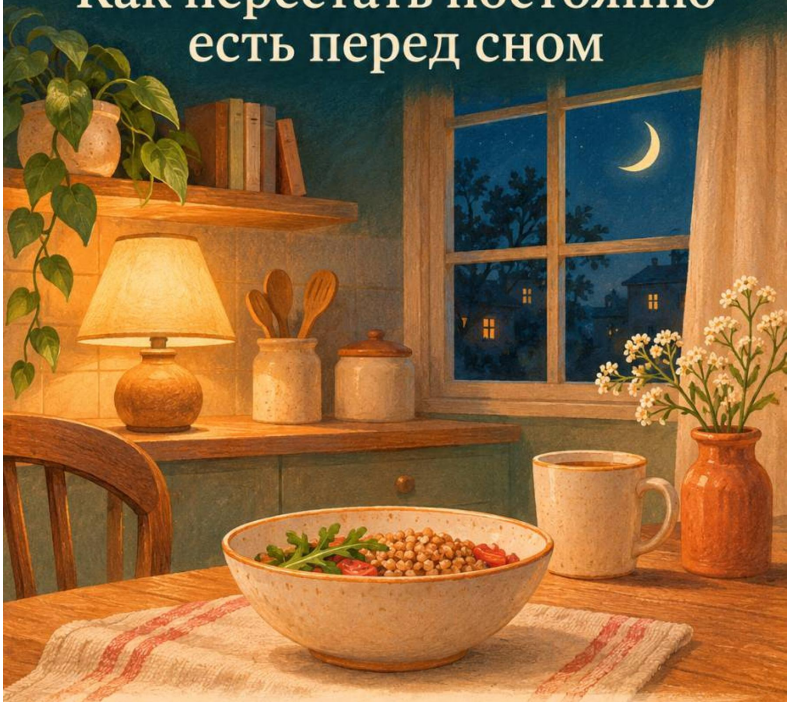
ВЕЧЕРНИЙ ГОЛОД

Как перестать постоянно есть перед сном



Питание, стресс, сон и практические решения

Максим Ветров

Вечерний голод: как перестать постоянно есть перед сном

https://litres.ru/74776203
SelfPub; 2026

Аннотация

Днём некогда поесть, вечером хочется всего сразу, а перед сном снова звучит обещание: завтра возьмусь за себя. Почему этот круг повторяется и что действительно можно изменить? Книга помогает разобраться в причинах вечернего переедания: от длинных перерывов между едой и усталости до стресса, привычных ритуалов и жёстких запретов. Внутри: понятные объяснения, жизненные учебные ситуации, варианты питания на занятый день и гибкий план на четыре недели. Без обязательного отказа от позднего перекуса и обещаний мгновенного результата. Отдельная глава посвящена признакам, при которых нужна профессиональная помощь.

Содержание

Введение 5
Глава 1. Что на самом деле происходит у холодильника 9
Время на часах не объясняет весь эпизод 9
Несколько причин могут действовать одновременно 12
Почему к вечеру может хотеться сильнее 13
Удовольствие не равно потере контроля 14
Три вечера одной Марины 15
С чего начать уже сегодня 16
Глава 2. Как услышать голод и не устроить себе допрос 17
Ощущения бывают неочевидными 17
Почему тест с яблоком часто мешает 18
Нейтральные слова вместо оценок 19
О шкале, которую можно не использовать 20
Пауза без запрета 21
Когда наблюдение становится лишним 22
Глава 3. Расследование без подсчёта каждой крошки 23
Зачем нужен короткий дневник 23
Какие детали действительно нужны 25
Пример одной записи 26

Ищите разницу между днями 27
Один эксперимент за раз 28
Итог недели в пяти предложениях 29
Глава 4. Дневное питание, которое выдерживает обычную жизнь 30
Регулярность начинается с доступности 30
Как выглядит достаточно полноценная еда 32
Завтрак без обязательного спектакля 34
Обед, который всё время откладывается 35
Перекус перед дорогой 36
Конец ознакомительного фрагмента. 38

Максим Ветров
Вечерний голод: как перестать постоянно есть перед сном

Введение

В половине одиннадцатого вечера вы снова стоите перед открытым холодильником. Ужин был. Чай был. Даже обещание сегодня лечь пораньше было. Но хочется чего-то ещё: бутерброда, сыра, сладкого, остатков макарон. Иногда вы действительно голодны. Иногда открываете дверцу раньше, чем успеваете понять, чего хотите. А после нескольких заходов на кухню появляется знакомая мысль: завтра надо наконец взять себя в руки.

Проблема в том, что завтра часто устроено точно так же. Кофе вместо нормальной еды, обед между звонками, торопливый ужин, новости, домашние дела. К вечеру накапливается всё, чему не нашлось места днём: голод, усталость, раздражение, желание получить хоть немного удовольствия. Обещание есть меньше оказывается обращено к человеку, которому уже трудно выбирать.

Эта книга поможет разобраться, из чего складывается ваш вечерний голод. Вы научитесь смотреть на день целиком, составлять посильное питание, замечать ситуации, в которых еда становится единственной передышкой, и менять привычки без постоянного внутреннего наказания. Здесь нет требования навсегда отказаться от еды перед сном. Иногда небольшой поздний перекус вполне уместен. Важнее, можете ли вы поесть с ощущением выбора, остановиться в комфортном состоянии и затем спокойно продолжить вечер.

Под вечерним перееданием дальше понимается еда, которая регулярно заканчивается неприятной переполненностью, ощущением потери управления или заметно мешает жизни. Это бытовое описание, а не медицинский диагноз. Поздний ужин после работы, праздничный стол и повторяющиеся приступы с потерей контроля требуют разного разговора. Мы не будем ставить их в один ряд.

Книга адресована взрослым. При беременности, кормлении грудью, диабете, заболеваниях пищеварения, назначенном лечебном питании и приёме лекарств общие примеры нужно согласовывать со специалистом. Если случаются эпизоды, во время которых вы не можете остановиться, едите втайне, сильно страдаете из-за еды или пытаетесь компенсировать её голоданием, рвотой, слабительными либо изнуряющей нагрузкой, не откладывайте обращение за помощью. Подробно об этом поговорим в тринадцатой главе.

Вам не понадобится ежедневно взвешивать продукты или

доказывать, что вы заслужили ужин. Понадобится любопытство к собственной жизни. В какие дни становится особенно трудно? Что вы ели до возвращения домой? Когда в последний раз отдыхали без телефона? Есть ли в доме готовая еда? Не приходится ли вам доедать за ребёнком, готовить для всех и только потом вспоминать о себе?

Все истории в книге составлены как условные учебные ситуации. Они не выданы за реальные наблюдения врача, результаты исследования или опыт конкретных клиентов. Персонажи нужны, чтобы рассмотреть ход решений: что человек сначала предположил, какие детали заметил и почему прежний способ не работал. Вы можете узнать в них себя, но вам не придётся повторять чужой план целиком.

Читайте последовательно, если пока непонятно, с чего начать. Если причина уже видна, можно сначала обратиться к нужной главе, а затем вернуться к общей картине. Не пытайтесь выполнять все упражнения сразу. Одно небольшое изменение, которое пережило обычную рабочую неделю, полезнее красивого режима, продержавшегося до первого аврала.

Смысл работы не в том, чтобы перестать хотеть вкусную еду. Смысл в том, чтобы вечер перестал быть местом, где приходится одновременно утолять голод, спасаться от тревоги, награждать себя за день и наказывать за съеденное. Для каждой из этих задач найдётся своё решение. Начнём с самого простого: перестанем считать любой вечерний аппетит

доказательством личной несостоятельности.

Глава 1. Что на самом деле происходит у холодильника

Время на часах не объясняет весь эпизод

Есть в девять вечера и переедать в девять вечера не одно и то же. Человек, который закончил смену в восемь, может спокойно поужинать дома. Другой ужинает в шесть, а затем до полуночи ходит за добавками и ложится с тяжестью. Совпадает время части приёмов пищи, но различаются обстоятельства, количество, ощущения и последствия. Когда вы называете проблемой сам факт поздней еды, становится трудно увидеть, что именно требует изменения.



Вечер становится спокойнее, когда еда и передышка доступны.

Возьмём условного Андрея. Он работает до семи и добирается домой почти час. Ужин в половине девятого кажется ему нарушением правил. Андрей пытается заменить его яблоком, а через сорок минут съедает хлеб с сыром, потом печенье. Он описывает вечер так: не смог удержаться. Но если убрать оценку, картина иная: после обеда прошло много времени, полноценного ужина не было, доступной оказалась еда, которую легко взять рукой.

Первый полезный вопрос звучит конкретно: что я хочу изменить? Меньше тяжести в животе? Меньше автоматиче-

ских походов на кухню? Возможность смотреть фильм без постоянной еды? Спокойнее засыпать? Чем точнее задача, тем меньше соблазн решать её общим запретом.

Несколько причин могут действовать одновременно

Вечерняя еда редко объясняется одной кнопкой. Можно быть физически голодным и одновременно расстроенным. Можно хорошо поужинать, но захотеть десерт за компанию. Можно есть от скуки после дня, в котором еды было достаточно. Наличие эмоций не отменяет потребность в питании, а наличие голода не делает каждое последующее действие неизбежным.

Представьте четыре слоя ситуации. Первый: что происходило с питанием. Второй: в каком вы состоянии. Третий: что вас окружает. Четвёртый: какие правила действуют в голове. Скудный обед, недосып, открытая пачка печенья и мысль завтра это запрещу способны поддерживать друг друга. Если менять только расположение пачки, остальные три слоя останутся на месте.

Попытайтесь описать вчерашний эпизод по этим слоям. Не нужно искать идеальную формулировку. Достаточно заметить: ел давно; устал после разговора; сериал включён автоматически; сладкое считаю последней возможностью перед очередной диетой. Такое описание уже подсказывает несколько точек приложения усилий.

Почему к вечеру может хотеться сильнее

Аппетит связан не только с характером и доступностью продуктов. В небольшом лабораторном исследовании внутренних суточных ритмов у двенадцати взрослых обнаружили более выраженный голод в биологический вечер. Это наблюдение описано в источнике 9. Это не означает, что все обязаны много есть ночью или что результат объясняет любой приступ. Исследование лишь помогает отказаться от неверной идеи: вечернее усиление аппетита обязательно свидетельствует о слабой воле.

В реальной жизни к ритмам добавляются распорядок и привычки. Если самый приятный приём пищи всегда вечером, вы можете ждать его весь день. Если днём неудобно есть при коллегах, дома впервые появляется свобода. Если ужин связан с близостью, запах готовящейся еды вызывает не только голод, но и ожидание хорошего вечера.

Нам не нужно уничтожать эти связи. Полезно сделать так, чтобы ужин сохранял удовольствие, а дневное питание и отдых перестали выпадать. Тогда естественный вечерний аппетит реже встречается с накопленным за день дефицитом заботы о себе.

Удовольствие не равно потере контроля

Иногда человек называет перееданием любой десерт, который не входил в план. Он съел два печенья, остался доволен, чувствует себя нормально, но считает вечер провальным. В такой ситуации первым изменением может стать точность языка. Был дополнительный продукт, а не обязательно проблема с пищевым поведением.

Другая ситуация: человек несколько раз возвращается за едой, ест быстро, уже чувствует неприятную переполненность, но ощущает, что не может остановиться. Здесь важно не успокаивать себя одной фразой все иногда едят сладкое. Значение имеют переживание и повторяемость, а не только список продуктов. Пакет овощей тоже можно съесть в состоянии жёсткого внутреннего давления. Шоколад тоже можно съесть спокойно.

Для самостоятельного наблюдения полезнее описывать события, чем навешивать названия. Я добавил десерт после ужина. Я ел стоя и почти не чувствовал вкуса. Я прятал упаковку. Я хотел остановиться, но продолжал. Эти предложения точнее слова срыв и дают больше информации для следующего шага.

Три вечера одной Марины

В понедельник условная Марина пообедала супом и хлебом, после работы зашла в магазин, приготовила ужин и поела только в десять. Вечерняя еда была обильной, потому что она пришла очень голодной. Во вторник обед оказался сытным, ужин тоже, но после конфликта Марина ела мороженое, не ощущая облегчения. В субботу она разделила десерт с подругой и легла спать без дискомфорта.

Если объединить эти дни словом сладкое, исчезнет главное. Понедельнику нужен доступный приём пищи раньше. Вторнику могут понадобиться разговор о конфликте и другие способы справляться с напряжением. Субботу, возможно, вообще не требуется исправлять. Это три разных задачи, хотя в каждой вечером присутствовала еда.

Сравнивайте не только продукты, но и исходные условия. Такая привычка защищает от бессмысленных решений, например от запрета мороженого для всех случаев жизни. Запрет не перенесёт понедельничный ужин и не разрешит вторничную ссору.

С чего начать уже сегодня

Выберите один наблюдаемый результат на ближайшую неделю. Например: по возвращении домой садиться ужинать, а не собирать еду по кусочкам. Или заранее иметь перекус на день с поздней дорогой. Запишите, почему это важно лично вам. Не потому, что существует правильный человек, который никогда не ест после восьми, а потому, что вы хотите меньше тяжести и более спокойный вечер.

Отметьте также то, что не собираетесь объявлять ошибкой: нормальный голод, желание вкусного, праздничный ужин, необходимость поесть после смены. Это границы задачи. Без них любое улучшение легко превратить в новое соревнование по ограничениям.

Сегодня не требуется вынести окончательный вердикт своему питанию. Нужно собрать достаточно точное описание, чтобы перестать чинить не ту причину. В следующей главе мы посмотрим, какие ощущения можно использовать как подсказки и почему ни одно из них не должно становиться экзаменом на право поесть.

Глава 2. Как услышать голод и не устроить себе допрос

Ощущения бывают неочевидными

Физический голод не всегда проявляется урчанием. Кто-то замечает пустоту в животе, кто-то снижение внимания, раздражительность или постоянные мысли о еде. Но эти же ощущения могут возникать и по другим причинам. Поэтому один симптом не позволяет точно определить состояние, а раздражительность сама по себе не доказывает, что вам нужен перекус.

Полезно соединять ощущения с контекстом. Когда вы ели? Был ли это полноценный приём пищи или несколько кусочков между делами? Было ли больше нагрузки, чем обычно? Как прошла ночь? Что происходило перед желанием пойти на кухню? Вместе эти сведения помогают лучше, чем строгая инструкция есть только при урчании.

Если вы годами старались не замечать голод, чувствительность может восстанавливаться постепенно. В таком случае временные опоры и регулярная доступная еда порой надёжнее ожидания яркого сигнала. Право на питание не нужно заслуживать определённой громкостью ощущений.

Почему тест с яблоком часто мешает

Популярное правило предлагает проверить себя: если не хочется яблоко, значит, голода нет. Но предпочтения зависят от вкуса, температуры, привычек и того, что вы уже ели. После холодного дня человеку может хотеться горячего супа. После яблока натощак кому-то некомфортно. Избирательность не отменяет потребности в еде.

Кроме того, эмоциональный мотив и физический голод могут совпадать. Человек после тяжёлого разговора действительно давно не ел. Если он решит, что любое желание конкретного продукта является ложным, то останется одновременно расстроенным и голодным. Вечером это не помогает выбирать спокойнее.

Вместо теста спросите: какая еда сейчас могла бы меня нормально накормить и устроить по вкусу? Если хочется булочку, можно рассмотреть и её, и дополнение к ней, если одного сладкого перекуса недостаточно. Задача состоит в адекватном ответе потребности, а не в разоблачении себя.

Нейтральные слова вместо оценок

Удобно различать несколько состояний простыми выражениями: давно не ел; хочется определённого вкуса; устал; хочется отвлечься; хочется компании; уже неприятно полно. Эти слова допускают смешение. Можно написать два или три сразу. Не нужно силой выбирать между настоящим голодом и ненастоящим.

Условная Лена вечером говорит: меня опять тянет на вредное. Попробуем заменить фразу наблюдением: я поужинала, сижу одна, злюсь на рабочее письмо и хочу хрустящей еды. Теперь видны возможные действия. Разобраться с письмом завтра, позвонить знакомой, выбрать перекус и сесть за стол. Даже если Лена поест, у неё появится больше управления, чем при попытке запретить себе неизвестно что.

Нейтральность не означает безразличия к последствиям. Можно признать, что еда принесла дискомфорт, и при этом не называть себя безнадёжным. Точное описание легче превратить в изменение, потому что оно говорит о действиях и обстоятельствах.

О шкале, которую можно не использовать

Некоторым удобно описывать голод словами слабый, заметный, сильный, очень сильный. Другим помогают условные числа. Ни один вариант не является анализом крови или обязательным правилом. Если шкала вызывает желание дождаться минимального числа перед едой или остановиться в строго заданной точке, отложите её.

Попробуйте заметить две личные границы: когда есть уже удобно и когда ожидание делает вас слишком голодным. Например, перед выходом с работы желание поесть только появилось, а через час в транспорте вы уже думаете исключительно о еде. Значит, перекус перед дорогой может быть полезен независимо от точной оценки.

После еды полезно спросить о комфорте. Стало ли легче сосредоточиться? Есть ли приятная удовлетворённость? Не слишком ли тяжело? Ответы нужны для будущего выбора, а не для немедленной компенсации. Если порция оказалась больше комфортной, это информация, а не повод пропустить завтрак.

Пауза без запрета

Короткая остановка иногда помогает выйти из автоматического действия. Но она не должна становиться обязательным ожиданием, пока пройдёт голод. Можно на несколько спокойных вдохов поставить обе ноги на пол и спросить: чего мне сейчас не хватает? Ответ голоден достаточен, чтобы перейти к еде.

Если очевидно, что желание возникло сразу после тяжёлого сообщения, можно выбрать один короткий способ поддержать себя: отложить телефон, умыться, написать близкому. При этом еда остаётся доступной. Такая пауза отличается от испытания на выдержку: здесь нет проигрыша, если вы затем поели.

Представьте, что вы включили свет в комнате. Свет не заставляет уйти из комнаты, он позволяет увидеть, где стул и дверь. Так же работает остановка перед привычным действием. Иногда после неё вы выбираете перекус. Иногда понимаете, что нужен сон. Оба варианта могут быть уместны.

Когда наблюдение становится лишним

Если после каждого кусочка вы проверяете живот, настроение и степень сытости, питание превращается в непрерывный контроль. Можно уставать от него сильнее, чем от прежнего беспорядка. Тогда полезно упростить задачу: несколько доступных приёмов пищи, спокойное место, один короткий взгляд на состояние после еды.

Особенно осторожно стоит относиться к наблюдениям тем, у кого уже есть навязчивые правила или история расстройства пищевого поведения. В таком случае самостоятельные шкалы, фотографии тарелок и подсчёты могут усиливать трудности. Специалист поможет выбрать менее провоцирующую форму работы.

В ближайшие дни попробуйте одну фразу перед сложным временем: я замечаю голод, усталость или оба состояния. Не требуйте немедленно разгадать всё. Способность слышать тело развивается в условиях достаточного питания и безопасности. Её трудно получить, если любой ответ используется против себя.

Глава 3. Расследование без подсчёта каждой крошки

Зачем нужен короткий дневник

Память хорошо удерживает неприятный финал и хуже сохраняет обычные детали. Вы помните пачку печенья вечером, но можете забыть, что обед состоял из кофе и половины сэндвича. Поэтому несколько дней записей помогают увидеть последовательность. Дневник здесь нужен для поиска повторяющейся ситуации, а не для составления обвинительного заключения.

Достаточно трёх-семи обычных дней, включая рабочий и выходной. Если записи усиливают тревогу, желание ограничивать питание или стыд, остановитесь. Можно просто обсудить один типичный вечер со специалистом или близким, который способен слушать без оценки. Польза не измеряется количеством заполненных строк.

Выберите удобное место: заметку, бумагу, короткое голосовое сообщение самому себе. Не начинайте одновременно взвешивать продукты, вести три приложения и менять все привычки. Чем проще запись, тем выше шанс получить сведения о реальной жизни, а не только о жизни в период уси-

ленного контроля.

Какие детали действительно нужны

Отметьте примерное время еды, её обычное название, заметные ощущения до и после, обстоятельства и сон. Например: обед около двух, суп и хлеб, потом снова хотелось есть; в пять совещание, перекуса не было; дома сильный голод; ужин стоя; позднее конфликт и сладкое. Граммы и калории не обязательны.

Добавьте одну деталь о доступности. Была ли готовая еда? Можно ли было отойти от работы? Пришлось ли ждать, пока поест семья? Эта часть часто объясняет больше, чем список продуктов. Знание о пользе обеда не поможет человеку, у которого нет перерыва и еды в сумке.

Не делайте дневник красивым задним числом. Если день вспомнился частично, напишите это. Неточные, но честные сведения полезнее выдуманной последовательности. Задача состоит в поиске достаточно надёжной закономерности, а не в создании безупречного отчёта.

Пример одной записи

Условный Павел записал: проснулся в семь, спал примерно шесть часов. В восемь кофе, есть не хотелось. В двенадцать булочка на ходу. В три столовая уже закрылась, доел орехи. Дома в восемь ужинал из кастрюли, потом сделал бутерброды. Перед сном заказывал десерт, потому что день казался бесконечным.

Из этой записи нельзя поставить диагноз или вычислить все потребности Павла. Но можно выдвинуть проверяемую гипотезу: первая часть вечернего эпизода связана с отсутствием полноценной дневной еды. Поэтому первым шагом станет доступный обед и запасной вариант на случай закрытой столовой, а не запрет доставки после десяти.

Павел также отметил недостаток сна и желание вознаграждения. Их не нужно игнорировать. Однако разумно начать с одного очевидного препятствия. Если пытаться сразу лечь на два часа раньше, готовить три блюда и полностью отказаться от сладкого, будет трудно понять, что действительно помогло.

Ищите разницу между днями

Сопоставьте два вечера: спокойный и трудный. Чем они отличались до ужина? Возможно, в спокойный день вы обедали с коллегой и не работали допоздна. Возможно, ели примерно одинаково, но трудный вечер следовал за разговором с родственником. Или всё решала дорога: дома вовремя вы ужинали нормально, после пробки начинали есть ещё у входа.

Найдите самое раннее различие, на которое реально повлиять. Иногда это покупка еды накануне. Иногда сообщение семье о времени возвращения. Иногда разрешение закрыть рабочий чат. Чем раньше начинается нужное изменение, тем меньше усилий потребуется в момент сильного голода или напряжения.

Сравнение дней также помогает не обвинять продукт. Если хлеб присутствовал и в спокойном, и в трудном вечере, он не объясняет разницу сам по себе. А вот отсутствие обеда могло совпасть со всеми трудными днями. Это ещё не доказательство причины, но уже разумная отправная точка.

Один эксперимент за раз

Сформулируйте предположение в бытовом виде: когда я задерживаюсь после работы без перекуса, дома ем торопливо. Затем выберите небольшую проверку: в несколько таких дней заранее беру сэндвич и съедаю его перед дорогой. Смотрите на спешку, комфорт и ощущение выбора, а не только на то, исчезла ли вся вечерняя еда.

Если эксперимент не помог, уточните условия. Перекус оказался слишком маленьким? Вы его не съели, потому что не было времени? Всё равно пришлось час готовить ужин? Или основная трудность возникала уже после нормального насыщения? Отсутствие результата не делает вас неспособным к изменениям. Оно показывает, что гипотеза была неполной.

Не превращайте эксперимент в договор никогда больше не переедать. Для полезного вывода достаточно увидеть тенденцию. Даже один спокойный вечер может показать, какой элемент стоит сохранить. А один трудный на фоне улучшения не отменяет всё, что вы узнали.

Итог недели в пяти предложениях

Вместо подробной сводки напишите пять коротких фраз. Труднее всего мне бывает тогда, когда... Перед этим обычно происходит... В более спокойные дни есть... На следующей неделе я попробую... Если это не получится, запасной вариант такой... Заполняйте их живыми словами, без попытки звучать научно.

Например: труднее после поздней смены; перед этим я долго не ем; спокойнее, если дома есть готовый гарнир; попробую оставлять порцию ужина с вечера; если не приготовлю, куплю готовое блюдо по дороге. Это уже рабочий план. Он учитывает конкретную жизнь и не требует ежедневно становиться другим человеком.

После недели дневник можно убрать. Возвращайтесь к нему, если изменится график или снова станет непонятно, что происходит. Наблюдение должно постепенно освобождать внимание, а не отнимать его навсегда. Дальше мы рассмотрим самую частую практическую задачу: как организовать дневную еду, когда день постоянно занят.

Глава 4. Дневное питание, которое выдерживает обычную жизнь

Регулярность начинается с доступности

Совет нормально питаться днём звучит просто, пока вы не оказываетесь на смене без перерыва, в дороге или с маленьким ребёнком на руках. Нередко проблема не в отсутствии знаний. Человек знает, что ему нужен обед, но обед каждый раз проигрывает более срочным задачам. Поэтому начинать стоит не с идеального меню, а с ответа на вопрос: в какой момент и каким образом еда вообще попадёт к вам?

Просмотрите следующий рабочий день. Есть ли место, где можно сесть? Доступен ли холодильник? Можно ли разогреть контейнер? Есть ли магазин рядом? Если ничего этого нет, план должен учитывать еду, которую удобно взять и безопасно хранить в ваших условиях. Сэндвич из дома, готовое блюдо, столовая и доставленный обед могут быть разными способами решить одну задачу.

Регулярность не требует есть по секундомеру. Она означает, что между приёмами пищи не возникает постоянных непосильных промежутков. Подходящая частота зависит от

вашего режима и потребностей. Не нужно добавлять перекусы ради количества, если вам комфортно без них. Но и терпеть сильный голод ради красивого расписания незачем.

Как выглядит достаточно полноценная еда

Для общего ориентира полезно сочетать разные группы продуктов: источник белка, привычную сытную основу, овощи или фрукты и некоторое количество жиров. Это не обязательная формула для каждой тарелки. Разнообразие можно собирать в течение дня и недели. Важны переносимость, доступность и то, хватает ли вам еды в реальных условиях.



Обычный обед можно собрать из знакомых и доступных продуктов.

Обед может состоять из риса, курицы и овощей. Или из чечевичного супа с хлебом и дополнительного продукта по голоду. Или из сэндвича с яйцом, фруктов и йогурта. Не существует единственной правильной горячей тарелки, без которой весь день считается испорченным. Удобный вариант, который вы съели, часто полезнее запланированного совершенства, до которого не дошли руки.

Если после выбранного обеда вы очень быстро снова голодны, посмотрите на состав и количество. Возможно, еды было мало. Возможно, привычный салат нуждается в хлебе, картофеле, фасоли, рыбе или другом дополнении. Не каждое желание поесть вскоре после обеда означает отсутствие самоконтроля.

Завтрак без обязательного спектакля

Утренний приём пищи может быть удобной опорой, но не нужно насильно съедать большой завтрак сразу после пробуждения. Если аппетит появляется позднее, можно запланировать первую еду на подходящее время и взять её с собой. Проблема начинается там, где отсутствие утреннего аппетита незаметно превращается в отсутствие еды до позднего дня.

Условная Ольга выходит из дома в семь. Раньше она пыталась есть кашу в половине седьмого, испытывала неприятные ощущения и бросала всю идею. Более посильный вариант: кофе дома, а затем нормальная еда на первом рабочем перерыве. Чтобы это произошло, еда должна быть подготовлена, а перерыв не занят очередной задачей.

Проверьте, не связано ли отсутствие аппетита с очень обильными поздними эпизодами. Это не повод наказать себя утром. Иногда постепенное выстраивание всего дня помогает сделать и начало суток более предсказуемым. При стойкой тошноте, боли или заметном изменении аппетита стоит обсудить симптомы с врачом.

Обед, который всё время откладывается

Поставить напоминание полезно только тогда, когда после него можно действовать. Если рабочий календарь заполнен без промежутков, сигнал просто добавит раздражения. Попробуйте защищать небольшой обеденный отрезок заранее, как защищаете время звонка. Если условия работы этого не позволяют, ищите реалистичный способ вместе с руководителем или коллегами.

Для дома действует то же правило. Человек, который постоянно занят бытовыми делами, тоже имеет право сесть и поесть. Иногда помогает не готовить особый обед, а заранее отложить часть общего блюда. Иногда нужно договориться, что один взрослый занимается ребёнком, пока другой ест. Здесь организационное решение важнее новой диетической схемы.

Подумайте о двух вариантах обеда: основном и запасном. Основной может быть приготовлен дома. Запасной должен требовать мало действий и быть доступен в сложный день. Если запасной вариант кажется вам недостаточно правильным, но помогает не остаться без еды, пересмотрите критерий правильности.

Перекус перед дорогой

Время между окончанием работы и домашним ужином часто недооценивают. Сначала нужно закрыть задачи, затем доехать, купить продукты, приготовить. Полчаса превращается в два часа. Небольшая еда до выхода может сделать этот промежуток переносимее. Её смысл не в том, чтобы запретить ужин, а в том, чтобы не подходить к нему в крайнем голоде.



Заранее предусмотренная еда помогает перенести долгую

дорогу к ужину.

Выберите вариант, который действительно поддерживает вас: сэндвич, йогурт с овсяными хлопьями, творог с фруктом, хлеб с хумусом, другая знакомая еда. Один огурец может быть приятен, но не обязан решать задачу длительного промежутка. Количество зависит от того, когда вы ели и сколько ещё ждать.

Проверьте хранение. Скоропортящимся продуктам нужны подходящие условия, а не целый день в тёплой сумке. Если холодильника нет, выбирайте безопасные для конкретной упаковки варианты и следуйте указаниям производителя. Практичный план учитывает не только состав еды, но и её путь до момента, когда вы сможете поесть.

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.