни или тысячи раз, оно становится привычкой. Это запечатлевается в вашем подсознании. Пищевые привычки определяются как «сознательное, коллективное и повторяющееся поведение, которое заставляет людей выбирать, потреблять и использовать определенные продукты питания или диеты в ответ на социальное и культурное

влияние». (1) Более широко под термином пищевые привычки мы понимаем все, что относится к таким вопросам как: 1. Почему люди едят? 2. Какую пищу (какие продукты) люди едят? 3. Как люди едят? 4. С кем люди едят? 5. Где люди едят? 6. Способы, с помощью которых люди получают, хранят, используют и выбрасывают пищу или пищевой мусор. Как и любая привычка все пищевые привычки формируются с помощью одного и того же механизма. Повторяем еще раз – формирование любой привычки состоит из четырех этапов: 1. Сигнал 2. Желание 3. Реакция 4. Награда/Получение удовлетворения или наслаждения, или удовольствия. Впервые мы увидели эту модель в книге Джеймса Клира «Атомные привычки» (2). Его сильно вдохновили книги Чарльза Дахига (3) и Нира Эяль (4). Вот простой пример повседневного действия – привычки потребления пищи (привычки есть): 1. У вас появляется чувство голода (сигнал). 2. Вы хотите есть (желание). 3. Вы едите кусок пиццы (реакция). 4. Вы наслаждаетесь вкусом пищи и ваш мозг вырабатывает дофамин (награда). Как только вы начинаете повторять одно и тоже действие, это формирует привычку, позволяющую вашему мозгу работать на автопилоте, думая о других вещах. Чем больше вы повторяете привычку, тем сильнее становится связь в вашем мозгу. (6) А теперь повторим, то, о чем мы писали выше, но уже в отношении пищевых привычек. То есть, в следующих главах мы опишем приметный алгоритм: - отказа от уже существующих - формирование новых

пищевых привычек, которые лягут в основу здорового образа жизни, а значит и длительного, здорового и счастливого долголетия.

# Елена и Нейра. Найти привычку, которую не замечаешь

— Нейра, мне кажется, я ем не так уж часто. Но вечером почему-то обнаруживаю на столе пустую упаковку печенья.

— Давай не будем пока ничего запрещать, — ответила Нейра. — Вспомни вчерашний день по часам. Что ты ела за столом, а что — между делами? Отдельно запишем ситуацию, чувство и действие. Так мы увидим не только еду, но и сигнал, который запускает привычку.

Елена записала: «После рабочего звонка — чай и печенье; во время приготовления ужина — пробую еду; перед телевизором — что-нибудь к чаю». Впервые её день оказался перед ней не в виде общего впечатления, а в виде последовательности действий.

Итак, чтобы легко изменить наши пищевые привычки, мы можем использовать эту простую формулу из четырех шагов: 1. Сделайте это действие очевидным. 2. Сделайте это действие привлекательным. 3. Сделайте это действие простым по исполнению. 4. Сделайте это действие удовлетворительным. Чтобы упростить задачу, просто добавьте слова «как» перед шагами, чтобы задать вопрос. И сразу же приведем пути решения.

# Практикум Нейры. Четыре шага

— Четыре шага в книге — это не четыре наказания, — пояснила Нейра. — Мы будем искать сигнал, делать новое действие привлекательным, простым и приносящим удовлетворение. А старую привычку — менее удобной. Выбираем только одну перемену за раз.

Запрос читателя: «Нейра, помоги мне разобрать одну пищевую привычку по четырём шагам. Сначала задай вопросы о ситуации и сигнале, затем предложи небольшое изменение, которое можно проверить в течение недели. Не составляй сразу десять правил».

**Шаг 1. Как сделать проведение интервального голодания 16:8 очевидным?** Чтобы сделать сигнал очевидным, вы можете использовать два простых метода:

*Привязка привычек.* Этот процесс работает следующим образом. Выберите привычку, которую вы уже имеете и используйте ее, как сигнал к новой пищевой привычке, которую вы хотите выработать. После того, как я выполню [**текущую привычку**], я приобрету [**новую привычку**].

Например:

- После того как я перестану **перекусывать**, я начну **про-**

**пускать завтрак каждый второй день**

- После того, как я перестану **перекусывать и завтракать**, я начну **есть только два раза вдень (обед и ужин)**

- После того, как я перестану **перекусывать и завтракать, то есть перейду на двухразовое питание,** я начну **пропускать обед, например, каждый второй день, то есть в эти дни перейду на одноразовое питание (ужин)**

Надеемся, что вы поняли суть – привязка одного к другому. Этот простой метод сотворит чудеса, как для нас, так и для многих других. Он не обязательно должен быть применим к привычкам только в еде. Он одинаково полезен для любой другой привычки, которую вы хотите выработать. Просто сложите привычки (старую и новую) вместе и повторяйте, повторяйте и повторяйте, пока они не прилипнут, как потное нижнее белье в телу.Ведите учет (список) привычек. Возьмите свою систему имеющихся привычек и просто добавьте новые привычки к уже имеющимся.

# Елена и Нейра. Привязка к привычному действию

— Я каждый вечер ставлю телефон на зарядку, — сказала Елена. — Это происходит без напоминаний.

— Отличная опора, — ответила Нейра. — После того как поставишь телефон на зарядку, можешь отметить в дневнике время последнего приёма пищи. Мы привязываем новое действие к уже существующему, а не полагаемся на одну силу воли.

*Проектирование (дизайн) окружающей среды*

По нашему мнению, именно проектирование окружающей среды, является самым мощным инструментом для изменения наших привычек питания. Джеймс Клир писал: «Дизайн среды позволяет вам вернуть себе контроль и стать архитектором своей жизни. Будьте дизайнером своего мира, а не просто его потребителем». (2) Каждая привычка инициируется сигналом и мы с большей вероятностью заметим сигналы, которые выделяются. К сожалению, среда, в которой мы живем и работаем, часто позволяет легко не выполнять определенные действия, потому что нет очевидного сигнала, запускающего поведение. 1. Легко *не* проводить Интервальное голодание, когда в доме постоянно: - готовят и потребляют какую-то-то еду - говорят о еде - звучит телевизионная реклама о продуктах питания и блюдах фаст-фу-

да. 2. Легко *не* есть фрукты и овощи, когда их не видно на полке в продуктами.

Когда сигналы, вызывающие привычку, незаметны или скрыты, их легко игнорировать. К счастью, есть хорошие новости в этом отношении. Вы не должны быть жертвой своего окружения. Вы также можете быть его архитектором.

Сделайте все положительные сигналы максимально очевидными, бросающимися в глаза. Например:

1. Откройте холодильник и поместите все фрукты и овощи на высоту глаз, чтобы они были первым, что вы увидите.

2. Всегда держите корзину с фруктами на кухонном столе, чтобы она стала самым очевидным перекусом на кухне.

3. Прикрепите свою карточку привычек на холодильник, чтобы видеть ее каждый раз, когда придете на кухню.

4. Положите сладости повыше, на шкаф, чтобы вам нужен был стул, чтобы до них дотянуться, или вообще избегайте их хранения дома.

*Резюме по первому шагу.* Сделать очевидные сигналы. Вы можете сделать это путем привязки привычек или путем проектирования своей среды. Все, что вам нужно сделать, это увеличить воздействие позитивных сигналов и уменьшить воздействие негативных сигналов.

# Практика. Дизайн кухни вместе с Нейрой

Нейра предложила Елене нарисовать простую схему кухни: где лежат продукты, какие предметы видны сразу, где обычно происходят незапланированные перекусы. Затем они выбрали одно изменение окружающей среды. Елена убрала вазочку с конфетами с рабочего стола и приготовила место для блокнота с расписанием.

Запрос читателя: «Нейра, я опишу свою кухню и рабочее место. Помоги обнаружить сигналы автоматических перекусов и предложи три изменения среды без покупки специального оборудования».

### Шаг 2: Как сделать питание привлекательным

*Сверхъестественные стимулы: сделайте это очень соблазнительным.* Вы можете сделать свою еду более заманчивой, избегая однотонных схем и используя яркие цвета овощей. Джеймс Клир писал: «Чем привлекательнее возможность, тем больше вероятность того, что она вызовет привыкание». (2)

*Осознанное питание. Что вы чувствуете после еды?* Однако, помните, что привлекательность – это не только внеш-

ний вид. Это также ощущение, которое вы испытываете после еды. Что вы чувствуете после того, как съели пиццу? Почти все любят вкус пиццы. Но большинство людей чувствуют усталость, тяжесть, вздутие живота и сонливость после того, как съедают один. Теперь, если вы сравните это с ощущением, которое вы испытываете после поедания салата, разница громадная. Съев салат с курицей, вы наверняка почувствуете себя гораздо легче и бодрее. Итак, еще один способ сделать привычки питания более привлекательными – это внимательно относиться к ощущениям, которые вы испытываете после еды.

*Объединение искушений*

Это очень похоже на связывание привычек. Просто соедините действие, которое вам нужно выполнить, с действием, которое вы хотите совершить. После того, как я выработаю [**привычку, которую мне нужно сделать**], я приобрету [**привычку, которую вы хотите сделать**]. Например:

- после того, как я помою посуду, я съем три ореха - после того, как я закончу работать, я возьму яблоко.

*Резюме по второму шагу* .Чтобы сделать здоровую пищу более привлекательной: - сделайте цвета яркими - будьте более внимательны к еде, которую вы едите - сочетайте привычки, которые вы хотите приобрести, с привычкой, которую вам нужно выработать.

# Диалог. Привлекательность нового режима

— Если всё сводится к запретам, мне быстро надоест, — заметила Елена.

— Поэтому мы ищем и приятную сторону нового распорядка, — ответила Нейра. — Например, спокойный обед без телефона или прогулку после завершения работы. Наградой может быть не еда, а ощущение, что ты распоряжаешься своим временем.

**Шаг 3: Как облегчить свое правильное питание?** В какой-то момент вашей жизни вы, вероятно, испытали это. Вы решили питаться здоровой пищей. В течение недели или двух все будет хорошо и вы будете очень воодушевлены этим. Вы рассказываете своим друзьям и семье о своем путешествии. И тут – жизнь мешает. Вы пропускаете приём пищи тут и там и внезапно обнаруживаете, что застряли в своих старых привычках. 1. Как можно вырваться из этого? 2. Как не попасть в ту же старую ловушку? Ответ прост. Сделайте это легко для себя. Чтобы привычки прижились, вам нужно сделать это как можно проще для себя. По крайней мере, до тех пор, пока они не станут частью вашей личности. Отличный способ облегчить задачу – это разбить привычку на маленькие шаги. *1. Разбейте привычку на маленькие кусочки.* Лучший способ закрепить привычку – это сделать

так, чтобы ее было невероятно легко проявлять. Подумайте о своей цели и разбейте ее на мельчайшие кусочки. Сделайте это настолько простым, чтобы вы не могли найти оправдания, чтобы не делать этого. Например: Если ваша цель – стать вегетарианцем то: - начните с употребления одного яблока в день, после того, как вы выпили кофе - через 2 недели вы можете добавить смузи в свой утренний распорядок. Когда вы начинаете выполнять эту привычку по умолчанию, вы уже покрыли один ежедневный приём пищи. - примерно через месяц возьмите за правило, что 60% каждого приёма пищи должно состоять из овощей. - вскоре употребление овощей станет вашим режимом по умолчанию, и отказ от мяса не составит для вас труда. Привычка есть овощи становится частью вашей личности. Вы становитесь человеком, который всегда ест овощи. Вам больше не придется об этом думать. *2. Приготовление еды*. Два недавних исследования с участием более 40 000 человек показали, что люди, которые тратят больше времени на приготовление еды, с большей вероятностью придерживаются более здорового питания. Причина, по которой мы часто выбираем нездоровые варианты – это удобство. Например: - лазанью удобно поставить в микроволновую печь. - удобно взять с полки с продуктами пачку чипсов.

Итак, как сделать здоровое питание максимально удобным? 1. Один из самых простых способов – это приготовить себе еду заранее. 2. Приготовление вдвое большего количе-

ства еды не отнимет в два раза больше времени. Готовьте большие порции еды и просто складывайте часть продуктов в контейнеры для еды в холодильник или морозильную камеру. Вы будете удивлены, насколько легче вы сможете сделать это для себя, сделав это. Например, приготовить огромную порцию салата (без заправки).

Приготовление еды занимает буквально 2 минуты. 3. Обязательно покупайте контейнеры для пищевых продуктов из стекла, керамики или нержавеющей стали.

*Резюме по третьему шагу* .1. Вы можете облегчить себе задачу, разбив привычное питание на маленькие кусочки. 2. Приготовление вдвое большего количества еды не отнимет в два раза больше времени. 3. Сделайте здоровое питание удобным с помощью приготовления пищи.

**Шаг 4: Как сделать так, чтобы питание приносило удовлетворение?** В своей книге Джеймс Клир «Атомные привычки» (2) написал о том, что он называет «кардинальным правилом изменения поведения». Здесь еще раз повторим: - то, что вознаграждается, то повторяется - то, за что наказывают, то избегают. Ответьте на свои вопросы: 1. Как нам справиться с мгновенным удовлетворением? 2. Почему мгновенное удовлетворение является таким сильным стимулом? 3. Почему мы едем нездоровую пищу с высоким содержанием сахара и жира, если знаем, что в долгосрочной перспективе это вредно для нас?

Ответы, вероятно, кроются в эволюции. Наши тела были созданы таким образом, что большую часть времени лучшим решением было мгновенное удовлетворение. Лишь недавно мы начали жить в мире отложенного удовлетворения. Просто подумайте о наших предках. 1. Вы чувствуете голод (сигнал), 2. Вы хотите есть (желание) 3. Вы едите фрукт (реакция). 4. Вы чувствуете удовлетворение (награда). Наш мозг эволюционировал, чтобы связывать сахар с энергией, питательными веществами и водой. Подумайте о фруктах. Если вы едите одно и то же блюдо каждый день, ваш мозг начинает вырабатывать каждый раз все меньше и меньше дофамина, когда вы едите (исключением является сахар). Это означает, что ваша еда становится все менее и менее полезной и не приносит удовольствия (удовлетворения, наслаждения). Чтобы было легче придерживаться определенного питания, важно следующее: *1. Сделайте это вкусно.* Гораздо легче придерживаться правильных привычек питания, когда еда даёт сильный сенсорный сигнал. У вас больше шансов взять что-нибудь вкусное, чем что-то со скучным вкусом и текстурой. К счастью для вас, в интернете есть миллионы рецептов на выбор. *2. Шоколадная (или мятная) техника*. Награждайте себя за свои достижения. После здорового питания дайте себе немного шоколада. Помните основное правило изменения поведения: то, что вознаграждается, то повторяется. Используйте это правило, чтобы перехитрить свой мозг. Стимулируя свой организм вознаграждением прият-

ным чаем с мятой или поцелуем супруга, вы можете создать искусственную связь между привычкой и вознаграждением. Таким образом, у вас будет больше шансов повторить эту привычку в следующий раз. Если вы питались здоровой пищей в течение недели, купите себе билет в кино. Таким образом, вам всегда будет чего ожидать.

# Диалог. Удовлетворение и наблюдение

— Как понять, что у меня получается, если вес сегодня не изменился?

— В этой главе мы учимся привычке, а не оцениваем себя одной цифрой, — сказала Нейра. — Отметь, удалось ли заметить сигнал перекуса, придерживаться выбранного расписания и спокойно поесть. Даже если день вышел иначе, запись поможет увидеть причину.

**Как сохранить свои пищевые привычки?** Нетрудно начать новый распорядок дня. Мы делаем это все время. Однако – сколько из этих повседневных дел становятся привычками? Не часто, это точно.

*1. Не пропускайте ни одного дня.* Сколько раз случается, что вы какое-то время придерживаетесь режима питания, начинаете чувствовать себя действительно хорошо, а затем жизнь просто мешает вам. Вы уходите в отпуск, перестаете готовить себе еду и ваш привычный распорядок дня рушится. Вы возвращаетесь и обнаруживаете, что застряли в тех же старых шаблонах.

Одна из главных причин, почему нам трудно выработать привычку, связана с тем, что мы начинаем пропускать дни. Жизнь неизбежно встанет на пути. Всегда будут дни, ко-

гда невозможно будет придерживаться своих привычек. Если мы хотим, чтобы вы что-то взяли с собой из этой главы – то это: *Не пропускайте ни дня, а если и делаете, то никогда не пропускайте дважды.* Можно сказать «да» своей любимой бабушке, когда она предлагает свое божественное печенье, которое она совершенствует каждый день на протяжении последних 60 лет. Вот как посмотрит на меня моя бабушка, если я откажу ей. Самая важная часть – это вернуться к здоровому распорядку дня на следующий день. Время от времени есть один нездоровый приём пищи совершенно нормально, если 90% ваших приёмов пищи являются здоровыми.

*2. Найдите партнера по подотчетности.* Джеймс Клир написал в своей книге, что написание и подписание контракта с вашим партнером по подотчетности повышает вероятность того, что вы будете придерживаться своего распорядка дня. Теперь вы можете спросить себя, как я могу использовать этот принцип, чтобы улучшить свои пищевые привычки. Это просто. Найдите человека, который будет привлекать вас к ответственности и отправляйте этому человеку фотографии каждого приёма пищи. Если вы проиграете, вам придется отправить этому человеку деньги. Чтобы взвалить на свои плечи больше веса, вы можете написать о своей цели в социальных сетях и каждый день присылать фотографии. Мы все боимся публичного позора. Используйте свои страхи в своих целях.

# Итог главы. Первое задание Елены и читателя

Елена открыла дневник и записала три строки: «Мой автоматический перекус», «Что его запускает», «Какое одно изменение я проверю на этой неделе». Нейра помогла превратить расплывчатое намерение «питаться лучше» в конкретное наблюдаемое действие.

Запрос читателя: «Нейра, подведи со мной итог первой главы о пищевых привычках. Помоги выбрать одну привычку для изменения, составить план на семь дней и короткую форму ежедневной отметки. Если я пропущу день, предложи способ вернуться к плану без наказаний».

# Глава 2. Отказ от перекусов




**Это вредная привычка – постоянные перекусы** Вот плохая привычка, в которой повинны многие: перекусы круглосуточно, часто высококалорийными продуктами, которые полны пустых углеводов. Недавнее исследование, проведенное в Университете Северной Каролины, показало, что это проблема не только для взрослых: дети все чаще перекусывают нездоровой, включающей: - соленые чипсы - газировку - конфеты.

# Нейра помогает выбрать удобное окно

Елена предложила Нейре два варианта: ранний завтрак с семьёй или поздний ужин после работы. Нейра не стала выбирать за неё, а попросила отметить три обстоятельства: время пробуждения, рабочий график и общие семейные приёмы пищи.

— Если мне удобнее обедать в полдень и ужинать до восьми, какое окно выбрать?

— Попробуй 12:00–20:00. А если важен завтрак в девять утра — 09:00–17:00. Есть и промежуточный вариант 11:00–19:00. Запиши, какой из них легче соблюдать не один день, а каждую неделю.

Елена выбрала один вариант для наблюдения, не превращая расписание в соревнование по длительности голодания.

*Решение проблемы:* Держите в пределах досягаемости только здоровые закуски, такие как хумус (закуска из нутового пюре, в состав которой обычно добавляется кунжутная паста, оливковое масло, чеснок, сок лимона, паприка), морковь и ломтики огурца, воздушный попкорн, йогурт и миндаль. Не заполняйте свой стол или полки для продуктов картофельными чипсами, конфетами или печеньем, перед которыми, как вы знаете, вы не можете устоять.

Правила достаточно просты: 1. Ешьте три раза в день до

насыщения – трехразовое питание (завтрак, обед, ужин), постепенно отказываясь от завтрака и обеда. 2. Каждый приём пищи должен занимать не более одного часа и вы можете выбирать время приёма пищи. 3. Вы можете выбирать продукты для блюда. Если вы пьете газировку или любые напитки, даже диетические, ограничьте их употребление во время приёма пищи. Если вам обязательно нужна жевательная резинка, ешьте ее после еды и в течение часа после еды. 4. Первым важным шагом на пути к проведению голодания является отказ от перекусов – раз и навсегда. Да, кажется, что это очень трудно. Может быть, вначале это будет самая большая ломка в вашем существующем пищевом режима. Ведь при таком огромном предложении готовой еды вокруг живой или виртуальной (в виде постоянно мелькающей перед глазами рекламы). Кстати, а сколько раз вы вчера перекусывали, такими продуктами как: - батончик любимого мороженного - стаканчик воздушного молочного йогурта - пара печений, вафель, конфет - половинку плитки шоколада с орехами.

Никаких перекусов означает: - никаких жвачек - конфет, печенья, вафлей - сахара - еды - соков - йогуртов - сладких напитков. (6) Да разве все за день упомнишь, что просто и очень легко и часто нежданно свалилось прямо вам в желудок, принеся большую кучу удовольствия. Очень часто вы даже не хотели есть, не испытывали чувство голода, аппетит не подталкивал вас брать еду в руку и засовывать себе в

рот. Вот простая последовательность действий формирования этой да и всех других привычек: 1. Вам просто предложили или вы сами увидели и захотели(на столе в кухне, на прилавке в кафе, в витрине магазина или пекарни) – это называется «сигнал» или «триггер (запускающий механизм)».

2. У вас появляется стремление (желание) взять что-то и съесть – это «желание»

3. Ваша рука сама потянулась и взяла предложенное или увиденное (желаемое) – это называется «реакция» или «ответ». Часто просто называем «действие».

4. Вы почувствовали вкус, а затем большее или меньшее наслаждение – это называется «награда». (7)

То есть, вот вся цепочка формирования новой пищевой привычки (отказ от перекусов):

*Сигнал → Желание → Реакция → Награда*

Так сколько было вчера перекусов, больших и не очень? Если вы все вспомните и подсчитаете, сто окажется, что это будет шесть-семь-десять небольших, невинных, вкусных и совершенно ненужных перекусов. А почему? Потому, что вашей рукой управляли не вы сами, а ваша привычка перекусывать, которая очень часто спокойно может сломать хребет вашей силе воли. Так было на протяжении всей вашей предыдущей жизни. А теперь от этого надо отказаться – категорически, раз и навсегда.

Но вы должны это сделать. Мы смогли и вы сможете. Сможете не перекусывать постоянно. Очень часто нам говорили

знатоки из числа родных и коллег, а также даже врачей, что нужно питаться дробно, съедать небольшие порции еды, якобы для того, чтобы: - желудок должен быть всегда занят перевариванием пищи, поэтому нельзя допускать пустого желудка - поддерживать постоянную работу вашего метаболического двигателя. Никаких перекусов означает: - никаких жвачек - конфет, печенья, вафлей - сахара - еды - соков - йогуртов - сладких напитков. (6)

И вы всегда делали это. И это стало одной из основных, повседневных пищевых привычек. Вы стали набирать вес. А затем и пробовать всякие диеты, но после завершения их применения – потерянный с таким трудом вес почему-то вновь, очень быстро, возвращается к своему предыдущему значению, а иногда даже превышает его. К тому же мы уже начали привыкать к тому, что большая часть нашей жизни стала концентрироваться вокруг еды, так как: - появлялось чувство голода - чувство сытости было кратковременным - опять выбор продуктов в магазине или готовых блюд в общепите, - их переноска домой - раскладывание по полкам холодильника - приготовление пищи (мойка, чистка, нарезание, варка, жарка, раскладка) - поглощение - мытье грязной посуды - сбор и выбрасывание пищевого мусора и упаковки.

А по телевизору постоянно реклама тех или иных пищевых продуктов, а также продукции сетей фаст-фуда. А в прайм-тайм еще и пищевые шоу и мастер-классы. Но самое важное состоит в том, что вы почему-то уверены, что завтра

весь этот пищевой цикл повторяется один в один, при этом поглощая большую часть вашей жизни.

Возвращаемся к нашему пошаговому плану.

*Как не перекусывать.* Это не новая привычка. Это вычеркивание из вашей жизни очень старой, повседневной, вредной пищевой привычки, которая была с нами с самого младенчества. Ниже мы представляем основные правила как избежать желания перекусить, позже мы их еще и разнесем по времени выполнения. 1. У вас 3 основных приёма еды (завтрак, обед и ужин). Продолжительность каждого – не более одного часа. 2. Вы можете выбирать время приёма пищи, не останавливаясь на одном и том же времени для каждого приёма пищи. 3. Вы можете сами выбирать продукты и делать из них блюда по своему желанию. 4. Постарайтесь съедать достаточное количество сытной еды во время каждого приёма пищи. 5. Ежьте медленно, тщательно пережевывайте не менее 32 раз, смакуйте каждый кусочек в ротовой полости (осознанное питание). В этом случае процесс насыщения будет опережать процесс потребления. (8) 6. Почувствуйте вкус еды и ощутите чувство сытости, которое возникает при потреблении меньшего количества еды, чем если бы вы ели быстро. 7. Потребление воды и других жидкостей: - не пьете в течение 30 минут до еды - не пьете во время еды - не пьете в течение 2 часов после еды

Как это делаем практически? Каждый день в течение нескольких недель (например, возьмем 4 недели) вы должны

делать маленькие шаги. Мы начинает с питания 10 раз (основные -3, перекусы-7) в течение дня.

*1-я неделя.*- основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3 - перекусов – 4 - всего: 7 приёмов еды

*2-я неделя.*- основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3 - перекусов – 3 - всего: 6 приёмов еды

*3-я неделя.*- основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3 - перекусов – 2 - всего: 5 приёмов еды

*4-я неделя.*- основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3 - перекусов – 1 - всего: 4 приёма еды

*5-я неделя.*- основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3 - перекусов – 0 - всего: 3 приёма еды

Итак, вы напряглись и за 5 недель избавились от чрезвычайно вредной перекусывания. Как это процесс отражался на вас, давайте систематизируем свои чувства и ощущения.
1. Вы перестаете перекусывать в определенное, привычное время и, то число раз, к которому привык ваш организм. На что организм (тело) отвечает где-то в области желудка появлением определенного чувства дискомфорта или какой-то «пустоты». Нет, «голодных» болей не наблюдалось. Причём это неприятное чувство приходило в первые недели прямо по графику, ровно в то время когда вы (ваше тело и ваш разум) привыкли перекусывать.

2. Ваше тело начало приспосабливаться и не ожидало той пищи, которую вы давали ему в это время. Когда вы пропускали свой обычный перекус, вы также чувствовали себя бо-

лее голодным, чем обычно, в следующий период приёма пищи и тогда вы съедали немного больше во время основных приёмов пищи. Но со временем ваш организм приспособился к этому.

3. К исходу 4 недель стабилизировался вес тела и у вас появилась уверенность к его приведению к здоровым значениям в рамках ИМТ (индекса массы тела). Вы научились сдерживать себя. Теперь вы будете избегать перекусов примерно в 90 процентах случаев и это одна из причин, по которым впервые в жизни вы почувствуете, что вам удалось поддерживать здоровый вес. В самом начале, иногда вы не сможете устоять перед неистовым желанием тайком съесть что-то очень вкусное. Но постепенно это будет происходить все реже и реже. Когда вы привыкнете к этому не уступать ни чувству голода, ни заманчивым предложениям других людей, то удержаться от перекусов будет не так сложно, как вы думали прежде. Вы понимаете, что нормальные люди в большинстве случаев поступают правильно и это то, к чему вы должны стремиться.

Но когда все привыкнут к вашей реакции на перекусы, они стали предлагать меньше и вам станет легче отказаться от перекусов.

Если вам предлагают что-то перекусить, попробуйте сказать: 1. «Спасибо, но я не голоден». 2. «Нет, спасибо, я сыт». 3. «Выглядит отлично, но я уже полон», и погладить себя по животу. 4. «Выглядит здорово, но я уже поел» .5. «Может

быть, я попробую это позже, но сейчас мне не хочется есть». 6. «Я пока сыт».

Кроме того, не стоит афишировать то, что вы проводите голодание и бросили привычку перекусывать. Поэтому постарайтесь не говорить: 1. «Я больше не перекусываю». 2. «Я стараюсь не перекусывать». 3. «Я не ем закуски (мороженное, конфеты, печенье)». 4. «Я провожу голодание».

Если же вы вдруг это сделаете (случайно или нет), то вы откроете себя для большой дискуссии (или конфронтации!), а ярые защитники перекусов могут бросится, защищать свою жизненную позицию, свой выбор перекусить или есть то что хотят, сколько хотят и когда хотят. Если вы не находитесь в кругу самых надежных друзей или близких людей, часто проще избегать разговора. (9)

# Елена и Нейра. Сколько перекусов было на самом деле?

— Нейра, я считала, что ем всего три раза в день. Но вчера насчитала семь перекусов: конфета у коллеги, печенье к чаю, несколько орехов у компьютера, кусочек сыра во время готовки…

— Давай сначала запишем их, а не будем оценивать, — предложила Нейра. — Важны время, обстоятельства и причина: голод, привычка, усталость, компания или просто доступная еда.

— И что мне делать с этим списком?

— Выбери один повторяющийся перекус, от которого проще отказаться. Не нужно за один день перестраивать всю жизнь. В исходном плане книги для этого предусмотрено несколько недель.

Елена составила дневник из четырёх граф: время; что съела; что происходило непосредственно перед этим; что можно изменить завтра. Уже на второй день она увидела, что чаще всего тянется к еде во время коротких перерывов между рабочими задачами.

# Практикум Нейры. Пять недель без автоматических перекусов

В авторской программе этой главы сокращение числа перекусов происходит постепенно, в течение пяти недель. Нейра не заменяет эту программу: она помогает читателю зафиксировать исходное количество перекусов и отмечать выполнение каждого недельного шага. Точные числовые ориентиры каждой недели приведены в авторском плане выше.

— Мне нужно каждый день сообщать тебе результат? — спросила Елена.

— Только если тебе это удобно. Можешь присылать короткую запись вечером. Я помогу увидеть повторяющиеся ситуации и предложу одно изменение на завтра. Если день получился не таким, как хотелось, мы не начинаем всё заново: просто продолжаем наблюдение.

# Четыре шага привычки в повседневной жизни

Сигнал — Елена заканчивает рабочий звонок и идёт на кухню. Желание — хочется сделать паузу и отвлечься. Реакция — рука автоматически берёт печенье. Награда — несколько минут удовольствия и ощущение отдыха. Вместе с Нейрой Елена ищет способ сохранить сам отдых, но изменить привычное действие: выйти к окну, пройтись или выпить воды, если хочется пить.

— Получается, я борюсь не с печеньем, а с автоматическим действием?

— Именно. Мы ищем сигнал и меняем реакцию. Тогда привычка постепенно теряет прежнюю силу.

# Как отвечать на предложения перекусить

Елена репетирует с Нейрой короткие и спокойные ответы: «Спасибо, сейчас не хочу», «Я поем позже», «Спасибо, мне достаточно». Это помогает не превращать собственный режим питания в спор с родственниками и коллегами.

# Задание читателю. Семь дней наблюдений

В течение семи дней записывайте каждый перекус, его время и обстоятельства. В конце недели выберите один наиболее частый сигнал. Попросите Нейру помочь составить небольшой план изменения привычки, не изменяя сразу все приёмы пищи.

# Готовый запрос для своей Нейры

«Нейра, я осваиваю метод 16:8 и хочу постепенно отказаться от автоматических перекусов. Помоги мне вести дневник: спрашивай время перекуса, ситуацию, уровень голода и причину. После семи дней выдели повторяющиеся сигналы, предложи одно посильное изменение на следующую неделю и помоги сверить его с пятинедельным планом из моей книги. Не придумывай мои записи и не ругай за отклонения».

# Глава 3. Отказ от завтрака




Итак, мы поняли как избавиться от постоянных перекусов. А как насчет известного мифа о необходимости трехразового питания? Давайте рассмотрим как двигаться дальше и вместо обязательно трехразового питания – питаться два раза в день и ответим на вопрос: «Как пропустить завтрак»? Ваши действия по формированию этой новой пищевой привычки:

*Вечер (19.00-20.00)*1. Ваш ужин должен состоять из здо-

ровых, цельных продуктов, которые насытят вас и позволят чувствовать себя хорошо. Мы считаем полезным употребление большого количества полезных жиров накануне, например, мяса или сыра, а также большого зеленого салата с овощами. Желательно придерживаться низкоуглеводной диеты. Когда вы едите сладкую пищу или другие продукты, которые, как вы решили, не очень полезны для вас, они могут вызвать чувство голода на следующее утро. Вы должны съесть эту пищу в течение часа, что позволит вам насладиться тем, что вы едите, и тем, с кем вы едите, и насытиться.

*Утро*. Итак, начинаем с того, что ваш организм привык есть по утрам вне зависимости от того, испытываете ли вы голод или нет. 1. Начинайте с того, что 2-3 раза в неделю откладывайте завтрак всего на один час. Это достаточно небольшое изменение, чтобы оно не казалось чрезмерным и оно позволит вам получить некоторую уверенность в себе, а также выработать последующие действия. 2. Через неделю или две попробуйте откладывать завтрак на более длительный срок или даже иногда пропускать его. Постепенно, в течение нескольких недель, увеличивайте интенсивность, пока не придете к желаемому режиму, например, 16:8, который в большинстве случаев предусматривает отсутствие завтрака. 3. Сразу после подъема выпейте стакан воды. 4. Отвлеките себя, вместо этого попейте воды. Пейте воду, газированную воду, чай или кофе. Если нужно, добавьте в чай или кофе немного жирных сливок. Мы каждое утро: - либо полностью

пропускаем завтрак - или выпиваем 1-2 чашки кофе, и они приводят нас в порядок. Не используйте сахар или подсластители любого вида, включая натуральные подсластители, такие как стевия. Почему? Потому что для многих людей эта сладость может спровоцировать голод и сделать голодание более трудным, чем оно должно быть. Бывает, когда люди просыпаются по утрам и как можно быстрее стараются поесть, надеясь (непонятно по какой причине) запустить свой метаболизм.

*Обед* 1. Примите во внимание, что потеря веса – это контроль над чувством голодом, а не над количеством потребляемой пищи (калориями). 2. Когда наступит время обеда, ешьте в течение часа, затем подождите не более шести-семи часов до ужина, когда вы снова должны поесть в течение часа.

*Ужин (19.00-20.00)* Как часто вы решите пропускать завтрак, зависит только от вас. Если в первый день вам кажется, что ничего страшного не произошло, пропустите завтрак на следующий день. Если отказ от приёма пищи каждый день по утрам для вас превращается в большую проблему, то пропускайте завтрак один или два раза в неделю, пока это не станет для вас приемлемо. Со временем увеличивайте частоту (мы рекомендуем добавлять один день в неделю, день за днем), пока не достигнете комфортного для вас состояния. Возможно, у вас необычный график и вы хотите узнать, можно ли пропускать ужин вместо завтрака. Конечно, мож-

но! То, что вы решили не есть, не имеет значения. Цель состоит в том, чтобы вам было удобно принимать пищу сначала только два раза в день, каждый раз в течение часа, с интервалом не более 6-7 часов между двумя приёмами пищи.

Еще один неожиданный для вас сюрприз, связанный с пропуском завтрака, заключается в том, что теперь у вашей семьи появится больше времени, чтобы посидеть вместе на диване, потягивая кофе и поглаживая собачку. Кроме того, нам не нужно мыть посуду перед завтраком, прежде чем выбежать за дверь, и вы экономите деньги и время на покупке продуктов в магазинах. (6)

Короче говоря, пропускайте завтрак так часто, как вам хочется и посмотрите, какие изменения произойдут в вашем теле, сознании и вашем поведении. Мы знаем многих людей, которые уже длительное время избегают принимать пищу по утрам, не обращая внимание на истошные заверения телевизионных маркетологов о необходимости и полезности сухих утренних завтраков или ореховых соусов. И они ничего больше не делают, то есть ничего не предпринимают для дальнейшего продвижения по пути голодания. Пропуск завтрака является их единственным действием в практике голодания или правильного питания. Но мы свидетели того, как они: - улучшали свое здоровье - избавлялись от болезней - с удовольствием проходили мимо аптеки, смакуя мысль о сохраненных в кошельке деньгах - теряли вес.

Одним словом – они изменили свою жизнь к лучшему,

только отказавшись от завтрака. Мы считаем, что в течение примерно 6 месяцев можно привыкнуть пропускать завтрак, при этом избегая появления чувствовала голода. Это может произойти и с вами или через некоторое время вы обнаружите, что хотите пойти через голодание дальше в мир здорового образа жизни. Опять же, все зависит от вас и вашего желания самому управлять жизнью. *Вашей* жизнью.

Большинство людей считают, что чувство голода зависит от того, как долго вы воздерживаетесь от еды, но на самом деле это не так. На самом деле, чувство голода зависит от гормонов в нашем организме, а они меняются в течение дня. Это так называемый циркадный ритм.

Исследование большой группы людей показывает средний ответ и когда люди наиболее голодные а наименее голодные в 8 часов утра и больше всего голодны в 8 часов вечера. Это очень интересно, потому что вы провели 10-12-14 часов без еды и при этом в 8 утра вы меньше всего хотите есть, чем будете хотеть вечером. Вы, вероятно, ели всего несколько часов назад и все же вы наиболее голодны, так какие гормоны важны.

Есть кое-что очень интересное, что происходит непосредственно перед тем, как мы просыпаемся. Мы знаем, что скоро проснемся три часа ночи, четыре часа утра и, как правило, повышается содержание в крови определенных гормонов. Это гормон роста, мелатонин и пролактин. Их содержание немного повышается ближе к 6 утра. В 7 часов утра

повышается содержание кортизола, альдостерона и некоторых гормонов стресса и половых гормонов. И это происходит каждый день, так что они повышаются перед самым пробуждением, а затем снижаются и опускаются очень низко

Смысл этих гормонов в том, чтобы подготовить наше тело к предстоящему дню. те же гормоны, которые называются контррегуляторными гормонами, смысл которых в том, чтобы забрать часть энергии, тех калорий, которые мы отложили и вывести их наружу, чтобы наше тело могло использовать их.

И именно по этой причине вы не голодны в 8 утра, потому что ваш организм, по сути, уже начал процесс питания из вашего собственного источника и вы не голодны. Вот почему *можно* и *нужно* пропустить завтрак.

Нет, так как наш организм и так хорошо справляется с этой задачей, если вы не чувствуете голода утром вам нет необходимости есть, потому что у вас уже есть энергия, необходимая для предстоящего дня. Таким образом вам не нужно утром класть в рот пару булочек, чтобы получить энергию на день вперед

Вы можете нарушить свое ночное голодание путем потребления утром завтрака, если хотите, при этом голодание может продолжатся: - 12 часов (с 8 часов вечера до 8 часов утра) - 16 часов (с 8 часов вечера до 12 часов дня) - 23 часа (с 8 часов вечера до 19 часов вечера) Это просто не имеет значения, потому что ваш организм сам найдет необходи-

мую ему энергию, когда вы пытаетесь принять решение о том пропустить ли завтрак или пропустить обед во время проведения голодания, есть несколько соображений.

*1. Все приёмы пищи не одинаковы.* Если посмотреть на средние показатели, то люди как правило, меньше всего едят на завтрак. При трехразовом питании завтрак обычно составляет около 18-20 процентов от общего количества калорий, если они в то время как на обед и ужин приходится больше, как правило от 30 до 50 процентов калорий. Таким образом, если вы пропускаете завтрак, то вы склонны пропускать меньшую часть приёма пищи, чем при пропуске обеда или ужина, так что они не совсем равны.

*2. Насколько легко будет приспособить этот пропуск приёма пищи в свой дневной график (распорядок дня), прежде всего, в его социальную часть.* Ведь вы можете легко пропустить завтрак, потому что у нас, как правило, нет людей, с которыми мы всегда вместе садимся за стол завтракать. И это сыграет свою роль, если вы будете пропускать завтрак обычно проще, но пропуск ужина обычно более эффективен, поэтому давайте разберем это, когда вы пропускаете завтрак, вы наименее голодны в течение всего дня и пропуск приёма пищи когда вы не голодны, будет легче перенести и этот эффект не зависит от того, в какое время, в которое вы встаете и также не зависит от того, в какое время вы последний раз ели, и второе – это то, что это будет это будет самый маленький приём пищи. Поэтому его легче про-

пустить, но это также делает его менее эффективным.Одним словом, пропуск завтрака легко вписывается в ежедневный график.

*3. Такую привычку очень легко сформировать*. Когда вы делаете что-то привычным, это становится легче делать это изо дня в день, так что мы, например, очень редко завтракаем, просто выпиваем чашку кофе или стакан чая. С утра все всегда строго по расписанию, на «автопилоте»: - подъем - зарядка - ванна/душ - потом просто выходим за дверь и не нужно беспокоиться о том, чтобы приготовить завтрак, убрать и помыть посуду, потому что это займет дополнительные 30 минут до того, как покинем дом. (10)

# Нейра и Елена: завтрак как привычка

В семь утра Елена поставила чайник и машинально открыла холодильник. Ей предстоял рабочий день, а завтрак казался обязательным пунктом расписания. Она остановилась и написала Нейре: «Я хочу попробовать 16:8. Обязательно ли мне отказаться от завтрака?»

«Нет, — ответила Нейра. — Для режима 16:8 важно шестнадцатичасовое окно без еды и восьмичасовое окно питания. Можно выбрать, например, 11:00–19:00 или 12:00–20:00, но можно и завтракать, если тебе удобнее раннее окно 8:00–16:00. Сначала разберёмся, какой распорядок подходит именно тебе». Елена поняла: речь не о запрете завтрака, а о сознательном выборе времени приёмов пищи.

# Почему привычное утро не всегда означает голод

Нейра предложила Елене в течение недели различать три ситуации: настоящий голод, привычку есть в определённое время и желание поесть из-за запаха, вида пищи или настроения. «Не нужно объявлять каждое утреннее желание поесть ошибкой, — заметила она. — Просто выясни, что именно ты чувствуешь». Елена записывала время пробуждения, первый напиток, первый приём пищи, самочувствие и обстоятельства.

# Таблица выбора пищевого окна

Вариант 1. Раннее окно: питание 08:00–16:00; пауза 16:00–08:00. Подойдёт тем, кто предпочитает завтракать и рано ужинать.

Вариант 2. Среднее окно: питание 10:00–18:00; пауза 18:00–10:00. Позволяет совместить поздний завтрак и ранний ужин.

Вариант 3. Позднее окно: питание 12:00–20:00; пауза 20:00–12:00. Позволяет сохранить семейный ужин.

Вариант 4. Индивидуальное окно: любые последовательные восемь часов питания и шестнадцать часов без еды, согласованные с распорядком человека.

# Как Елена выбирала расписание

«Я прихожу домой после семи вечера, — сказала Елена. — Мне важно ужинать с семьёй». Нейра предложила проверить окно 12:00–20:00. Они записали предполагаемое время обеда, ужина и завершения питания, а также дни, когда график может измениться. Елена решила не перестраивать всё сразу: сначала наблюдать за утренними привычками, затем пробовать выбранный график и оценивать, насколько он удобен.

# План постепенного перехода

Первый этап — наблюдение: записывать время завтрака и перекусов без попытки сразу изменить всё. Второй этап — сокращение автоматических перекусов, о которых шла речь в предыдущей главе. Третий этап — выбор восьмичасового окна с учётом работы и семейных приёмов пищи. Четвёртый этап — проверка удобства выбранного расписания и его корректировка. Нейра помогает вести записи и сравнивать варианты, но не принимает решения за человека.

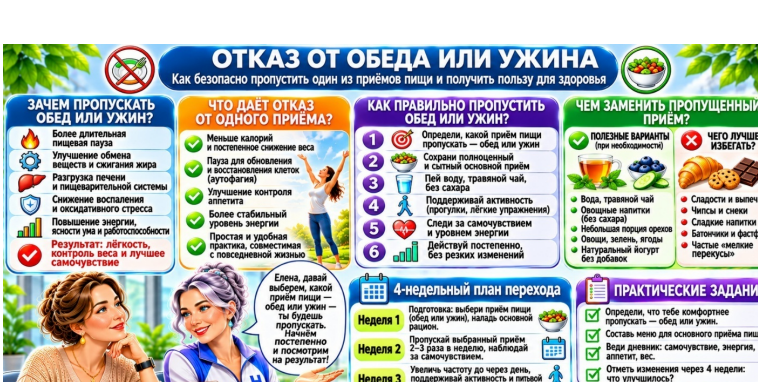
# Практическое задание читателю

Запишите, во сколько вы просыпаетесь, завтракаете, обедаете и ужинаете в обычный рабочий и выходной день. Выберите два возможных восьмичасовых окна. Сравните их по трём критериям: удобство на работе, совместимость с семейным распорядком и собственные ощущения. Не считайте отказ от завтрака обязательным условием 16:8.

# Готовый запрос для своей Нейры

«Нейра, я хочу подобрать удобный режим 16:8. Обычно я просыпаюсь в __, работаю с __ до __, обедаю в __, ужинаю в __. Помоги сравнить два-три восьмичасовых окна питания, сохранив шестнадцатичасовую пищевую паузу. Учитывай мой семейный распорядок. Составь простую таблицу и предложи дневник наблюдений на семь дней. Не считай отказ от завтрака обязательным».

# Глава 4. Отказ от обеда или ужина (приём пищи один раз в день)




Теперь, когда вы никогда не перекусываете и регулярно и с комфортом пропускаете завтрак так часто, как вам хочется, вы готовы к дню, когда вы едите один раз в день, например, только вечером. Если задуматься, то пропуск обеда после завтрака добавляет еще около шести часов голодания. Для большинства людей это также не так травматично, как они думают. Кроме того, вам придется попробовать только

один день.

На следующий день вы можете вернуться к привычному режиму питания. Да, вы проголодаетесь во время обеда, но держите себя в руках, пейте воду, отвлекайтесь и будьте полны решимости достичь своих целей. Когда наступит время ужина, ешьте здоровую, сытную пищу в течение часа, а заканчивайте не позднее, чем за два часа до сна. Если один день питаться только ужином оказалось не так уж сложно, попробуйте сделать это на следующей неделе. Если процесс и дальше будет даваться вам легко, начните ужинать два дня в неделю, но не подряд.

Через некоторое время, когда вы почувствуете себя комфортно, решите, хотите ли вы ужинать три дня в неделю, не подряд. Имеет ли значение, какие приёмы пищи вы пропускаете? Как и в первом случае, нет. Вы можете питаться в то время, которое сами выберете. Рекомендуем питаться только ужином, потому что это самый распространенный приём пищи в семье или в обществе. Если у вас нетрадиционное расписание, вы можете выбрать только завтрак или только обед. Единственным условием является проведение голодания в течение двадцати трех часов перед приёмом пищи. Таким образом, если вы решите питаться только обедом, ваш последний приём пищи накануне должен быть обедом. (6)

Очень часто обед бывает одинаковым по свой значимости для общения, особенно для работающих людей, если вы работаете до обеда или у вас встреча во время обеда – это мало

кого волнует. Но ужин – это очень социальный приём пищи, который мы часто принимаем вместе с семьей, а если мы не делаем этого, то часто ходим куда-нибудь с друзьями, так что если вы постоянно пропускаете ужин, то это может сильно повлиять на ваш образ жизни.

С другой стороны, пропустить ужин – это уже гораздо сложнее, потому что: - в это время дня мы, как правило, наиболее голодны - это самый большой приём пищи за день - самый общественный приём пищи - пропуск ужина труднее всего вписать в ежедневный график.

Но если вы в состоянии пропустить ужин и это не слишком сложно для вас, потому что это самый большой приём пищи, то это будет наиболее эффективным с точки зрения снижения веса вы получите восемь часов голодания и когда вы проснетесь на следующий день из-за этих контррегуляторных гормонов вы будете не более голодны, чем если бы если бы вы поужинали и поэтому пропустить завтрак проще всего. Пропуск ужина наиболее эффективен, но нет причин, по которым вы не могли бы не изменить ситуацию, поэтому иногда вы делаете одно, а иногда – другое, но вам нужно заглянуть в свою жизнь и посмотреть, где это имеет наибольший смысл, где это легко, вы можете пропустить завтрак, если это сложно и вам нужно сбросить вес, может быть, у вас приближается встреча с друзьями или у вас что-то важное, и вы хотите выглядеть не хуже всех. Тогда, может быть, вы хотите пропускаете ужин и здесь хочется сделать небольшое

замечание о появляющимся сильном чувстве голода.

Помните – когда вы пропускаете ужин, чувство голода не продолжает нарастать, оно проходит как волна.. То есть, если игнорировать это чувство голода, то оно просто отступит. Но все же, если вы испытываете проблемы с чувством голода, то ниже мы представляем пять лучших советов, как справиться с голодом и изменить свои пищевые привычки. Обычно эффективнее поменять уже имеющуюся пищевую привычку на менее вредную привычку, а не отказываться от нее.

Для того, что справиться с чувством голода в данном случае вместо еды можно выпить: 1. Чашку кофе. 2. Стакан зеленого чая. Оба этих напитка не содержат калорий и очень эффективны для подавлениячувства голода и появления аппетита. 3. Стакан воды, в которой разведено небольшое количество яблочный уксуса. 4. Стакан воды в котором добавлено немного соли.Оба эти продукты (соль и уксус – также заглушают чувство голода пока оно не пройдет). 5. Стакан воды в которой добавлены семена чиа. Семена чиа, которые вы кладете в воду, набухают, поглощая воду. Получается что-то вроде геля. Если вы съедите их, они наполнят ваш желудок и ощущение голода исчезнет.

# Елена и Нейра: как не перепутать 16:8 с одним приёмом пищи

— Нейра, в этой главе говорится об отказе от обеда или ужина. Но ведь наша книга посвящена 16:8. Не получится ли, что я незаметно перейду к питанию один раз в день? — спросила Елена.

— Хороший вопрос. При 16:8 у тебя шестнадцать часов без пищи и восемь часов для питания. Внутри этих восьми часов можно распределить два или три приёма пищи без постоянных перекусов. А питание один раз в день — отдельный, более продолжительный режим. В исходной главе автор рассматривает и этот следующий шаг, но для нашей практики он не обязателен.

— Значит, я могу отказаться от привычного обеда, но сохранить два приёма пищи в восьмичасовом окне?

— Да. Например, поесть в 11:00 и 18:30, закончив до 19:00. Или сохранить обед и ранний ужин. Важна не формальная отмена завтрака, обеда или ужина, а согласованное расписание, которое подходит твоему дню.

# Практика: выбираем удобное окно

Нейра предложила Елене сравнить три расписания. Все они соответствуют 16:8; выбор зависит от времени работы, сна и совместных семейных приёмов пищи.

Окно питания
Пауза без пищи
Когда удобно

09:00–17:00
17:00–09:00
Ранний завтрак и обед

11:00–19:00
19:00–11:00
Поздний первый приём пищи и семейный ужин

12:00–20:00
20:00–12:00
Рабочий обед и более поздний ужин

— А если сегодня у меня ужин с семьёй в половине восьмого? — спросила Елена.

— Тогда можно выбрать окно 12:00–20:00. Не нужно пре-

вращать удобный метод в соревнование по строгости. Мы составляем режим для жизни, а не жизнь для режима.

Нейра предложила Елене записать три факта: во сколько обычно начинается рабочий день, когда семья ужинает вместе и в какое время она ложится спать. После этого они выбрали одно расписание на ближайшую неделю, без ежедневного переключения между окнами.

# Важное разграничение

Авторский текст главы рассматривает также практику одного приёма пищи в день. Это не обязательная ступень метода 16:8. В этой книге читатель осваивает именно шестнадцатичасовую пищевую паузу; более длительные режимы рассматриваются отдельно. Описанные в исходном тексте способы подавления голода не следует понимать как универсальные рекомендации: напитки с добавками, в том числе семенами чиа, могут содержать калории и прерывать пищевую паузу.

# Задание читателю с Нейрой

Открой свою Нейру и расскажи ей, когда ты просыпаешься, работаешь, обедаешь, ужинаешь и ложишься спать. Попроси предложить три варианта окна 16:8, не отменяя важные семейные события. Выбери один вариант на семь дней и отмечай не только время еды, но и удобство выбранного расписания.

# Готовый запрос для Нейры

«Нейра, помоги мне выбрать удобное окно питания 16:8. Я просыпаюсь в [время], работаю с [время] до [время], обычно обедаю в [время], ужинаю с семьёй в [время], ложусь спать в [время]. Предложи три варианта с точным временем начала и окончания пищевого окна. Сохрани возможность двух полноценных приёмов пищи и объясни преимущества и неудобства каждого варианта. Не предлагай переходить на один приём пищи в день».

# Итог разговора

— Теперь я понимаю, — сказала Елена. — Отказ от конкретного приёма пищи — это способ перестроить расписание, а не самоцель. Моя задача — найти восемь удобных часов питания.

— Именно. Популярность 16:8 во многом связана с его простотой. А удобство, о котором говорит автор на основании многолетнего личного опыта, мы проверим на твоём собственном расписании — без ненужной спешки.

# Глава 5. Отказ от переедания




В среднем за день вы принимаете более 200 решений, связанных с едой, но только лишь малую часть из них вы осознаете.

Остальные решения, а за ними и действия принимаются вашим бессознательным разумом и могут привести к бездумному потреблению пищи, которое может вызвать переедание, способствующее: - увеличению веса тела - появлению большого количества болезней.

Переедание – это не просто одна из вредных пищевых привычек. Это целая система вредных привычек, целый конгломерат действий, вредных, неправильных, враждебных вашему телу, который сформировался на протяжении вашей жизни. Это основная причина возникновения подавляющего большинства болезней человека. По существу, наш организм на протяжении всей жизни борется с переизбытком потребляемой пищи. И эта война истощает организм человека, что приводит к развитию хронических болезней и быстрой смерти человека. (11) Итак, почему мы передаем, начиная с питания материнской грудью.

Профессор Корнельского университета Брайан Вансинк в своей книге «Бездумная еда: Почему мы едим больше, чем нам кажется» писал: «Люди переедают: - не потому, что они голодны - не потому, что еда вкусная». По его мнению человек всегда является жертвой обстоятельств, таких как: - друзья - родственники - размеры и вида посуды - упаковка продуктов - размеры столов, - а также большого количества других факторов окружающей среды, на которые обычно эти люди никогда не обращают своего внимания. (12)

Если вы переедаете, это не потому, что с вами или вашей силой воли что-то не так.

Правда в том, что существует целая индустрия, посвященная созданию еды, которая *очень вкусна* – еды, которая настолько вкусна, что перед ней почти невозможно устоять.

Ваше тело и мозг реагируют именно так, как должны.

Предполагается, что перестать есть эти продукты кажется почти неестественным!

Но мы не говорим о таких продуктах, как стебли сельдерея, цельный коричневый рис или запеченное филе лосося.

Как часто вы слышите, как вы говорите: «Я съел так много спаржи, приготовленной на пару! Я просто не мог остановиться!» Это правильно. Вы никогда не слышали, чтобы вы так говорили.

Но вот потребление обработанных пищевых продуктах почти всегда очень приятно. Обработанные пищевые продукты – это продукты, которые были изменены по сравнению с их первоначальной цельной формой, чтобы изменить их вкус, текстуру или срок годности. Часто их изменяют таким образом, чтобы они поражали как можно больше центров удовольствия — от мозга до рта и живота.

Обработанные пищевые продукты очень вкусны, сразу же приносят удовлетворение, их приятно есть и их легко быстро переесть и часто дешево. Обработанные пищевые продукты также будут отличаться от своих аналогов из цельных продуктов, в зависимости от степени обработки.

Начинаем избавляться от переедания с помощью наблюдения за своим организмов и ряда ваших активных действий– изменения или слома старых вредных пищевых привычек и создания новых – полезных – на всю оставшуюся

жизнь с возможностью их постоянного улучшения или совершенствования.

**Ведите дневник** Дневник питания – хороший инструмент, который поможет вам узнать о своих привычках в еде. Ведите дневник питания в течение 1 недели. 1. Запишите, что вы едите, сколько и в какое время дня вы едите. 2. Включите заметки о том, что еще вы делали и как вы себя чувствовали, например, о голоде, стрессе, усталости или скуке. Например, может быть, вы были на работе и вам было скучно, поэтому вы перекусили в торговом автомате по коридору со своего стола. 3. В конце недели просмотрите свой дневник и посмотрите на свой режим питания. Решите, какие привычки вы хотите изменить.

Помните, что маленькие шаги ведут к большему успеху в долгосрочных изменениях. Старайтесь не перегружать себя слишком большим количеством целей. Рекомендуется ограничить свое внимание не более чем 2 или 3 целями одновременно.

Кроме того, взгляните на здоровые привычки, которые у вас есть, и гордитесь ими. Старайтесь не судить о своем поведении слишком строго. Легко сосредоточиться только на своих вредных привычках. Это может вызвать у вас стресс или сомнения в попытках измениться. Принятие новых, более здоровых привычек может означать, что вы: 1. Пьете больше воды в течение дня. 2. Только иногда пьете молоко, но только обезжиренное (1%) вместо 2% или цельного мо-

лока. 3. Едите фрукты на десерт вместо печенья. 4. Планируйте и готовьте здоровую пищу и закуски, чтобы увеличить свои шансы на успех в сохранении здоровья. 5. Держите здоровые закуски на работе. 6. Упаковываете здоровые обеды, которые вы готовите дома. 7. Обращаете внимание на появление чувства голода. Узнайте разницу между физическим голодом и привычным приёмом пищи или едой в ответ на стресс или скуку.

**Используйте визуальные напоминания**

Ученые, работающие в области поведенческих наук считают, что одна из основных причин переедания заключается в том, что люди полагаются на внешние, а не на внутренние сигналы, чтобы определить, голодны они или сыты. Естественно, это может привести к тому, что вы съедите больше, чем нужно. Чтобы эта естественная тенденция работала в Вашу пользу, держите перед глазами свидетельства того, что Вы едите. В качестве примера можно привести пустые бутылки из-под пива, которые вы выпили на барбекю, или тарелки, использованные для предыдущих блюд на шведском столе. Поэтому всегда используйте визуальные напоминания о потребляемых продуктах и напитках, которые помогут вам не забывать о том, сколько вы уже съели.

о том, сколько вы уже съели.

**Теперь поразмышляйте** Подумайте о том, какие сигналы или триггеры могут вызывать некоторые из ваших при-

вычек в еде. 1. Есть ли вокруг вас что-то, что заставляет вас есть, когда вы не голодны, или заставляет вас выбирать нездоровые закуски? 2. То, как вы себя чувствуете, заставляет вас хотеть есть?

Загляните в свой дневник и обведите все регулярные или повторяющиеся изо дня в день сигналы. Вот некоторые из них: 1. Вид любимой закуски на витрине, на ближайшей полке в холодильнике или торговом автомате. 2. Просмотр телевизора с активной телерекламой готовых блюди и продуктов питания. 3. Чувство стресса из-за чего-то на работе или в другой сфере вашей жизни. 4. Остановка в ресторанах быстрого питания и выбор продуктов с высоким содержанием жира и калорий. 5. Посещение мероприятий, где подают еду. 6. Вы чувствуете потребность взбодриться приёмом еды ближе к концу рабочего дня

Начните с того, что сосредоточьтесь на одном или двух сигналах, которые чаще всего возникают в течение недели. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы избежать этих например, например: 1. По возможности не проходите мимо торгового автомата, чтобы добраться до своего стола. 2. Решите, что вы будете есть на ужин в начале дня, чтобы у вас был план после работы. 3. Держите нездоровые закуски подальше от вашего дома. Если кто-то еще в вашей семье покупает эти закуски, разработайте план, чтобы держать их вне своего поля зрения. 4. Предложите коллегам по офису есть фрукты и овощи во время встреч на рабочем месте вместо

сладостей. Или принесите себе более здоровый выбор. 5. Замените сок или сладкую газировку минеральной водой.

**Используйте маленькие тарелки и высокие стаканы**

Исследования показывают, что люди обычно съедают 92% пищи, которую им подают. Поэтому уменьшение объема порций может существенно повлиять на количество потребляемых калорий.

Один из простых способов уменьшить размер порций, не заметив изменений – использовать тарелки меньшего размера и более высокие стаканы. Это связано с тем, что на больших тарелках порции кажутся маленькими, что побуждает Вас подавать себе больше еды. Одним словом, замена больших тарелок на меньшие и

широкие и короткие стаканы на высокие и тонкие – это два простых способа уменьшить размер порций и ограничить последствия бездумного переедания.

**Отдавайте предпочтение небольшим упаковкам**

Еще одним внешним признаком, который может привести к перееданию, является размер упаковки продуктов. Отдавая предпочтение меньшим упаковкам может помочь вам сократить количество потребляемых калорий на 25%-30%, даже не замечая этого.

**Уменьшите разнообразие**

Исследования показывают, что более широкий выбор блюд может привести к тому, что вы съедите на 23% больше. Эксперты называют это явление «сенсорно-специфической сытостью». Суть его заключается в том, что после многократного воздействия одного и того же раздражителя, например, одних и тех же вкусовых ощущений, ваши органы чувств начинают неметь. Разнообразие вкусов в одном и том же блюде может замедлить это естественное оцепенение и подтолкнуть вас к тому, чтобы съесть больше. Сокращение разнообразия вкусов, цветов, и текстур, с которыми вы сталкиваетесь, поможет вам не употреблять больше нездоровой пищи.

**Замените свои старые пищевые привычки новыми, здоровыми**Найдите здоровые варианты закусок и планируйте заранее: 1. Если у вас есть привычка есть конфеты в конце дня для энергии, попробуйте выпить чашку травяного чая и съесть небольшую горсть миндаля. Или совершите быструю прогулку, когда почувствуете упадок энергии. 2. Ешьте фрукты в середине дня примерно через 3 или 4 часа после обеда. 3. Контролируйте размеры порций. Трудно съесть всего несколько чипсов или других заманчивых продуктов, когда перед тобой много всего. Возьмите только небольшую порцию, а остальное уберите. Ешьте на тарелке или в миске, а не прямо из пакета .4. Всегда ешьте медленно: - положите вилку на стол между укусами. - подождите,

пока вы не проглотите полный рот пищи, прежде чем откусить следующий кусочек. - тщательное пережевывание каждого куска пищи. Слишком быстрое питание приводит к перееданию, когда пища, которую вы съели, еще не достигла вашего желудка и не сообщила вашему мозгу, что вы сыты. Вы поймете, что едите слишком быстро, если почувствуете себя сытым примерно через 20 минут после того, как перестанете есть. 5. Ешьте только тогда, когда вы голодны: - приём пищи, когда вы чувствуете беспокойство, напряжение или скуку, также приводит к перееданию. Вместо этого позвоните другу или отправляйтесь на прогулку, чтобы помочь вам почувствовать себя лучше. - дайте своему телу и мозгу время отдохнуть от стресса повседневной жизни. Сделайте умственный или физический перерыв, чтобы помочь вам чувствовать себя лучше, не обращаясь к еде в качестве награды. 6. Сделайте более здоровый и богатый питательными веществами выбор: - замените конфетницу чашкой с фруктами или орехами. - если у вас есть нездоровая пища в вашем доме, положите ее в место, до которого вам трудно дотянуться, а не на виду.

7. Держите некоторые продукты подальше от глаз.

Исследователи отмечают, что популярная поговорка "с глаз долой - из сердца вон" особенно хорошо применима к бездумному перееданию. Держите соблазнительные лакомства подальше от глаз, чтобы предотвратить, чтобы вы не ели их бездумно. С другой стороны, держите полезные продукты

на виду, если возникнет чувство голода.

**Планируйте свое питание:** 1. Знайте, что вы будете есть заранее, чтобы избежать покупки нездоровой пищи (импульсивных покупок) или еды в ресторанах быстрого питания. 2. Планируйте свои ужины в начале недели, чтобы каждый вечер готовить здоровые, сбалансированные блюда. 3. Заранее подготовьте некоторые компоненты ужина (например, нарежьте овощи). Это позволит вам быстрее приготовить здоровую пищу в конце дня. 4. Завтрак – это самый вредный для организма приём пищи после перекусов, но самый распиаренный. Если вы все-таки хотите позавтракать, то вы можете съесть фруктовый/овощной салат или выпить стакан фруктово-молочного смузи. После того, как вы изменили одну или две старые, нездоровые и вредные привычки, попробуйте изменить еще столько же, одну за другой, по одной за один раз. А ведь их накопилось немало. Не правда ли?

**Практика помогает** Может пройти некоторое время, прежде чем вы сможете превратить свои нездоровые привычки в новые, здоровые. Помните, что вам потребовалось некоторое время, чтобы сформировать свои текущие привычки. И на их изменение может уйти столько же времени. Не сдавайтесь.

Если вы снова начинаете старую привычку, подумайте, почему вы вернулись к ней. Попробуйте еще раз заменить ее новой привычкой. Один промах не означает, что вы неудач-

ник. Продолжайте пытаться. (13)

# Практикум с Нейрой. Как не переедать в восьмичасовом окне

Шестнадцать часов без еды не дают автоматического разрешения есть без ограничений в оставшиеся восемь. Задача режима 16:8 — не заменить вечерние перекусы бесконтрольным большим ужином, а выстроить понятный ритм питания. Именно поэтому работа с перееданием начинается не с запретов, а с наблюдения за обстоятельствами, в которых человек ест больше, чем собирался.

Елена заметила, что после напряжённого рабочего дня ей хотелось не столько ужинать, сколько наконец отдохнуть. Она садилась с тарелкой перед экраном, а спустя полчаса обнаруживала, что уже доела вторую порцию.

— Нейра, я выдерживаю шестнадцать часов, но вечером словно пытаюсь наверстать упущенное.

— Давай не будем считать это недостатком характера. Посмотрим, когда ты особенно спешишь за столом, что отвлекает тебя от еды и какие обстоятельства подталкивают ко второй порции. Начнём с трёх вечеров наблюдения, а потом выберем одно изменение.

# Дневник наблюдения: три вечера

Нейра предложила Елене записывать время ужина, степень голода до еды, место, отвлекающие занятия, размер порции и ощущение сытости после. Записи нужны не для подсчёта «ошибок», а для поиска повторяющихся сигналов. Читатель может использовать такую же таблицу.

День и время
Голод до еды (0–10)
Обстановка и сигнал
Что и сколько съедено
Сытость и вывод

1

2

3

После трёх дней Елена увидела закономерность: больше всего она съедала, когда ужинала слишком быстро и одновременно читала новости. Нейра предложила не менять всё сразу, а сначала выделить время на ужин без телефона и заранее положить выбранную порцию на тарелку.

# Пять небольших изменений

1. Планировать основные приёмы пищи внутри восьмичасового окна, чтобы не принимать решение в момент сильного голода.

2. Сервировать порцию заранее, а добавку брать после короткой паузы и оценки сытости.

3. Есть за столом, по возможности без экрана и параллельной работы.

4. Убирать продукты, которые провоцируют автоматическое «попробую ещё», из постоянной видимости.

5. После трудного дня сначала замечать усталость, раздражение или скуку и выбирать подходящий отдых, а не автоматически связывать отдых с едой.

— Значит, ты будешь следить за каждым моим кусочком? — спросила Елена.

— Нет. Я могу помочь тебе заметить закономерности в тех записях, которыми ты решишь поделиться. Но выбор еды и решение, когда остановиться, остаются за тобой. Нам нужна удобная привычка на годы, а не постоянный контроль.

# Как соединить отказ от переедания с режимом 16:8

Нейра помогла Елене рассмотреть два варианта: окно 10:00–18:00 с ранним ужином и окно 12:00–20:00 с семейным ужином. В обоих случаях важны не только часы, но и то, насколько спокойно проходят приёмы пищи. Если выбранное окно приводит к спешке или постоянному вечернему перееданию, расписание можно пересмотреть. Само по себе более раннее или позднее окно не отменяет необходимости полноценного питания.

# Задание читателю

В течение трёх дней заполняйте дневник без попыток немедленно исправить всё. Затем найдите два повторяющихся сигнала переедания и выберите только одно действие на следующую неделю. В конце недели оцените, стало ли легче останавливаться после еды и удобен ли выбранный график 16:8.

# Готовый запрос для персональной Нейры

«Нейра, я практикую интервальное голодание 16:8. Помоги мне проанализировать мой трёхдневный дневник питания без осуждения и жёстких запретов. Выдели повторяющиеся ситуации, в которых я ем больше запланированного. Предложи два простых изменения в обстановке или распорядке и помоги выбрать одно на ближайшие семь дней. Не придумывай данные, которых нет в дневнике».

# Итог главы

Елена поняла: отказаться от переедания — не значит воевать с аппетитом. Это значит постепенно менять обстоятельства, решения и привычки, из которых складывается каждый приём пищи. В этом Нейра становится не надзирателем, а внимательным помощником. Именно такой подход делает 16:8 удобным для повседневной жизни.

# Глава 6. Отказ от других вредных пищевых привычек




Не только сила воли или ее отсутствие заставляет нас переедать и набирать вес. Иногда это та подлая вредная привычка, которую вы выработали, даже не осознавая этого, например, выбегать за дверь по утрам без завтрака или жевать чипсы перед любимым телешоу. Следующее, что вы знаете, одна маленькая вредная привычка может привести к значительному увеличению веса. Хуже всего то, что вы можете даже не осознавать, что делаете со своей диетой.

Вот быстрые решения для некоторых из наиболее распространенных плохих привычек в еде и образе жизни, которые могут привести к тому, что вы наберете лишние килограммы.

**Нейра и Елена: увидеть привычку прежде, чем менять её**

*— Нейра, я уже отказалась от постоянных перекусов. Почему же иногда всё равно ем больше, чем собиралась? — спросила Елена.*

*— Потому что дело не только в количестве приёмов пищи, — ответила Нейра. — Ты можешь есть автоматически, торопиться, заедать напряжение или отвлекаться на экран. Давай разберём каждую привычку отдельно, не меняя всё сразу.*

**Вредная привычка: бездумное питание**Пищевой психолог из Корнельского университета Брайан Вансинк, доктор философии, обнаружил, что чем больше тарелка или миска вы едите, тем больше вы неосознанно потребляете. В одном недавнем исследовании Брайан Вансинк определил, что кинозрители, которым давали очень большие контейнеры с несвежим попкорном, *по-прежнему* ели на 45 процентов больше, чем те, кто перекусывал свежим попкорном из меньших контейнеров, вмещающих такое же количество.

*Решение проблемы:*Ешьте из небольших блюд. Попробуйте поменять большую обеденную тарелку на салатную тарел-

ку и никогда не ешьте прямо из контейнера или упаковки.

*— Я часто доедаю всё, что положила на тарелку, даже когда уже сыта.*

*— Тогда начни с наблюдения: какую порцию ты выбрала, в какой момент почувствовала насыщение и что заставило продолжить? Я помогу сравнить записи за неделю.*

**Вредная привычка: ночное питание**Диетический фольклор предполагает, что еда на ночь почти никогда не является хорошей идеей, если вы хотите похудеть. Хотя многие эксперты говорят, что эта старая пословица является чистым мифом, новое исследование на животных подтверждает идею о том, что важно не только то, что вы едите, но и когда вы едите. Исследователи из Северо-Западного университета обнаружили, что мыши, получавшие пищу с высоким содержанием жиров в течение дня (когда эти ночные животные должны были спать), набрали значительно больше веса, чем мыши, получавшие ту же диету ночью.

*Решение проблемы:* После ужина приучите себя думать о том, что кухня закрыта на ночь и почистите зубы – вам захочется меньше есть с только что очищенным ртом. Если возникает желание поесть, то сначала подождите 10 минут. Если вы все еще очень голодны, возьмите что-нибудь маленькое, например, кусочек сыра или фрукта.

*— А если вечером хочется заглянуть на кухню просто по привычке?*

*— Запиши время, ситуацию и причину желания поесть.*

*Затем сравним это с выбранным восьмичасовым окном. Важно различать привычный вечерний ритуал и настоящий голод.*

**Вредная привычка: эмоциональное питание** У вас был плохой день в офисе, и когда вы возвращаетесь домой, вы открываете холодильник и едите не останавливаясь, мысленного вновь переживая все случившееся днем. Это не очень хороший вид питания. Вы кладете еду в рот в качестве механизма выживания. Ряд исследований подтверждает, что эмоции, как положительные, так и отрицательные, могут заставить людей есть больше, чем должны, что является легким камнем преткновения для похудения.

*Решение проблемы:* Найдите новое средство от стресса. Если вы испытываете стресс на работе, когда вы вернетесь домой, прогуляйтесь вместо еды или позвоните другу, который будет чутким и долго поговорите с ним, постепенно успокаиваясь. Вы можете выплеснуть и снять часть стресса со своих плеч. Выбирайте любое занятие, которое вам нравится, если оно удерживает вас от кухни и холодильника.

*— После тяжёлого рабочего дня мне хочется наградить себя едой, — призналась Елена.*

*— Давай составим твой список других способов восстановиться: прогулка, разговор с близким человеком, отдых или любимое занятие. Ты выберешь то, что действительно подходит тебе.*

**Вредная привычка: слишком быстрый приём пи-**

**щи**Употребление пищи, независимо от того, перекусываете ли вы или едите, не даёт вашему мозгу времени, чтобы догнать желудок. Ваш мозг не сигнализирует о том, что вы сыты, примерно через 15-20 минут после того, как вы начали есть. Если вы проглотите еду за 10 минут или меньше, вы можете съесть намного больше, чем вам нужно. В исследовании, в котором приняли участие 3 200 мужчин и женщин, японские исследователи обнаружили, что слишком быстрое питание тесно связано с избыточным весом.

*Решение проблемы:* 1. Чтобы замедлить приём пищи, физически кладите вилку между укусами. 2. Откусывайте пищу небольшими кусочками. 3. Обязательно тщательно пережевывайте каждый кусочек в ротовой полости. 4. Питьевая вода во время еды поможет вам замедлиться и почувствовать себя сытым по ходу принятия пищи.

**Практикум с Нейрой: скорость еды**

Во время одного привычного приёма пищи Елена отмечает время начала и окончания, отвлечения и момент, когда впервые почувствовала сытость. Нейра помогает сравнить наблюдения без оценок и упрёков.

**Вредная привычка: недосыпание**

# 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.