Данила Зуев

Как похудеть, не голодая

Практическое руководство по спокойному снижению веса без жёстких диет



- Сбалансированное питание
- Простые рецепты
- Меню на 7 дней
- Устойчивая мотивация
- Поддержание результата

Данила Зуев

Как похудеть не голодая

«Автор»
2026

Зуев Д.

Как похудеть не голодая / Д. Зуев — «Автор», 2026

Можно ли снижать вес, не испытывая постоянного голода и не отказываясь от любимой еды? Эта книга предлагает спокойный и последовательный подход к изменению пищевых привычек.Вы узнаете, как составлять сытные приёмы пищи, сочетать белки, жиры и углеводы, добавлять в рацион клетчатку, справляться с эмоциональным перееданием и поддерживать физическую активность без изнурительных тренировок.В книге собраны практические рекомендации, примерное меню на семь дней, простые рецепты, список покупок и дневник наблюдений.Главная идея — не кратковременная строгая диета, а привычки, которые можно поддерживать в обычной жизни.Книга предназначена для взрослых читателей и не заменяет консультацию медицинского специалиста.

© Зуев Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Важное предупреждение 5
Введение. Не диета, а система 6
Как пользоваться книгой 7
Глава 1. Что на самом деле помогает снижать вес 8
Энергетический баланс — без сложной математики 8
Почему строгие ограничения часто не работают 9
Реалистичная цель 10
Практика 11
Глава 2. Как есть досыта 12
Не пропускайте еду ради компенсации 13
Замены вместо запретов 14
Еда вне дома 15
Глава 3. Сытная тарелка 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Данила Зуев
Как похудеть не голодая

Важное предупреждение

Книга предназначена для взрослых читателей и носит образовательный характер. Она не заменяет медицинское обследование, консультацию врача или индивидуальную работу с врачом-диетологом. Это не план лечения и не обещание снижения веса. Само по себе желание похудеть не означает, что снижение массы тела необходимо: при нормальной массе тела и отсутствии медицинских показаний разумной целью может быть поддержание здоровья и качества питания.

Эта книга не предназначена для самостоятельного снижения веса у лиц младше 18 лет. При беременности и грудном вскармливании не используйте приведённые советы как программу похудения. Если у вас есть или были расстройства пищевого поведения, диабет (особенно при приёме инсулина или препаратов, способных вызвать гипогликемию), заболевания почек или печени, сердечно-сосудистые заболевания, выраженные ограничения подвижности либо другие хронические состояния, согласуйте изменения питания и нагрузки с лечащим врачом. При необъяснимой потере веса, обмороках, выраженной слабости, повторяющемся головокружении или ухудшении самочувствия обратитесь за медицинской помощью.

В книге не предлагаются голодание, крайне низкокалорийные диеты без медицинского наблюдения, слабительные, мочегонные средства, «детоксы» или изнурительные тренировки как способ компенсировать еду. Цель — устойчивые привычки, полноценное питание и забота о здоровье.

Введение. Не диета, а система

Многие начинают худеть с решения потерпеть: убрать любимые продукты, пропустить ужин, есть только салаты или продержаться на строгом меню до определённой даты. Первые дни могут казаться успешными. Затем приходит сильный голод, мысли о еде занимают всё больше места, а обычный семейный ужин превращается в испытание.

Если план невозможно соблюдать в обычной жизни, проблема не обязательно в слабой силе воли. Возможно, сам план слишком строгий. Питание должно учитывать вкус, расписание, бюджет, культуру, здоровье и реальную нагрузку человека.

Если у взрослого человека есть медицинские показания к снижению массы тела, для этого обычно требуется устойчивый, индивидуально подобранный дефицит энергии: в среднем с пищей поступает меньше энергии, чем расходует организм. Это не означает, что нужно терпеть постоянный голод или резко ограничивать питание. Подход должен сохранять достаточную питательную ценность рациона, учитывать здоровье, лекарства, пищевые предпочтения и образ жизни. Если медицинских показаний к снижению веса нет, не следует создавать дефицит энергии только ради соответствия чужому стандарту внешности.

Ни один продукт не «сжигает жир». Не существует обязательного времени ужина или универсальной диеты для всех. Важнее общий рацион, сытость, регулярность и возможность поддерживать привычки долго.

Как пользоваться книгой

Читайте главы по порядку, но внедряйте изменения постепенно.
Выбирайте один-два шага, которые реально вписываются в вашу жизнь.
Оценивайте не только вес, но и сытость, энергию, сон, настроение и самочувствие.
Если подсчёт калорий вызывает тревогу или навязчивость, не используйте его.
Не компенсируйте переедание голоданием или изнурительной тренировкой.

Глава 1. Что на самом деле помогает снижать вес

Энергетический баланс — без сложной математики

Организм расходует энергию на дыхание, работу сердца, поддержание температуры, пищеварение, движение и восстановление тканей. Энергия поступает с едой и напитками. Если длительное время поступление в среднем превышает расход, масса тела может увеличиваться; если оно немного ниже расхода — со временем может снижаться.

Это общий физиологический принцип, а не оценка характера человека. На массу тела влияют наследственность, возраст, сон, стресс, лекарства, заболевания, доступность продуктов, условия работы и жизни. Поэтому совет «просто меньше ешь» слишком упрощает ситуацию.

Почему строгие ограничения часто не работают

Жёсткий рацион может быть трудно совместить с работой, семьёй, поездками и обычными встречами. Постоянный голод и запреты повышают вероятность отказа от плана. Российские клинические рекомендации по ожирению 2024 года рассматривают коррекцию питания как часть комплексной помощи взрослым пациентам. Конкретный рацион и темп изменений подбирают с учётом состояния здоровья и медицинских показаний.

Реалистичная цель

Не ставьте цель вроде «минус десять килограммов за месяц»: быстрые обещания не учитывают состояние здоровья и индивидуальные различия. В российских клинических рекомендациях для пациентов с ожирением в качестве одного из ориентиров лечения указано снижение исходной массы тела на 5–10% за 3–6 месяцев с последующим удержанием результата; это клинический ориентир для обсуждения с врачом, а не универсальная норма или гарантия для каждого человека. Поведенческая цель может быть проще: добавить овощи к обеду, планировать удобные приёмы пищи или постепенно увеличить прогулки. Масса тела колеблется из-за жидкости, соли, гормональных изменений, лекарств и других факторов.

Практика

Запишите, что хотите улучшить кроме цифры на весах: самочувствие, выносливость, сон или показатели здоровья.

Три обычных дня наблюдайте за питанием без осуждения: когда едите и что помогает насытиться.

Выберите одно небольшое изменение, которое сможете повторять большую часть недели.

Глава 2. Как есть досыта

Ощущение сытости зависит от состава и объёма еды, скорости приёма пищи, сна, стресса, лекарств и индивидуальных особенностей. Белковые продукты, овощи, фрукты, бобовые и цельные крупы могут помогать формировать сытный и питательно полноценный рацион. Реакция на продукты различается: не существует одной комбинации или размера порции, которая гарантированно надолго насытит каждого человека.

Не пропускайте еду ради компенсации

Универсального обязательного числа приёмов пищи нет. Кому-то подходят три основных приёма, кому-то — три приёма и перекус. Если пропуск еды приводит к сильному голоду или мешает сосредоточиться, запланируйте полноценный приём пищи. Если вам комфортно есть позже и это не ухудшает самочувствие, не нужно заставлять себя завтракать только ради формального правила.

Замены вместо запретов

Запреты часто делают продукт особенно желанным. Гибкий подход — подумать, что можно добавить или заменить. К бутерброду добавить яйцо и овощи; вместо сладкого напитка чаще выбирать воду; к макаронам добавить рыбу, фасоль или курицу и салат. Любимые продукты могут оставаться в рационе.

Еда вне дома

В кафе выбирайте блюдо с учётом своих предпочтений и потребностей. При желании можно добавить овощной гарнир или попросить соус отдельно. Размер порции и возможность взять остаток с собой — вопрос удобства, а не обязательное правило. Не нужно компенсировать ресторанный ужин голоданием или чрезмерной нагрузкой на следующий день: вернитесь к привычному режиму питания.

Глава 3. Сытная тарелка

Метод тарелки — упрощённый визуальный ориентир для планирования некоторых основных приёмов пищи, а не медицинский стандарт и не обязательная пропорция для каждого человека. Его можно адаптировать под аппетит, культуру питания, доступность продуктов, физическую активность и медицинские потребности:

Около половины тарелки — овощи или салат. Подойдут свежие, замороженные и приготовленные овощи.

Около четверти — источник белка: рыба, птица, яйца, мясо, творог, йогурт, фасоль, чечевица или тофу.

Около четверти — гарнир: картофель, гречка, рис, овсянка, булгур, макароны или хлеб.

Небольшое количество жиров и соуса: масло, орехи, семена, авокадо или заправка.

Пропорции можно менять с учётом активности, состояния здоровья и индивидуальных потребностей. Во время беременности не используйте метод тарелки как схему похудения. Если после еды вы остались голодны, добавьте еду: цель — найти достаточный объём и состав, а не уменьшить порцию до минимума.

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.