

18+

# КАК СБРОСИТЬ ВЕС НАВСЕГДА БЕЗ ДИЕТ

## НАУКА И ПСИХОЛОГИЯ

Анабелла Стирз

Анабелла Сtirз

**Как сбросить вес навсегда  
без диет. Наука и психология**

«Издательские решения»

**Стирз А.**

Как сбросить вес навсегда без диет. Наука и психология /  
А. Стирз — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-675628-1

Хотите похудеть без диет и сохранить результат навсегда? Эта книга — ваш проводник к здоровому весу через науку и психологию. Забудьте о строгих ограничениях и быстрых решениях: здесь вы найдёте комплексный подход, основанный на современных исследованиях. Узнайте, как работает ваш метаболизм, почему важен сон, как стресс влияет на вес и как выстроить устойчивые привычки без давления. Книга предлагает практические инструменты: чек-листы, план питания, упражнения для самоанализа и тренировок.

ISBN 978-5-00-675628-1

© Стирз А.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Глава 1: Наука о весе и метаболизме	12
1.1 Как работает ваш метаболизм на самом деле	12
1.2 Калории: просто о сложном	17
1.3 Гормоны, которые управляют вашим весом	21
1.4 Генетика vs образ жизни: что важнее	27
Глава 2: Питание без диет и ограничений	30
2.1 Принципы здорового питания	30
2.2 Интуитивное питание: как слушать свой организм	36
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Как сбросить вес навсегда без диет. Наука и психология

**Анабелла Сtirз**

*Перед применением рекомендаций требуется консультация  
специалиста*

© Анабелла Сtirз, 2025

ISBN 978-5-0067-5628-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы уже не раз пытались похудеть. Возможно, вы перепробовали десятки диет, подсчитывали калории до изнеможения, мучили себя изнуряющими тренировками или покупали «чудо-добавки», которые обещали быстрое похудение. И если вы здесь, значит, ничего из этого не сработало надолго.

Позвольте сказать вам кое-что важное: дело не в вас. Дело не в том, что у вас нет силы воли, дисциплины или мотивации. Дело в том, что большинство подходов к похудению изначально обречены на провал, потому что они игнорируют фундаментальные принципы работы нашего тела и психики.

Эта книга кардинально отличается от всего, что вы читали раньше о похудении. Здесь нет жестких диет, запрещенных продуктов или обещаний сбросить 10 килограммов за неделю. Вместо этого мы поговорим о том, как работает ваш организм на самом деле, почему он сопротивляется попыткам резко сбросить вес и как с ним подружиться, а не воевать.

### **Почему большинство диет не работают в долгосрочной перспективе**

Давайте начнем с неприятной правды: согласно исследованиям, около 95% людей, которые худеют на диетах, возвращают потерянный вес в течение пяти лет. Более того, многие набирают еще больше веса, чем было изначально. Эти цифры не должны вас расстраивать – наоборот, они должны убедить вас в том, что проблема не в вас, а в самом подходе.

### **Ваш организм – не калькулятор**

Первая причина, по которой диеты не работают, заключается в том, что наш организм – это не простая математическая формула «потребил меньше калорий – похудел». Это сложная биологическая система, которая развивалась миллионы лет для выживания в условиях нестабильного поступления пищи.

Когда вы резко ограничиваете калорийность питания, ваш организм воспринимает это как угрозу выживанию. Он не понимает, что вы сидите на диете по собственному желанию – для него это сигнал о том, что наступили «тяжелые времена». В ответ он запускает мощные защитные механизмы:

**Замедляется метаболизм.** Ваше тело начинает тратить меньше энергии на все процессы – от поддержания температуры тела до работы мозга. Это означает, что даже при одинаковом питании вы будете сжигать меньше калорий, чем раньше.

**Усиливается чувство голода.** Гормоны голода (грелин) начинают вырабатываться в больших количествах, а гормоны насыщения (лептин) – в меньших. Вы буквально становитесь биологически запрограммированы на то, чтобы есть больше.

**Снижается уровень энергии.** Организм экономит энергию, делая вас менее активными. Вы можете даже не замечать этого, но подсознательно начинаете меньше двигаться, чаще сидеть, избегать лишних движений.

**Усиливается тяга к высококалорийной пище.** Ваш мозг начинает особенно остро реагировать на еду с высоким содержанием жиров и углеводов – именно такую пищу он считает наиболее эффективной для восстановления энергетических запасов.

### **Эффект йо-йо: почему вес возвращается**

Все эти изменения не исчезают сразу после окончания диеты. Исследования показывают, что метаболические изменения могут сохраняться месяцами и даже годами после потери веса. Это означает, что даже если вы успешно похудели, ваш организм все еще «помнит» о периоде ограничений и готов при первой возможности восстановить потерянное.

Представьте себе ситуацию: вы несколько месяцев сидели на строгой диете, потеряли желаемый вес, а потом вернулись к обычному питанию. Но теперь ваш метаболизм работает медленнее, чем раньше, а гормоны голода вырабатываются более активно. Получается, что

даже при том же самом питании, которое раньше поддерживало ваш вес, теперь вы начинаете набирать килограммы.

Это и есть знаменитый эффект йо-йо, который знаком практически каждому, кто когда-либо сидел на диете. И это не ваша вина – это нормальная биологическая реакция на ограничения.

### **Психологическая составляющая провала диет**

Но метаболические изменения – это только половина истории. Вторая половина связана с психологией. Диеты создают нездоровые отношения с едой, которые в долгосрочной перспективе приводят к еще большим проблемам.

**Менталитет «все или ничего».** Большинство диет основано на жестких правилах: это можно есть, это нельзя, в это время можно, в это нельзя. Такой подход формирует черно-белое мышление, при котором вы либо «на диете», либо «сорвались». Малейшее отступление от правил воспринимается как полный провал, что часто приводит к перееданию и чувству вины.

**Запретный плод сладок.** Чем больше вы запрещаете себе определенные продукты, тем сильнее становится тяга к ним. Это не недостаток характера – это нормальная психологическая реакция на ограничения. Когда что-то запрещено, оно автоматически становится более привлекательным.

**Потеря связи с сигналами тела.** Диеты учат нас игнорировать естественные сигналы голода и насыщения, полагаясь вместо этого на внешние правила. Со временем мы теряем способность понимать, когда мы действительно голодны, а когда уже сыты.

**Стресс и эмоциональное переедание.** Постоянные ограничения и контроль создают хронический стресс. А стресс, как известно, является одним из главных факторов, провоцирующих переедание, особенно высококалорийной пищей.

### **Социальные факторы**

Наконец, диеты часто не учитывают социальный аспект питания. Еда – это не только топливо для организма, но и важная часть социальных взаимодействий. Мы едим с семьей, отмечаем праздники, встречаемся с друзьями в кафе. Диеты, которые требуют полного отказа от «обычной» еды, неизбежно создают социальную изоляцию и делают следование им практически невозможным в долгосрочной перспективе.

### **Мифы о похудении, которые мешают достичь результата**

Индустрия похудения создала множество мифов, которые не только не помогают сбросить вес, но и активно мешают достичь устойчивого результата. Давайте разберем самые распространенные из них.

#### **Миф 1: «Чтобы похудеть, нужно есть меньше и двигаться больше»**

Это самый популярный и одновременно самый вредный миф о похудении. Да, технически для потери веса нужно создать дефицит калорий. Но фраза «ешь меньше, двигайся больше» игнорирует всю сложность процесса и подразумевает, что похудение – это просто вопрос силы воли.

На самом деле, как мы уже обсуждали, наш организм активно сопротивляется попыткам создать дефицит калорий. Он замедляет метаболизм, усиливает чувство голода, снижает уровень энергии. Простое «ешь меньше» не учитывает эти биологические реакции.

Более того, этот подход часто приводит к чрезмерно строгим ограничениям, которые невозможно поддерживать долгосрочно. Когда люди не могут следовать этому «простому» совету, они начинают винить себя в отсутствии дисциплины, хотя проблема в самом подходе.

#### **Миф 2: «Быстрое похудение – это хорошо»**

Реклама диет и программ похудения постоянно обещает быстрые результаты: «Сбросьте 10 кг за 2 недели!», «Минус 5 размеров за месяц!». Эти обещания не только нереалистичны, но и вредны.

Быстрое похудение почти всегда означает потерю не только жира, но и мышечной массы и воды. Мышцы – это метаболически активная ткань, которая сжигает калории даже в покое. Когда вы теряете мышцы, ваш метаболизм замедляется еще сильнее.

Кроме того, чем быстрее вы худеете, тем сильнее организм сопротивляется этому процессу. Быстрое похудение запускает все те защитные механизмы, о которых мы говорили выше, в максимально активном режиме.

Устойчивое похудение – это медленный процесс. Оптимальная скорость потери веса составляет 0,5—1 кг в неделю, а для людей с небольшим избыточным весом даже меньше.

### **Миф 3: «Некоторые продукты сжигают жир»**

Не существует продуктов, которые волшебным образом сжигают жир. Да, некоторые продукты могут немного ускорить метаболизм (например, острый перец или зеленый чай), но этот эффект минимален и не может компенсировать неправильное питание или недостаток физической активности.

Этот миф особенно опасен, потому что он отвлекает людей от действительно важных аспектов здорового питания. Вместо того чтобы сосредоточиться на общем качестве своего рациона, люди ищут «магические» продукты, которые решат все проблемы.

### **Миф 4: «Углеводы – это зло»**

Углеводобоязнь стала настоящей эпидемией в мире диет. Углеводы обвиняют во всех проблемах с весом, предлагая полностью исключить их из рациона.

На самом деле углеводы – это основной источник энергии для нашего организма, особенно для мозга. Полный отказ от углеводов может привести к упадку сил, проблемам с концентрацией, плохому настроению и нарушениям сна.

Проблема не в углеводах как таковых, а в их качестве и количестве. Простые углеводы (сахар, белая мука) действительно могут способствовать набору веса, но сложные углеводы (цельные зерна, овощи, фрукты) являются важной частью здорового питания.

### **Миф 5: «Жиры делают вас толстыми»**

Этот миф был особенно популярен в 80—90х годах, когда обезжиренные продукты считались панацеей от лишнего веса. Сейчас мы знаем, что это не так.

Жиры необходимы для нормального функционирования организма. Они участвуют в производстве гормонов, помогают усваивать витамины, поддерживают здоровье кожи и волос. Более того, жиры помогают чувствовать себя сытыми, что может предотвратить переедание.

Как и с углеводами, проблема не в жирах самих по себе, а в их качестве и количестве. Полезные жиры (оливковое масло, орехи, авокадо, рыба) должны составлять важную часть здорового рациона.

### **Миф 6: «Нужно есть 6 раз в день, чтобы ускорить метаболизм»**

Этот миф основан на неправильном понимании термического эффекта пищи – энергии, которую организм тратит на переваривание еды. Да, переваривание пищи требует энергии, но общий расход не зависит от количества приемов пищи, а только от общего количества съеденного.

Частые приемы пищи могут быть полезны для некоторых людей, которым сложно контролировать голод, но они не являются обязательными для всех. Главное – общее качество и количество пищи, а не частота ее употребления.

### **Миф 7: «Детокс и очищение помогают похудеть»**

Детокс-диеты и «очищающие» программы обещают быстро вывести «токсины» из организма и сбросить вес. На самом деле наш организм прекрасно справляется с детоксикацией самостоятельно – для этого у нас есть печень, почки, легкие и другие органы.

Быстрая потеря веса на детокс-программах обычно связана с потерей воды и содержимого кишечника, а не жира. Как только вы возвращаетесь к обычному питанию, вес быстро возвращается.

### **Миф 8: «Можно убрать жир локально»**

Многие люди верят, что можно «убрать живот» с помощью упражнений на пресс или «подтянуть руки» с помощью специальных упражнений. К сожалению, наш организм не работает таким образом.

Жир уходит равномерно со всего тела в соответствии с вашей генетикой. Упражнения на определенные группы мышц помогают укрепить и нарастить мышцы в этих областях, но не сжигают жир локально.

### **Комплексный подход: наука + психология = устойчивый результат**

Теперь, когда мы развеяли основные мифы, давайте поговорим о том, что действительно работает. Устойчивое похудение требует комплексного подхода, который учитывает не только физиологические, но и психологические аспекты.

### **Научная основа: понимание своего тела**

Первый элемент успешного похудения – это понимание того, как работает ваш организм. Вместо того чтобы воевать с ним, нужно научиться с ним сотрудничать.

**Метаболизм.** Ваш метаболизм – это не фиксированная величина. Он зависит от множества факторов: возраста, пола, генетики, мышечной массы, уровня физической активности, качества сна, уровня стресса и многих других. Понимание этих факторов поможет вам оптимизировать свой метаболизм естественным образом.

**Гормоны.** Гормоны играют ключевую роль в регуляции веса. Инсулин, лептин, грелин, кортизол, гормоны щитовидной железы – все они влияют на то, как ваш организм накапливает и сжигает жир. Вместо того чтобы игнорировать гормональные сигналы, нужно научиться работать с ними.

**Индивидуальность.** Каждый организм уникален. То, что работает для одного человека, может не работать для другого. Вместо поиска универсального решения важно найти подход, который подходит именно вам.

### **Психологическая составляющая: работа с мышлением**

Второй элемент – это работа с психологическими аспектами питания и образа жизни.

**Отношения с едой.** Здоровые отношения с едой – это основа устойчивого результата. Еда не должна быть врагом, которого нужно бояться, или наградой, которую нужно заслужить. Она должна быть источником удовольствия, энергии и здоровья.

**Мотивация.** Внешняя мотивация («я хочу хорошо выглядеть на пляже») редко работает долгосрочно. Гораздо более эффективна внутренняя мотивация, связанная с здоровьем, самочувствием и качеством жизни.

**Привычки.** Устойчивые результаты создаются не силой воли, а привычками. Формирование здоровых привычек – это долгий процесс, который требует терпения и последовательности.

**Самосострадание.** Самокритика и самоосуждение только мешают достичь цели. Самосострадание – умение относиться к себе с теплотой и поддержкой. Оно помогает справляться с трудностями и не сдаваться при первых неудачах.

### **Интеграция: целостный подход**

Ключ к успеху – в интеграции научных знаний и психологических принципов в единый подход. Это означает:

- Использование научно обоснованных методов, адаптированных к вашим индивидуальным особенностям;
- Работу не только с телом, но и с мышлением;
- Постепенные изменения вместо радикальных ограничений;

- Долгосрочную перспективу вместо быстрых результатов;
- Гибкость вместо жестких правил;
- Самосострадание вместо самокритики.

### **Что вы получите от этой книги и как ею пользоваться**

Эта книга создана для того, чтобы дать вам не временное решение, а навыки и знания, которые помогут поддерживать здоровый вес всю жизнь. Вот что вы найдете на ее страницах:

#### **Научные знания, изложенные простым языком**

Вы узнаете, как работает ваш метаболизм, какие гормоны влияют на вес, как организм реагирует на различные виды пищи и физической активности. Но вся эта информация будет изложена простым, понятным языком, без медицинского жаргона.

#### **Практические инструменты**

Каждая глава содержит конкретные инструменты, которые вы сможете использовать сразу же:

- Чек-листы для самооценки;
- Примерный план питания на неделю;
- Пошаговые планы действий;
- Шаблоны для планирования питания и физической активности;
- Техники работы со стрессом и эмоциями;
- Упражнения для формирования здоровых привычек.

#### **Персонализированный подход**

Вместо универсальных рекомендаций вы получите инструменты для создания индивидуального плана, который учитывает ваши особенности, предпочтения и жизненные обстоятельства.

#### **Психологическую поддержку**

Книга поможет вам изменить отношение к еде, к своему телу и к процессу похудения. Вы научитесь быть более терпеливыми и добрыми к себе, что является ключом к долгосрочному успеху.

#### **Как пользоваться этой книгой**

**Читайте последовательно.** Хотя каждая глава может быть полезна сама по себе, книга построена таким образом, что каждая следующая глава опирается на предыдущие. Поэтому лучше всего читать ее от начала до конца.

**Не спешите.** Это не та книга, которую нужно проглотить за один вечер. Дайте себе время усвоить информацию и попробовать предложенные техники. Лучше прочитать одну главу и применить ее на практике, чем прочитать всю книгу и ничего не изменить.

**Ведите записи.** Заведите блокнот или используйте приложение для заметок, чтобы записывать свои мысли, наблюдения и планы. Это поможет вам лучше понять себя и отследить прогресс.

**Экспериментируйте.** Не все предложенные техники подойдут именно вам. Экспериментируйте, адаптируйте рекомендации под свои потребности, находите то, что работает для вас.

**Будьте терпеливы.** Изменение привычек и образа жизни – это долгий процесс. Не ожидайте мгновенных результатов. Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате.

#### **Важное предупреждение**

Прежде чем начать любую программу похудения, обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания, вы принимаете лекарства или имеете значительный избыточный вес. Информация в этой книге носит образовательный характер и не заменяет медицинской консультации.

Некоторые рекомендации в этой книге могут не подходить людям с определенными заболеваниями (например, диабетом, заболеваниями сердца, расстройствами пищевого поведе-

ния). Ваш врач поможет вам адаптировать рекомендации под ваши индивидуальные потребности и ограничения.

### **Чего ждать от процесса**

Настройтесь на то, что изменения будут постепенными. В первые недели и месяцы вы можете не увидеть значительных изменений на весах, но заметите улучшение самочувствия, энергии, настроения. Это нормально и даже хорошо – это означает, что вы движетесь в правильном направлении.

Помните: цель не в том, чтобы быстро сбросить вес, а в том, чтобы создать устойчивый, здоровый образ жизни, который будет приносить вам радость и удовлетворение. Вес – это всего лишь один из показателей здоровья, и не самый важный.

### **Путь к новому себе**

Эта книга – не просто руководство по похудению. Это путешествие к лучшему пониманию себя, своего тела и своих потребностей. Это возможность наконец-то перестать воевать с собой и начать жить в гармонии со своим телом.

Готовы ли вы начать это путешествие? Тогда давайте приступим к первой главе, где мы подробно разберем, как работает ваш метаболизм и как вы можете использовать эти знания для достижения своих целей.

Помните: каждый шаг на этом пути – это уже победа. Каждое маленькое изменение приближает вас к цели. Будьте терпеливы с собой, относитесь к себе с добротой и помните – вы достойны здоровья и счастья.

## Глава 1: Наука о весе и метаболизме

### 1.1 Как работает ваш метаболизм на самом деле

Представьте, что ваш организм – это сложная фабрика, которая работает круглосуточно. Даже когда вы спите, в вашем теле происходят миллионы процессов: сердце перекачивает кровь, легкие насыщают её кислородом, мозг обрабатывает информацию, клетки обновляются. Все это требует энергии, и именно здесь в игру вступает метаболизм – ваш личный энергетический менеджер.

Метаболизм – это не просто скорость, с которой вы сжигаете калории. Это целая система процессов, которая управляет тем, как ваш организм получает, использует и сохраняет энергию. Понимание этих процессов поможет вам работать с вашим телом, а не против него, создавая устойчивые изменения в весе без борьбы и мучений.

Многие люди думают, что у них «медленный метаболизм», и поэтому они не могут похудеть. Другие винят генетику или возраст. Но правда в том, что ваш метаболизм намного более гибкий и управляемый, чем вы думаете. И самое главное – он всегда на вашей стороне, даже когда кажется, что работает против вас.

#### **Базовый метаболизм: ваш энергетический фундамент**

Представьте, что ваш организм – это дом, в котором всегда горит свет. Даже когда вы не двигаетесь, не едите и не думаете о чем-то сложном, ваше тело продолжает потреблять энергию. Это и есть базовый метаболизм – минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни.

Базовый метаболизм составляет примерно 60—70% от всех калорий, которые вы тратите за день. Это означает, что большую часть энергии ваш организм использует не на тренировки или активность, а на то, чтобы просто поддерживать себя в рабочем состоянии. Ваш мозг потребляет около 20% от всей этой энергии, печень – примерно 16%, сердце и почки – по 10% каждый, а оставшуюся часть используют мышцы, даже когда они находятся в покое.

Интересно, что базовый метаболизм у всех людей удивительно схож, если учитывать размер тела. Человек весом 70 килограммов тратит примерно 1400—1600 калорий в день только на базовые функции, независимо от того, мужчина это или женщина. Различия, конечно, есть, но они не так драматичны, как многие думают.

Мышечная масса играет ключевую роль в базовом метаболизме. Мышцы – это активные ткани, которые требуют энергии даже в состоянии покоя. Каждый килограмм мышц сжигает примерно 13 калорий в день, просто существуя. Это может показаться немного, но если вы наберете даже 2—3 килограмма мышечной массы, это увеличит ваш базовый метаболизм на 25—40 калорий в день. За год это составит почти 10—15 тысяч калорий – эквивалент 1—2 килограммов жира.

Возраст действительно влияет на базовый метаболизм, но не так сильно, как принято думать. После 30 лет метаболизм замедляется примерно на 2—3% за десятилетие. Это происходит в основном из-за потери мышечной массы, которая, в свою очередь, связана с снижением физической активности. Но вот хорошая новость: этот процесс можно замедлить и даже обратить вспять.

Гормоны также играют важную роль в регуляции базового метаболизма. Щитовидная железа вырабатывает гормоны, которые можно сравнить с педалью газа в автомобиле – они регулируют скорость метаболических процессов. Если щитовидная железа работает слишком медленно, метаболизм замедляется. Если слишком быстро – ускоряется. Но у большинства людей проблемы с щитовидной железой объясняют лишь небольшую часть изменений в весе.

### **Термический эффект пищи: как еда помогает сжигать калории**

Удивительно, но сам процесс переваривания пищи требует энергии. Это называется термическим эффектом пищи, и он составляет примерно 8—10% от всех калорий, которые вы тратите за день. Представьте: каждый раз, когда вы едите, ваш организм тратит дополнительную энергию на то, чтобы переварить, усвоить и использовать полученные питательные вещества.

Разные макронутриенты требуют разного количества энергии для переваривания. Белок – самый «дорогостоящий» в этом плане. На переваривание белка тратится 20—30% от его калорийности. Это означает, что если вы съели 100 калорий из белка, ваш организм потратит 20—30 калорий только на его переваривание. Углеводы требуют 5—10% энергии, а жиры – всего 0—3%.

Это одна из причин, почему достаточное потребление белка так важно для поддержания здорового веса. Белок не только помогает сохранить мышечную массу, но и увеличивает расход энергии просто за счет своего переваривания. Если вы увеличите потребление белка с 15% до 25% от общей калорийности, это может увеличить ваш метаболизм на 80—100 калорий в день.

Но термический эффект пищи – это не только про белок. Цельные, необработанные продукты требуют больше энергии для переваривания, чем обработанные. Яблоко требует больше энергии для переваривания, чем яблочный сок. Овсянка – больше, чем овсяные хлопья быстрого приготовления. Курица – больше, чем куриные нагеттсы.

Интересно, что регулярное питание небольшими порциями может слегка увеличить термический эффект пищи по сравнению с редкими большими приемами пищи. Но разница невелика – всего 5—10 калорий в день. Гораздо важнее общее качество питания, чем частота приемов пищи.

### **Термический эффект активности: движение как катализатор метаболизма**

Физическая активность влияет на метаболизм двумя способами. Первый очевидный – это прямое сжигание калорий во время упражнений. Второй, менее очевидный, но не менее важный – это увеличение расхода энергии после тренировки.

Этот эффект называется избыточным потреблением кислорода после тренировки. После интенсивной физической нагрузки ваш организм продолжает потреблять больше кислорода и сжигать больше калорий в течение нескольких часов, а иногда и дней. Это происходит потому, что телу нужно восстановить энергетические запасы, отремонтировать поврежденные мышечные волокна и вернуться к нормальному состоянию.

Интенсивность тренировок имеет большее значение для этого эффекта, чем их продолжительность. Короткая, но интенсивная тренировка может дать больший метаболический эффект, чем длительная, но легкая. Силовые тренировки особенно эффективны в этом плане, поскольку они создают больше микрповреждений в мышцах, которые требуют энергии для восстановления.

Но не стоит забывать и о повседневной активности. Термогенез нетренировочной активности – это энергия, которую вы тратите на все движения, кроме спорта: ходьба, поддержание осанки, мелкие движения руками. У некоторых людей этот компонент может составлять до 800 калорий в день, у других – всего 100—200. Разница огромная, и она во многом объясняет, почему некоторые люди могут есть больше, не набирая вес.

Интересно, что люди, которые много двигаются в повседневной жизни, часто делают это неосознанно. Они могут постукивать ногой, жестикулировать руками, ходить во время разговора по телефону. Эти небольшие движения в сумме дают значительный расход энергии.

### **Адаптивный термогенез: защитный механизм организма**

Теперь мы подходим к самой сложной части – адаптивному термогенезу. Это способность вашего организма адаптироваться к изменениям в питании и активности, изменяя ско-

рость метаболизма. Простыми словами, когда вы едите меньше, ваш организм начинает тратить меньше энергии, чтобы сохранить жизнь.

Этот механизм развился в ходе эволюции как защита от голода. Наши предки регулярно сталкивались с периодами нехватки пищи, и те, кто мог эффективно замедлять метаболизм, имели больше шансов выжить. Сегодня этот же механизм может затруднять похудение.

Когда вы начинаете есть меньше, ваш организм реагирует несколькими способами. Во-первых, он снижает базовый метаболизм. Это происходит частично из-за потери веса (меньшему телу требуется меньше энергии), но также из-за активного замедления метаболических процессов. Во-вторых, он может снизить термический эффект пищи. В-третьих, он может уменьшить спонтанную физическую активность – вы можете неосознанно начать двигаться меньше.

Исследования показывают, что при значительном ограничении калорий метаболизм может снизиться на 10—40% больше, чем ожидалось бы только из-за потери веса. Это называется метаболической адаптацией. Например, если человек потерял 10 килограммов, его метаболизм должен бы снизиться примерно на 100—150 калорий в день. Но на самом деле он может снизиться на 200—300 калорий.

Но вот важный момент: эта адаптация не постоянная. Метаболизм может восстановиться, если дать организму время и правильные условия. Периоды нормального питания после периодов дефицита калорий могут помочь восстановить метаболическую скорость. Это одна из причин, почему циклическое питание может быть эффективнее постоянного жесткого ограничения калорий.

Также важно понимать, что степень метаболической адаптации индивидуальна. У некоторых людей она выражена сильнее, у других – слабее. Это зависит от генетики, истории диет, уровня стресса, качества сна и других факторов.

### **Практические способы поддержания здорового метаболизма**

Теперь, когда вы понимаете, как работает ваш метаболизм, давайте поговорим о том, как поддерживать его в здоровом состоянии. Помните: цель не в том, чтобы «разогнать» метаболизм до невероятных скоростей, а в том, чтобы создать условия для его оптимального функционирования.

Первый и самый важный принцип – сохранение и наращивание мышечной массы. Как мы уже говорили, мышцы – это активные ткани, которые требуют энергии даже в покое. Силовые тренировки два-три раза в неделю помогут не только сохранить мышечную массу во время похудения, но и увеличить её. Не бойтесь становиться «слишком мускулистыми» – это практически невозможно без специальных усилий и, часто, гормональной поддержки.

Достаточное потребление белка критически важно для поддержания метаболизма. Стремитесь к 1,6—2,2 граммам белка на килограмм веса тела в день. Это не только поможет сохранить мышечную массу, но и увеличит термический эффект пищи. Распределяйте белок равномерно в течение дня – включайте источники белка в каждый прием пищи.

Избегайте экстремальных диет и очень низкокалорийных рационов. Если вам нужно создать дефицит калорий для похудения, делайте это постепенно. Умеренный дефицит в 300—500 калорий в день позволит терять вес, минимизируя метаболическую адаптацию. Если вы чувствуете, что метаболизм замедлился, сделайте перерыв в диете – неделю или две питайтесь на уровне поддержания веса.

Качество сна напрямую влияет на метаболизм. Недостаток сна нарушает выработку гормонов, регулирующих аппетит и метаболизм. Стремитесь спать 7—9 часов в сутки, поддерживайте регулярный режим сна, создавайте комфортные условия для отдыха.

Управление стрессом тоже важно для здорового метаболизма. Хронический стресс приводит к повышению уровня кортизола, который может замедлять метаболизм и способствовать

накоплению жира, особенно в области живота. Найдите способы релаксации, которые работают для вас: медитация, йога, прогулки на природе, хобби.

Не забывайте о важности повседневной активности. Старайтесь больше ходить, поднимайтесь по лестнице вместо лифта, паркуйтесь дальше от входа. Эти небольшие изменения в сумме могут дать значительный эффект. Некоторые люди используют фитнес-трекеры, чтобы отслеживать свою активность и мотивировать себя двигаться больше.

Поддерживайте адекватную гидратацию. Вода участвует во всех метаболических процессах, и даже небольшое обезвоживание может замедлить метаболизм. Пейте воду регулярно в течение дня, ориентируйтесь на цвет мочи – она должна быть светло-желтой.

Не игнорируйте роль витаминов и минералов. Дефицит определенных микронутриентов может негативно влиять на метаболизм. Особенно важны железо, цинк, селен, йод, витамины группы В. Старайтесь получать их из разнообразной пищи, а не только из добавок.

### **Упражнение для самоанализа: оценка вашего метаболического здоровья**

Чтобы лучше понять, как работает ваш метаболизм, предлагаю выполнить простое упражнение. Возьмите лист бумаги и честно ответьте на следующие вопросы:

Как вы оцениваете свой уровень энергии в течение дня? Чувствуете ли вы себя бодрыми утром или с трудом просыпаетесь? Есть ли у вас энергетические провалы в определенное время дня? Энергия – это отражение того, насколько эффективно работает ваш метаболизм.

Как часто вы чувствуете голод? Постоянное чувство голода может указывать на то, что ваш метаболизм замедлился в ответ на ограничение калорий. Здоровый метаболизм характеризуется умеренным, контролируемым аппетитом.

Как изменялся ваш вес в последние месяцы? Если вы придерживаетесь разумного питания и активности, но вес продолжает расти или упорно не снижается, это может указывать на метаболические изменения.

Сколько часов в день вы проводите сидя? Длительное сидение может значительно снизить расход энергии и негативно влиять на метаболизм.

Как вы справляетесь со стрессом? Хронический стресс может серьезно влиять на гормональный баланс и метаболизм.

Какого качества ваш сон? Плохой сон нарушает метаболические процессы и может привести к набору веса.

Анализируя свои ответы, вы сможете выявить области, которые требуют внимания. Может быть, вам нужно больше двигаться в течение дня, или улучшить качество сна, или найти способы справляться со стрессом.

### **Создание персонального плана поддержания метаболизма**

Основываясь на понимании того, как работает ваш метаболизм, и результатах самоанализа, вы можете создать персональный план поддержания метаболического здоровья. Этот план должен быть реалистичным и подходящим именно для вашего образа жизни.

Начните с одного-двух изменений, которые кажутся вам наиболее важными и выполнимыми. Возможно, это будет добавление силовых тренировок в ваш режим или увеличение количества белка в рационе. Или, может быть, улучшение качества сна станет вашим приоритетом.

Отслеживайте свой прогресс, но не заикливайтесь на цифрах. Вес на весах может колебаться под влиянием множества факторов. Лучше обращайтесь внимание на уровень энергии, качество сна, настроение, физическую форму.

Будьте терпеливы. Метаболические изменения происходят не мгновенно. Может потребоваться несколько недель или даже месяцев, чтобы увидеть значительные результаты. Но каждый день здоровых привычек – это инвестиция в ваше долгосрочное здоровье.

Помните, что ваш метаболизм – это не приговор, а партнер. Понимая, как он работает, и создавая для него оптимальные условия, вы сможете достичь и поддерживать здоровый вес

без борьбы и страданий. Ваше тело хочет быть здоровым, нужно только дать ему правильные инструменты.

**Резюме: ключевые принципы здорового метаболизма**

Ваш метаболизм – это сложная система, которая гораздо более управляема, чем принято думать. Базовый метаболизм составляет большую часть расхода энергии и сильно зависит от мышечной массы. Термический эффект пищи можно увеличить, употребляя больше белка и цельных продуктов. Физическая активность влияет на метаболизм не только во время тренировок, но и после них.

Адаптивный термогенез – это естественная защитная реакция организма, которая может временно замедлить метаболизм при ограничении калорий. Но эта адаптация не постоянная и может быть минимизирована правильным подходом к питанию и активности.

Для поддержания здорового метаболизма важны силовые тренировки, достаточное потребление белка, качественный сон, управление стрессом и регулярная физическая активность. Избегайте экстремальных диет и помните, что небольшие, последовательные изменения дают лучшие долгосрочные результаты.

Ваш метаболизм работает для вас, а не против вас. Понимание его принципов работы поможет вам создать устойчивые привычки, которые будут поддерживать ваше здоровье и оптимальный вес на долгие годы.

## 1.2 Калории: просто о сложном

Если вы когда-нибудь пытались похудеть, то наверняка слышали фразу «чтобы сбросить вес, нужно тратить больше калорий, чем потребляешь». На первый взгляд всё кажется предельно простым: считай калории, создавай дефицит, худей. Но почему тогда миллионы людей, вооружившись калькуляторами и приложениями для подсчета калорий, так и не достигают желаемого результата? Дело в том, что мир калорий гораздо сложнее и интереснее, чем простая математика «приход минус расход».

В этой подглаве мы разберемся, как на самом деле работают калории в вашем организме, почему одни продукты помогают худеть, а другие мешают, даже при одинаковой калорийности, и как использовать эти знания для достижения стабильного результата. Вы узнаете, как правильно рассчитать свою индивидуальную норму калорий и главное – как применять эти знания гибко, без превращения процесса похудения в изнурительный подсчет каждой крошки.

### **Энергетический баланс: как это работает на самом деле**

Представьте, что ваш организм – это сложная фабрика, которая работает круглосуточно. Каждую секунду в ней происходят тысячи процессов: сердце качает кровь, легкие дышат, мозг думает, мышцы сокращаются, клетки восстанавливаются. Все эти процессы требуют энергии, и источником этой энергии служат калории из пищи.

Когда мы говорим о калориях, мы имеем в виду единицы энергии, которые содержатся в продуктах питания. Одна калория – это количество энергии, необходимое для нагрева одного грамма воды на один градус Цельсия. В питании мы обычно используем килокалории (ккал), которые в тысячу раз больше обычных калорий, хотя в обиходе мы часто называем их просто калориями.

Энергетический баланс действительно играет ключевую роль в изменении веса. Если вы потребляете больше калорий, чем тратите, избыток откладывается в виде жира. Если тратите больше, чем потребляете, организм начинает использовать запасы, и вес снижается. Но здесь есть важный нюанс: ваш организм не пассивный калькулятор, а живая система, которая постоянно адаптируется к изменениям.

Когда вы резко сокращаете калории, организм воспринимает это как угрозу и начинает экономить энергию. Метаболизм замедляется, чувство голода усиливается, а активность может снизиться. Это защитный механизм, который помогал нашим предкам выживать в периоды нехватки пищи. Именно поэтому экстремальные диеты часто приводят к эффекту плато, когда вес перестает снижаться, несмотря на строгие ограничения.

С другой стороны, при постепенном и разумном подходе к изменению калорийности рациона организм адаптируется более мягко. Он продолжает эффективно сжигать калории, не включая режим жесткой экономии. Это одна из причин, почему медленное, устойчивое похудение более эффективно в долгосрочной перспективе.

### **Почему калория калории рознь: качество имеет значение**

Долгое время в мире диетологии господствовала простая концепция: калория есть калория, неважно, из какого источника она поступает. Считалось, что для похудения важно только количество потребляемых калорий, а не их качество. Современные исследования показывают, что это не совсем так.

Представьте, что вы решили потратить 200 калорий на перекус. Вы можете выбрать небольшую плитку шоколада или среднее яблоко с горстью орехов. Формально калорийность будет примерно одинаковой, но влияние на ваш организм кардинально отличается.

Шоколад содержит простые углеводы, которые быстро всасываются в кровь, вызывая резкий подъем уровня сахара. В ответ поджелудочная железа выбрасывает большое количество инсулина, который помогает клеткам усвоить глюкозу. Через короткое время уровень сахара

в крови падает, и вы снова чувствуете голод. Более того, высокий уровень инсулина способствует накоплению жира, особенно в области живота.

Яблоко с орехами – совсем другая история. Яблоко содержит клетчатку, которая замедляет всасывание сахаров, обеспечивая более стабильный уровень глюкозы в крови. Орехи богаты белком и полезными жирами, которые усиливают чувство сытости и требуют больше энергии для переваривания. Такой перекус дольше поддерживает стабильный уровень энергии и не провоцирует приступы голода.

Этот пример иллюстрирует важную концепцию термического эффекта пищи. Разные макронутриенты требуют разного количества энергии для переваривания, всасывания и метаболизма. Белки имеют самый высокий термический эффект – на их переработку тратится до 30% содержащихся в них калорий. Углеводы требуют около 8% энергии, а жиры – всего 3%.

Это означает, что если вы съедите 100 калорий из белка, ваш организм потратит на их переработку около 30 калорий, и только 70 калорий останется для использования или накопления. Если те же 100 калорий поступят из жиров, на переработку уйдет всего 3 калории, а 97 останется в вашем распоряжении.

Клетчатка также играет важную роль в энергетическом балансе. Продукты, богатые клетчаткой, требуют больше энергии для переваривания и создают более длительное чувство сытости. Кроме того, клетчатка может связывать часть жиров и углеводов, уменьшая их всасывание в кишечнике.

Качество калорий влияет и на гормональный фон. Продукты с высоким гликемическим индексом (сладости, белый хлеб, картофель) вызывают резкие колебания уровня инсулина, что может привести к инсулинорезистентности и затруднить процесс похудения. Продукты с низким гликемическим индексом (овощи, цельные зерна, бобовые) поддерживают стабильный уровень сахара в крови и способствуют более эффективному сжиганию жира.

### **Как правильно рассчитать свою норму калорий**

Определение индивидуальной нормы калорий – это не точная наука, а скорее искусство, основанное на научных принципах. Существует множество формул и калькуляторов, но все они дают лишь приблизительную оценку, которую необходимо корректировать, наблюдая за реакцией своего организма.

Основа расчета – это ваш базовый метаболизм, или скорость основного обмена веществ. Это количество калорий, которое ваш организм тратит в состоянии покоя на поддержание жизненно важных функций. Базовый метаболизм зависит от множества факторов: возраста, пола, роста, веса, мышечной массы, генетики и даже температуры окружающей среды.

Одна из наиболее точных формул для расчета базового метаболизма – формула Миффлина-Сан Жеора. Для мужчин она выглядит так:  $BMR = 10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (годы)} + 5$ . Для женщин формула немного отличается:  $BMR = 10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (годы)} - 161$ .

Но базовый метаболизм – это только часть ваших энергетических затрат. К нему нужно добавить калории, которые вы тратите на физическую активность, переваривание пищи и поддержание температуры тела. Общие энергетические затраты обычно рассчитывают, умножая базовый метаболизм на коэффициент активности.

Если вы ведете преимущественно сидячий образ жизни, коэффициент составляет 1.2—1.3. При легкой активности (прогулки, легкие упражнения 1—3 раза в неделю) – 1.375. При умеренной активности (тренировки 3—5 раз в неделю) – 1.55. При высокой активности (интенсивные тренировки 6—7 раз в неделю) – 1.725. При очень высокой активности (физический труд плюс тренировки) – 1.9.

Важно понимать, что эти расчеты дают только отправную точку. Реальные потребности могут отличаться на 200—300 калорий в любую сторону. Метаболизм – это индивидуальная

характеристика, которая зависит от множества факторов, включая генетику, состав тела, гормональный фон и даже кишечную микрофлору.

Чтобы определить свою реальную норму калорий, начните с расчетной цифры и наблюдайте за изменениями веса в течение 2—3 недель. Если вес остается стабильным, значит, вы нашли свою поддерживающую норму. Если вес увеличивается, норму нужно снизить. Если снижается быстрее, чем планировалось, можно немного увеличить калорийность.

При создании дефицита калорий для похудения не стоит сразу резко сокращать рацион. Оптимальный дефицит составляет 10—20% от поддерживающей нормы, что обычно равняется 200—500 калориям в день. Такой подход позволяет терять 0.5—1 кг в неделю, что считается безопасным и устойчивым темпом похудения.

### **Гибкий подход к подсчету калорий без навязчивости**

Подсчет калорий может стать мощным инструментом для достижения и поддержания здорового веса, но только при условии, что он не превращается в навязчивую идею. Многие люди, начав считать калории, доходят до крайности: взвешивают каждый грамм пищи, паникуют из-за лишних 50 калорий и превращают еду в источник стресса вместо удовольствия.

Гибкий подход к подсчету калорий основан на принципе 80/20. Это означает, что 80% времени вы придерживаетесь своей калорийной нормы и выбираете питательные продукты, а 20% времени позволяете себе некоторые отклонения. Такой подход гораздо более устойчив психологически и позволяет поддерживать социальную активность, не отказываясь от встреч с друзьями или семейных праздников.

Начните с изучения калорийности основных продуктов в вашем рационе. Через некоторое время вы научитесь примерно оценивать калорийность порций на глаз, без постоянного обращения к весам и калькуляторам. Это особенно важно для продуктов, которые вы едите регулярно.

Вместо подсчета каждой калории сосредоточьтесь на контроле порций. Используйте простые ориентиры: порция белка размером с ладонь, порция углеводов размером с кулак, порция жиров размером с большой палец. Эти визуальные ориентиры помогают контролировать калорийность, не превращая каждый прием пищи в математическое упражнение.

Обратите внимание на сигналы голода и сытости вашего организма. Ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу и прислушивайтесь к ощущениям. Чувство сытости приходит не сразу – мозгу нужно около 20 минут, чтобы получить сигнал о насыщении. Если вы едите слишком быстро, легко можете переест, даже следуя расчетной норме калорий.

Планирование питания – еще один способ контролировать калорийность без постоянного подсчета. Составьте несколько вариантов завтрака, обеда и ужина, калорийность которых вам известна. Варьируйте эти варианты в течение недели, добавляя разнообразие за счет разных овощей, специй и способов приготовления.

Не забывайте о том, что калории – это не единственный показатель качества питания. Даже если вы укладываетесь в свою норму калорий, питаясь исключительно фастфудом и сладостями, вашему организму будет не хватать витаминов, минералов, клетчатки и других важных нутриентов. Стремитесь к сбалансированному рациону, в котором большую часть составляют цельные, минимально обработанные продукты.

Используйте технологии себе на пользу, но не становитесь их рабом. Приложения для подсчета калорий могут быть полезными, особенно на начальном этапе, когда вы учитесь оценивать калорийность продуктов. Но не позволяйте им полностью контролировать вашу жизнь. Если вы чувствуете, что подсчет калорий вызывает у вас стресс или навязчивые мысли о еде, сделайте перерыв и сосредоточьтесь на интуитивном питании.

### **Практические инструменты для работы с калориями**

Чтобы применить полученные знания на практике, попробуйте следующие упражнения. Сначала рассчитайте свой базовый метаболизм по формуле Миффлина-Сан Жеора и опре-

делите общие энергетические затраты, учитывая уровень физической активности. Это будет ваша отправная точка.

В течение недели ведите пищевой дневник, записывая все, что вы едите и пьете. Не обязательно точно подсчитывать калории – достаточно оценить размер порций и тип продуктов. Это поможет вам понять, сколько вы реально потребляете калорий и какие продукты составляют основу вашего рациона.

Проведите эксперимент с термическим эффектом пищи. В один день съешьте на завтрак овсянку с фруктами и орехами, а в другой день – сладкую булочку примерно такой же калорийности. Обратите внимание на разницу в чувстве сытости, уровне энергии и желании перекусить в течение дня.

Освойте визуальную оценку порций. Попробуйте оценить размер порции на глаз, а затем проверьте себя с помощью весов. Со временем ваши оценки станут более точными, и вы сможете контролировать калорийность, не прибегая к постоянному взвешиванию.

Создайте свою базу данных любимых блюд и их калорийности. Включите в нее 10—15 вариантов завтрака, обеда и ужина, которые вам нравятся и которые легко приготовить. Это поможет вам планировать питание и контролировать калорийность без стресса.

### **Ключевые выводы**

Калории действительно важны для контроля веса, но подход к ним должен быть гибким и осознанным. Энергетический баланс – это основа изменения веса, но ваш организм – не простой калькулятор, а сложная система, которая адаптируется к изменениям. Качество калорий не менее важно, чем их количество. Продукты с высоким содержанием белка, клетчатки и низким гликемическим индексом помогают контролировать аппетит и поддерживать стабильный уровень энергии.

Расчет индивидуальной нормы калорий – это отправная точка, которую нужно корректировать, наблюдая за реакцией своего организма. Не стремитесь к математической точности – достаточно приблизительных оценок и внимания к сигналам голода и сытости.

Помните, что цель подсчета калорий – не превратить вашу жизнь в постоянное математическое упражнение, а научиться лучше понимать свое тело и его потребности. Используйте эти знания как инструмент для достижения здорового веса, но не позволяйте им стать источником стресса или навязчивых мыслей о еде.

Устойчивое похудение – это не спринт, а марафон. Гибкий подход к калориям поможет вам не только достичь желаемого веса, но и поддерживать его в долгосрочной перспективе, сохраняя при этом радость от еды и качество жизни.

## 1.3 Гормоны, которые управляют вашим весом

Представьте, что ваше тело – это оркестр, где каждый инструмент играет свою партию. Дирижером этого оркестра выступают гормоны – химические посланники, которые координируют работу всех систем организма. Когда речь идет о весе, некоторые гормоны играют роль первой скрипки, определяя, будете ли вы худеть, набирать вес или поддерживать его на одном уровне.

Долгое время считалось, что контроль веса – это исключительно вопрос силы воли. Съел меньше, двигался больше – вот и весь секрет. Но современная наука показывает, что все гораздо сложнее. Ваши гормоны работают круглосуточно, влияя на аппетит, скорость обмена веществ, распределение жира и даже на то, насколько эффективно ваше тело сжигает калории.

Понимание этих процессов кардинально меняет подход к похудению. Вместо того чтобы бороться с собственным организмом, вы можете научиться работать с ним в команде. Это не означает, что вы становитесь заложником своих гормонов – наоборот, знание их работы дает вам мощные инструменты для достижения и поддержания здорового веса.

### **Инсулин: главный регулятор энергетического баланса**

Инсулин часто называют главным гормоном метаболизма, и это действительно так. Этот гормон вырабатывается поджелудочной железой и выполняет роль ключа, который открывает клетки для поступления глюкозы из крови. Но его функции гораздо шире, чем просто регулирование уровня сахара.

Когда вы едите, особенно углеводосодержащие продукты, уровень глюкозы в крови повышается. В ответ на это поджелудочная железа выбрасывает инсулин, который сигнализирует клеткам: «Пора принимать энергию!» Мышечные клетки и печень получают первоочередное право на глюкозу, используя ее для восполнения энергетических запасов.

Проблемы начинаются, когда инсулина вырабатывается слишком много или слишком часто. Представьте, что вы постоянно едите сладости и рафинированные углеводы. Ваша поджелудочная железа работает как пожарная команда, постоянно выбрасывая инсулин для нормализации уровня сахара. Со временем клетки начинают «глохнуть» к его сигналам – развивается инсулинорезистентность.

Когда клетки перестают адекватно реагировать на инсулин, организм вырабатывает его еще больше. Это создает порочный круг: высокий уровень инсулина блокирует расщепление жира и активно способствует его накоплению, особенно в области живота. Именно поэтому люди с инсулинорезистентностью часто жалуются, что не могут похудеть, несмотря на все усилия.

Особенно коварно то, что инсулин влияет на чувство голода. Высокий уровень этого гормона может нарушать сигналы насыщения, заставляя вас есть больше, чем нужно. Более того, резкие скачки инсулина часто сопровождаются резким падением уровня сахара, что вызывает сильное чувство голода и тягу к сладкому.

Хорошая новость заключается в том, что чувствительность к инсулину можно восстановить. Регулярные физические упражнения, особенно силовые тренировки, значительно улучшают способность мышц усваивать глюкозу. Качественный сон также играет важную роль – недосып всего на несколько часов может снизить чувствительность к инсулину на 20—30%.

Питание – еще один мощный инструмент. Сложные углеводы, богатые клетчаткой, вызывают более плавный подъем уровня сахара в крови по сравнению с простыми сахарами. Белки и здоровые жиры помогают замедлить всасывание углеводов, предотвращая резкие скачки инсулина.

### **Лептин и грелин: диалог о голоде и насыщении**

Если инсулин – это главный регулятор энергетического баланса, то лептин и грелин – это его ближайшие помощники, отвечающие за аппетит. Эти два гормона работают как качели: когда один поднимается, другой опускается.

Лептин производится жировыми клетками и выполняет функцию «термостата» аппетита. Когда в организме достаточно энергетических запасов, уровень лептина повышается, посылая мозгу сигнал: «Все в порядке, можно перестать есть». Этот гормон также ускоряет обмен веществ, помогая сжигать накопленные калории.

Грелин, наоборот, вырабатывается главным образом в желудке и действует как «гормон голода». Когда желудок пуст, уровень грелина повышается, сигнализируя мозгу о необходимости поесть. После еды его уровень снижается, и чувство голода утихает.

В идеальном мире эта система работает безукоризненно. Но у многих людей, особенно имеющих избыточный вес, развивается лептинорезистентность. Парадоксально, но чем больше жира в организме, тем больше вырабатывается лептина. Казалось бы, это должно подавлять аппетит, но мозг перестает адекватно реагировать на его сигналы.

Лептинорезистентность часто сопровождается хроническим воспалением в организме. Жировые клетки, особенно в области живота, производят воспалительные вещества, которые могут нарушать передачу сигналов лептина в мозг. Это объясняет, почему люди с ожирением могут чувствовать голод даже при достаточных энергетических запасах.

Грелин также может работать против вас. Исследования показывают, что у людей, которые часто сидят на диетах, базовый уровень грелина может быть повышен. Это одна из причин, почему после строгих диет часто возникает неконтролируемый аппетит.

Интересно, что качество сна кардинально влияет на работу этих гормонов. Недостаток сна повышает уровень грелина и одновременно снижает выработку лептина. Это создает идеальные условия для переедания. Люди, которые спят менее 7 часов в сутки, имеют значительно более высокий риск набора веса.

Стресс также нарушает баланс гормонов аппетита. Хронический стресс может повышать уровень грелина и одновременно способствовать развитию лептинорезистентности. Это объясняет, почему в стрессовые периоды многие люди начинают переедать.

Восстановление чувствительности к лептину требует комплексного подхода. Противовоспалительное питание, богатое омега-3 жирными кислотами, антиоксидантами и клетчаткой, может помочь снизить хроническое воспаление. Регулярные физические упражнения также улучшают чувствительность к лептину.

### **Кортизол: гормон стресса и его влияние на вес**

Кортизол заслуженно называют гормоном стресса, но его роль в организме гораздо шире. Этот гормон вырабатывается надпочечниками и в нормальных условиях помогает организму адаптироваться к различным ситуациям. Проблемы возникают, когда его уровень остается постоянно повышенным.

В условиях острого стресса кортизол мобилизует энергетические ресурсы, повышая уровень глюкозы в крови и временно подавляя аппетит. Это эволюционно оправданная реакция – в опасной ситуации важнее выжить, чем поесть. Но наш современный мир полон хронических стрессов, и кортизол часто остается повышенным длительное время.

Хронически высокий уровень кортизола создает множество проблем для контроля веса. Во-первых, он стимулирует аппетит, особенно тягу к калорийной пище, богатой сахарами и жирами. Во-вторых, кортизол способствует накоплению жира именно в области живота – самой опасной зоне с точки зрения здоровья.

Этот гормон также влияет на чувствительность к инсулину, снижая ее и способствуя развитию инсулинорезистентности. Более того, кортизол может разрушать мышечную ткань, что замедляет обмен веществ и делает похудение еще более сложным.

Особенно коварно то, что кортизол нарушает сон. Высокий уровень этого гормона вечером мешает засыпанию, а плохой сон, в свою очередь, еще больше повышает уровень кортизола. Так образуется замкнутый круг стресса, плохого сна и набора веса.

Источники хронического стресса в современной жизни многочисленны: работа, отношения, финансовые проблемы, информационная перегрузка. Но есть и менее очевидные факторы. Чрезмерные физические нагрузки, строгие диеты, недостаток сна, хронические воспалительные процессы – все это может поддерживать высокий уровень кортизола.

Управление уровнем кортизола требует комплексного подхода. Техники управления стрессом, такие как медитация, глубокое дыхание, йога, показывают хорошие результаты. Регулярные, но не чрезмерные физические упражнения также помогают нормализовать уровень кортизола.

Питание играет важную роль в управлении стрессом. Дефицит магния, витаминов группы В, витамина D может усугублять стрессовые реакции. Адаптогенные растения, такие как ашваганда, родиола, женьшень, традиционно используются для поддержки адаптации к стрессу.

### **Щитовидная железа: регулятор скорости обмена веществ**

Щитовидная железа – это небольшой орган в форме бабочки, расположенный на шее, но его влияние на метаболизм огромно. Гормоны щитовидной железы, главным образом тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), регулируют скорость практически всех метаболических процессов в организме.

Представьте щитовидную железу как педаль газа в автомобиле. Когда она работает нормально, ваш метаболизм поддерживается на оптимальном уровне. Но если функция щитовидной железы снижается (гипотиреоз), метаболизм замедляется, что может привести к набору веса, усталости, депрессии и другим проблемам.

Гипотиреоз – довольно распространенная проблема, особенно среди женщин. Симптомы могут развиваться постепенно и включать необъяснимый набор веса, сложности с похудением, постоянную усталость, зябкость, сухость кожи, выпадение волос. Многие люди годами живут с недиагностированным гипотиреозом, списывая симптомы на стресс или возраст.

Причины нарушения функции щитовидной железы многочисленны. Дефицит йода, хотя и редко встречается в развитых странах, все еще может быть проблемой. Чрезмерное потребление продуктов, содержащих гойтрогены (капуста, брокколи, соя), может подавлять функцию щитовидной железы, особенно при дефиците йода.

Аутоиммунные заболевания, такие как тиреодит Хашимото, являются наиболее частой причиной гипотиреоза. В этом случае иммунная система атакует собственную щитовидную железу, постепенно разрушая ее. Стресс, инфекции, токсины могут спровоцировать развитие аутоиммунных процессов.

Интересно, что строгие диеты и чрезмерные физические нагрузки также могут подавлять функцию щитовидной железы. Организм воспринимает это как угрозу и замедляет метаболизм для сохранения энергии. Это одна из причин, почему экстремальные диеты часто приводят к снижению скорости обмена веществ.

Для нормальной работы щитовидной железы необходимы не только йод, но и другие микроэлементы: селен, цинк, железо. Дефицит любого из них может нарушать синтез или активность гормонов щитовидной железы. Особенно важен селен – он необходим для превращения неактивного Т4 в активный Т3.

Если вы подозреваете проблемы с щитовидной железой, важно провести комплексное обследование. Стандартный анализ на ТТГ (тиреотропный гормон) может не показать полную картину. Желательно также проверить уровни Т3, Т4, антител к щитовидной железе.

### **Половые гормоны: эстроген, тестостерон и контроль веса**

Эстроген и тестостерон – это не только гормоны репродуктивной системы. Они оказывают значительное влияние на метаболизм, распределение жира и контроль веса. Понимание их роли особенно важно для женщин в период менопаузы и для мужчин после 40 лет.

У женщин эстроген играет защитную роль в отношении веса. Он помогает поддерживать чувствительность к инсулину, способствует сжиганию жира и влияет на распределение жировой ткани. Когда уровень эстрогена снижается во время менопаузы, многие женщины замечают изменения в фигуре: жир начинает откладываться в области живота, а не на бедрах и ягодицах, как раньше.

Снижение эстрогена также может влиять на аппетит и метаболизм. Некоторые женщины отмечают усиление тяги к сладкому и увеличение аппетита в постменопаузе. Это связано с тем, что эстроген влияет на выработку серотонина – нейротрансмиттера, который регулирует настроение и аппетит.

Тестостерон важен не только для мужчин, но и для женщин. Этот гормон способствует поддержанию мышечной массы, что критически важно для здорового метаболизма. Мышцы потребляют значительно больше энергии, чем жировая ткань, поэтому потеря мышечной массы автоматически замедляет обмен веществ.

У мужчин уровень тестостерона начинает постепенно снижаться после 30 лет. Низкий тестостерон может привести к увеличению жировой массы, особенно в области живота, снижению энергии и мотивации к физической активности. Это создает порочный круг: меньше активности – больше жира – еще ниже тестостерон.

Существуют естественные способы поддержания здорового уровня половых гормонов. Силовые тренировки стимулируют выработку тестостерона как у мужчин, так и у женщин. Достаточное количество здоровых жиров в рационе также важно, поскольку холестерин является предшественником половых гормонов.

Управление стрессом критично для гормонального баланса. Хронический стресс может подавлять выработку половых гормонов, поскольку организм направляет ресурсы на производство кортизола. Качественный сон также необходим – большая часть тестостерона вырабатывается во время глубокого сна.

### **Как создать гормональный баланс для здорового веса**

Понимание роли гормонов в контроле веса – это первый шаг к созданию эффективной стратегии похудения. Но как перевести эти знания в практические действия? Ключ заключается в комплексном подходе, который учитывает взаимосвязь всех гормональных систем.

Питание играет центральную роль в гормональном балансе. Стабильный уровень сахара в крови – основа здорового метаболизма. Это достигается через сбалансированное потребление сложных углеводов, качественных белков и здоровых жиров. Каждый прием пищи должен содержать все три макронутриента в правильных пропорциях.

Регулярность питания также важна. Длительные перерывы между приемами пищи могут нарушать гормональный баланс, повышая уровень кортизола и грелина. В то же время постоянные перекусы могут поддерживать высокий уровень инсулина. Найдите режим питания, который подходит именно вам.

Физическая активность – мощный инструмент гормональной регуляции. Силовые тренировки улучшают чувствительность к инсулину, поддерживают уровень тестостерона и способствуют выработке гормона роста. Кардиотренировки помогают управлять стрессом и улучшают сон. Но важно не переусердствовать – чрезмерные нагрузки могут нарушить гормональный баланс.

Сон заслуживает особого внимания. Это время, когда происходит восстановление гормонального баланса. Недостаток сна нарушает выработку практически всех гормонов, влияющих на вес. Создайте оптимальные условия для сна: темная, прохладная комната, регулярный режим, отсутствие экранов перед сном.

Управление стрессом – еще один ключевой элемент. Найдите техники, которые работают для вас: медитация, йога, прогулки на природе, творчество. Важно не только справляться с острым стрессом, но и снижать общий уровень стресса в жизни.

Помните, что гормональные изменения происходят не мгновенно. Вашему организму может потребоваться несколько недель или даже месяцев, чтобы адаптироваться к новому образу жизни. Будьте терпеливы и последовательны в своих усилиях.

### **Практические шаги для гормонального баланса**

Теперь, когда вы понимаете, как гормоны влияют на ваш вес, давайте рассмотрим конкретные шаги, которые вы можете предпринять уже сегодня. Эти рекомендации основаны на научных данных и проверены практикой.

Начните с анализа своего текущего образа жизни. Ведите дневник в течение недели, записывая, что вы едите, когда спите, как себя чувствуете, каков ваш уровень стресса. Это поможет выявить паттерны, которые могут нарушать гормональный баланс.

Обратите внимание на качество вашего сна. Если вы просыпаетесь уставшим, часто просыпаетесь ночью или с трудом засыпаете, это может указывать на гормональные нарушения. Создайте ритуал подготовки ко сну, исключите кофеин после 14:00, обеспечьте комфортную температуру в спальне.

Пересмотрите свое питание с точки зрения гормонального баланса. Включите в каждый прием пищи источник белка – это поможет стабилизировать уровень сахара в крови и поддерживать выработку гормонов. Не забывайте о здоровых жирах: авокадо, орехи, жирная рыба, оливковое масло.

Экспериментируйте с временем приема пищи. Некоторые люди лучше себя чувствуют, питаясь три раза в день, другие предпочитают более частые приемы пищи. Прислушивайтесь к своему организму и найдите режим, который подходит именно вам.

Введите в свою жизнь практики управления стрессом. Даже 10 минут медитации или глубокого дыхания в день могут значительно снизить уровень кортизола. Попробуйте разные техники и найдите те, которые резонируют с вами.

Обратитесь к врачу для проверки гормонального статуса, особенно если у вас есть симптомы гормональных нарушений. Анализы крови могут выявить проблемы, которые не всегда очевидны внешне. Не игнорируйте такие симптомы, как постоянная усталость, необъяснимые изменения веса, нарушения сна или настроения.

Помните, что каждый организм уникален. То, что работает для одного человека, может не подходить другому. Будьте готовы к экспериментам и адаптации. Ваша цель – найти устойчивый образ жизни, который поддерживает ваш гормональный баланс и помогает достичь здорового веса.

### **Гормоны как союзники, а не враги**

Понимание роли гормонов в контроле веса кардинально меняет подход к похудению. Вместо борьбы с собственным организмом вы можете научиться работать с ним в команде. Гормоны – это не враги, которых нужно победить, а сложная система, которую можно настроить на успех.

Ключевые принципы гормонального баланса просты: стабильный уровень сахара в крови, качественный сон, управление стрессом, регулярная физическая активность, сбалансированное питание. Но простота не означает легкость – эти изменения требуют времени, терпения и последовательности.

Самое важное – понимать, что гормональный баланс влияет не только на вес, но и на общее качество жизни. Когда ваши гормоны работают гармонично, вы чувствуете себя энергичным, мотивированным, эмоционально стабильным. Процесс поддержания здорового веса становится естественным, а не постоянной борьбой.

В следующих главах мы рассмотрим, как применить эти знания на практике, создав индивидуальный план питания и образа жизни, который поддерживает ваш гормональный баланс и помогает достичь устойчивых результатов в контроле веса.

## 1.4 Генетика vs образ жизни: что важнее

Представьте, что вы с подругой решили вместе похудеть. Вы питаетесь одинаково, занимаетесь по одной программе, но результаты кардинально отличаются. Она теряет килограммы легко, а вы боретесь за каждые сто граммов. Знакомая ситуация? Многие в такой момент думают: «Наверное, мне просто не суждено быть стройной, это гены виноваты».

На самом деле, генетика действительно играет роль в том, как наш организм набирает и теряет вес. Но это не приговор, а скорее стартовые условия игры. Понимание того, как работает взаимодействие генов и образа жизни, поможет вам выстроить реалистичную стратегию похудения, которая будет учитывать особенности именно вашего организма.

### Генетические карты нашего веса

Современная наука выявила более 600 генетических вариантов, которые могут влиять на массу тела. Звучит пугающе, правда? Но давайте разберемся, что это действительно означает. Гены не диктуют нам точный вес, который мы будем иметь всю жизнь. Они скорее определяют диапазон, в котором наш вес может колебаться при разных условиях.

Исследования близнецов показывают, что генетические факторы объясняют примерно 40—70% различий в весе между людьми. Это значит, что оставшиеся 30—60% зависят от образа жизни, окружающей среды и наших выборов. Даже если природа дала вам не самые удачные карты в этой игре, у вас всё равно есть возможность влиять на результат.

Некоторые люди генетически предрасположены к более медленному метаболизму. Их организм эффективнее сохраняет энергию, что было преимуществом в условиях нехватки пищи, но создает трудности в современном мире изобилия. Другие могут иметь измененную чувствительность к гормонам насыщения, из-за чего им сложнее понять, когда они сыты.

Генетика также влияет на то, где именно откладывается жир в вашем теле. Кто-то склонен к накоплению жира в области живота, кто-то – в бедрах и ягодицах. Это не просто эстетический вопрос: разные типы жировых отложений по-разному влияют на здоровье и требуют разных подходов в коррекции.

### Эпигенетика: переписываем программу

Но вот где становится по-настоящему интересно – наши гены не работают в вакууме. Есть целая наука, которая называется эпигенетикой, и она изучает, как наш образ жизни может влиять на активность генов. Представьте, что ваши гены – это пианино, а эпигенетические факторы – это пианист. Клавиши остаются теми же, но мелодия может быть совершенно разной.

Ваш образ жизни может буквально включать и выключать определенные гены. Регулярные физические упражнения, качественный сон, управление стрессом и правильное питание – все это влияет на экспрессию генов, связанных с обменом веществ. Более того, некоторые из этих изменений могут передаваться даже следующему поколению.

Исследования показывают, что даже у людей с генетической предрасположенностью к ожирению риск развития избыточного веса значительно снижается при активном образе жизни. Один из самых вдохновляющих примеров – исследование амишей, генетически предрасположенных к ожирению, но ведущих очень активный образ жизни. Среди них практически нет проблем с лишним весом, несмотря на «плохие» гены.

Питание также оказывает мощное эпигенетическое воздействие. Определенные продукты могут активировать гены, ответственные за сжигание жира, в то время как другие могут стимулировать гены накопления энергии. Это объясняет, почему две диеты с одинаковой калорийностью могут давать разные результаты.

### Индивидуальные особенности метаболизма

Каждый из нас – уникальная метаболическая система. Скорость основного обмена веществ может различаться между людьми одного возраста, пола и веса на 20—30%. Это

означает, что ваша подруга может сжигать на 300—400 калорий больше в день, просто лежа на диване.

Некоторые люди – «быстрые метаболизаторы». Их организм быстро сжигает калории, они легко теряют вес, но и набирают мышечную массу с трудом. Другие – «медленные метаболизаторы». Они эффективно используют каждую калорию, медленнее худеют, но зато лучше сохраняют мышечную массу.

Есть также различия в том, как мы реагируем на разные типы упражнений. Кто-то отлично отзывается на кардиотренировки, быстро теряя жир, а кто-то получает лучшие результаты от силовых тренировок. Некоторые люди лучше сжигают жир утром натощак, другие – после еды.

Индивидуальные особенности касаются и пищевых предпочтений. Генетические вариации влияют на то, как мы воспринимаем вкус жиров, сладкого и горького. Это объясняет, почему одни люди могут легко отказаться от сладкого, а другие испытывают настоящие мучения.

### **Работа с природными данными**

Понимание своих генетических особенностей не должно становиться оправданием бездействия, но может помочь выбрать наиболее эффективную стратегию. Если вы знаете, что у вас медленный метаболизм, вы можете скорректировать свои ожидания и подход к похудению.

Медленный метаболизм не означает, что вы обречены на лишний вес. Это означает, что вам нужно быть более терпеливым и точным в своих усилиях. Возможно, вам потребуется больше времени на достижение цели, но результат будет не менее впечатляющим.

Если вы склонны к накоплению жира в области живота, особое внимание стоит уделить управлению стрессом и качеству сна, поскольку этот тип жировых отложений тесно связан с уровнем кортизола. Если жир откладывается в основном в нижней части тела, вам может потребоваться больше терпения, поскольку этот жир уходит медленнее, но зато такой тип фигуры обычно связан с лучшими показателями здоровья.

Генетическая предрасположенность к медленному насыщению требует особого внимания к сигналам тела и, возможно, использования техник осознанного питания. Если вы плохо чувствуете сытость, полезно есть медленнее, тщательнее пережевывать пищу и делать паузы во время еды.

### **Персональный подход к изменениям**

Знание своих особенностей позволяет создать персонализированный план действий. Вместо того чтобы слепо следовать универсальным рекомендациям, вы можете адаптировать их под свои потребности.

Если вы быстро теряете мотивацию при медленном прогрессе, сосредоточьтесь на процессе, а не на результате. Отмечайте улучшения в самочувствии, энергии, качестве сна. Если вы склонны к эмоциональному перееданию, уделите больше внимания работе со стрессом и эмоциями.

Генетические тесты, которые анализируют предрасположенность к ожирению и особенности метаболизма, становятся более доступными, но помните: они дают информацию о вероятностях, а не абсолютные предсказания. Более важно наблюдать за реакциями своего организма и корректировать стратегию на основе реальных результатов.

### **Практические упражнения для самопознания**

Чтобы лучше понять особенности своего метаболизма, попробуйте провести личный эксперимент. В течение двух недель ведите подробный дневник питания и физической активности, отмечая не только что и сколько вы едите, но и как себя чувствуете, какой у вас уровень энергии, как изменяется вес и объемы.

Обратите внимание на паттерны. В какое время дня вы чувствуете себя наиболее энергичным? После каких приемов пищи быстрее наступает насыщение? Какие упражнения даются легче, а какие вызывают быстрое утомление? Как влияет на ваш аппетит качество сна?

Попробуйте эксперимент с разными типами завтраков. Одну неделю начинайте день с белковой пищи, другую – с углеводов, третью – с жиров. Отмечайте, как это влияет на ваш аппетит в течение дня, уровень энергии и настроение.

Если у вас есть возможность, сделайте анализ состава тела, чтобы понять соотношение мышечной и жировой массы. Это поможет выбрать правильную стратегию тренировок и питания.

### **Семейная история как подсказка**

Изучите семейную историю, но не как приговор, а как подсказку. Если у ваших родителей были проблемы с весом, это не означает, что вы обречены на то же самое. Но это может подсказать, на что стоит обратить особое внимание.

Возможно, в вашей семье есть склонность к диабету второго типа – тогда стоит быть особенно внимательным к углеводам и регулярно проверять уровень сахара в крови. Если есть история сердечно-сосудистых заболеваний, это дополнительная мотивация для поддержания здорового веса и регулярных кардиотренировок.

Но помните: семейные привычки питания и образа жизни могут играть не меньшую роль, чем гены. Если в вашей семье принято есть большими порциями или вести малоподвижный образ жизни, это может создать ложное впечатление о генетической предрасположенности.

### **Мотивация через понимание**

Знание о том, что ваш путь к здоровому весу может быть более длительным или требовать больше усилий из-за генетических факторов, может сначала расстроить. Но на самом деле это освобождает. Вы перестаете сравнивать себя с другими и начинаете работать с тем, что у вас есть.

Каждый маленький шаг становится победой, потому что вы знаете, что идете против течения. Каждый сброшенный килограмм – это реальное достижение, а не случайность. Вы учитесь слушать свое тело и находить подходы, которые работают именно для вас.

Более того, люди с генетической предрасположенностью к полноте часто развивают более глубокое понимание принципов здорового питания и образа жизни. Они становятся экспертами в области собственного здоровья, потому что им приходится быть более осознанными в своих выборах.

### **Гены – это не приговор**

Ваши гены влияют на то, как легко или трудно вам будет поддерживать здоровый вес, но они не определяют конечный результат. Природа дала вам определенные стартовые условия, но то, что вы с ними делаете, зависит только от вас.

Самое важное – не воевать со своим телом, а научиться с ним сотрудничать. Понимание своих генетических особенностей помогает выбрать наиболее эффективную стратегию и избежать разочарований от нереалистичных ожиданий.

Помните: даже если у вас есть генетическая предрасположенность к полноте, здоровый образ жизни все равно принесет огромную пользу. Вы можете не стать такой же стройной, как ваша подруга с «хорошими» генами, но вы определенно можете стать самой здоровой версией себя. И это гораздо важнее любых цифр на весах.

## Глава 2: Питание без диет и ограничений

### 2.1 Принципы здорового питания

Представьте, что ваше тело – это высокотехнологичная машина, которая работает 24 часа в сутки без выходных. Она перекачивает кровь, регулирует температуру, восстанавливает клетки, думает, двигается и выполняет тысячи других функций одновременно. Для такой сложной работы нужно качественное топливо, причем не просто топливо, а правильная смесь различных компонентов. Именно поэтому понимание принципов здорового питания становится фундаментом успешного и устойчивого контроля веса.

Многие люди думают, что здоровое питание – это сложная наука, доступная только диетологам и врачам. На самом деле основные принципы довольно просты и логичны. Проблема в том, что индустрия диет намеренно усложняет эти принципы, создавая иллюзию, что без специальных знаний и дорогих программ невозможно питаться правильно. Это в корне неверно. Наши предки питались здорово, не зная терминов «макронутриенты» и «гликемический индекс», просто следуя естественным потребностям организма и доступности продуктов.

Здоровое питание – это не про отказ от всего вкусного и переход на пресную еду. Это про понимание того, что нужно вашему телу для оптимальной работы, и обеспечение его этими веществами в достаточном количестве. Когда организм получает все необходимое, он естественным образом регулирует вес, улучшается самочувствие, повышается энергия и даже настроение становится более стабильным.

#### **Макронутриенты: строительные блоки вашего здоровья**

Макронутриенты – это основные компоненты пищи, которые организм использует для получения энергии и строительства тканей. К ним относятся белки, жиры и углеводы. Каждый из них выполняет свои уникальные функции, и исключение любого из них может серьезно нарушить работу организма.

Белки часто называют строительными блоками тела, и это не просто красивая метафора. Белки состоят из аминокислот, которые организм использует для создания и восстановления мышц, кожи, волос, ногтей, внутренних органов и даже гормонов. Когда вы едите белковую пищу, организм расщепляет её на аминокислоты и затем собирает из них именно те белки, которые нужны в данный момент.

Для контроля веса белки особенно важны по нескольким причинам. Во-первых, они дают длительное чувство сытости. Если вы когда-нибудь замечали, что после мясного обеда вас долго не тянет к холодильнику, а после сладкого перекуса голод возвращается через час, то это именно благодаря белкам. Во-вторых, белки имеют высокий термический эффект – на их переваривание организм тратит больше энергии, чем на переваривание жиров или углеводов. В-третьих, достаточное количество белка помогает сохранить мышечную массу при похудении, что критически важно для поддержания здорового метаболизма.

Сколько белка нужно? Общая рекомендация – примерно 0,8—1,2 грамма на килограмм веса тела для обычного человека, и до 1,6—2 граммов для тех, кто активно занимается спортом. Но не стоит заикливаться на точных цифрах. Ориентируйтесь на то, чтобы каждый прием пищи содержал качественный источник белка размером примерно с вашу ладонь.

Жиры долгое время демонизировались, особенно в 80-90-е годы, когда обезжиренные продукты считались панацеей от лишнего веса. Сейчас мы знаем, что это была большая ошибка. Жиры абсолютно необходимы для нормального функционирования организма. Они участвуют в синтезе гормонов, помогают усваивать жирорастворимые витамины (А, D, E, K), защищают внутренние органы, поддерживают здоровье кожи и волос.

Существует несколько типов жиров, и понимание их различий поможет вам делать более осознанный выбор. Насыщенные жиры, которые содержатся в животных продуктах, не так вредны, как считалось раньше, но их количество стоит контролировать. Мононенасыщенные жиры, которые содержатся в оливковом масле, авокадо, орехах, считаются одними из самых полезных. Полиненасыщенные жиры включают в себя важные омега-3 и омега-6 жирные кислоты, которые организм не может вырабатывать самостоятельно.

Единственные жиры, которых действительно стоит избегать, – это трансжиры, которые образуются при промышленной обработке растительных масел. Они содержатся в маргарине, покупном печенье, некоторых полуфабрикатах. К счастью, многие производители уже отказались от их использования.

Жиры должны составлять примерно 20—35% от общей калорийности рациона. Это может звучать как много, но помните, что жиры очень калорийны – в одном грамме жира содержится 9 калорий против 4 калорий в грамме белка или углеводов. Поэтому даже небольшое количество жирной пищи может обеспечить значительную часть дневной нормы.

Углеводы – это главный источник энергии для организма, особенно для мозга и мышц. Мозг потребляет около 20% всей энергии тела, и его любимое топливо – это глюкоза, которая образуется из углеводов. Мышцы также предпочитают глюкозу для интенсивной работы, хотя могут использовать и жиры для менее интенсивной активности.

Углеводы разделяются на простые и сложные. Простые углеводы быстро усваиваются и дают моментальный прилив энергии, но так же быстро этот прилив заканчивается. Сложные углеводы усваиваются медленнее, обеспечивая стабильный уровень энергии на длительное время. Представьте разницу между растопкой для костра и толстыми поленьями – растопка вспыхивает ярко, но быстро сгорает, а поленья горят долго и ровно.

Для контроля веса лучше отдавать предпочтение сложным углеводам – цельным зернам, овощам, бобовым, фруктам. Они не только дают стабильную энергию, но и содержат много клетчатки, витаминов и минералов. Простые углеводы не нужно полностью исключать, но их стоит рассматривать как дополнение к основному рациону, а не как его основу.

### **Микронутриенты: маленькие помощники с большим влиянием**

Если макронутриенты – это топливо и строительные материалы, то микронутриенты – это инструменты, которые помогают всем процессам в организме работать правильно. Витамины и минералы нужны в относительно небольших количествах, но их недостаток может серьезно нарушить обмен веществ и затруднить контроль веса.

Витамины группы В особенно важны для метаболизма. Они помогают превращать пищу в энергию, участвуют в работе нервной системы и синтезе красных кровяных телец. Дефицит витаминов группы В может проявляться усталостью, плохим настроением и замедлением обмена веществ. Эти витамины содержатся в цельных зернах, мясе, рыбе, яйцах, листовых овощах.

Витамин D, который технически является гормоном, влияет на множество процессов в организме, включая регуляцию веса. Исследования показывают, что люди с дефицитом витамина D чаще страдают от лишнего веса и имеют больше трудностей с его снижением. Основной источник этого витамина – солнечный свет, но его также можно получить из жирной рыбы, яичных желтков и обогащенных продуктов.

Магний участвует в более чем 300 биохимических реакциях в организме, включая регуляцию уровня сахара в крови и синтез белка. Дефицит магния может привести к инсулинорезистентности, что затрудняет контроль веса. Хорошие источники магния – орехи, семена, темная листовая зелень, цельные зерна.

Железо необходимо для переноса кислорода в крови. При дефиците железа развивается анемия, которая проявляется усталостью и снижением работоспособности. Это может привести к снижению физической активности и замедлению метаболизма. Железо содержится

в мясе, рыбе, бобовых, шпинате. Важно знать, что железо из растительных источников усваивается лучше в присутствии витамина С, поэтому сочетайте, например, фасоль с томатами или шпинат с лимонным соком.

Цинк играет важную роль в регуляции аппетита и метаболизме. Дефицит цинка может привести к нарушению вкуса и обоняния, что может изменить пищевые предпочтения не в лучшую сторону. Цинк содержится в мясе, морепродуктах, орехах, семенах.

Хром помогает регулировать уровень сахара в крови, улучшая действие инсулина. Это может помочь контролировать тягу к сладкому. Хром содержится в цельных зернах, мясе, орехах, некоторых овощах.

Важно понимать, что лучший способ получить все необходимые микронутриенты – это разнообразное питание, включающее продукты разных групп и цветов. Каждый цвет в овощах и фруктах обычно указывает на присутствие определенных витаминов и антиоксидантов. Оранжевые и красные овощи богаты каротиноидами, зеленые содержат много фолата и магния, фиолетовые – антоцианы с мощными антиоксидантными свойствами.

### **Клетчатка: тайный союзник в контроле веса**

Клетчатка – это особый тип углеводов, который человеческий организм не может переварить. Это может звучать как недостаток, но на самом деле именно в этой «неперевариваемости» заключается её главная польза. Клетчатка проходит через пищеварительную систему практически в неизменном виде, но по пути выполняет множество важных функций.

Существует два типа клетчатки: растворимая и нерастворимая. Растворимая клетчатка растворяется в воде, образуя гелеобразную массу. Она помогает снижать уровень холестерина и сахара в крови, замедляет пищеварение и продлевает чувство сытости. Нерастворимая клетчатка не растворяется в воде, но добавляет объема пище и ускоряет её прохождение через кишечник, предотвращая запоры.

Для контроля веса клетчатка полезна по нескольким причинам. Во-первых, она увеличивает объем пищи без добавления калорий, что помогает чувствовать сытость при меньшем количестве потребленных калорий. Представьте два яблока: одно обычное, другое – сок из такого же яблока. Цельное яблоко содержит клетчатку и займет больше места в желудке, даст более длительное чувство сытости, хотя калорий в них примерно одинаково.

Во-вторых, клетчатка замедляет всасывание сахара, предотвращая резкие скачки уровня глюкозы в крови. Это помогает избежать приступов голода, которые часто возникают после резкого падения уровня сахара. В-третьих, некоторые типы клетчатки служат пищей для полезных бактерий в кишечнике, которые играют важную роль в регуляции веса и общего здоровья.

Клетчатка содержится только в растительных продуктах. Особенно богаты ею цельные зерна, бобовые, овощи, фрукты, орехи и семена. Взрослому человеку рекомендуется потреблять около 25—35 граммов клетчатки в день, но большинство людей получают значительно меньше этого количества.

Увеличивать потребление клетчатки нужно постепенно, чтобы избежать неприятных ощущений в животе. Если вы привыкли есть мало клетчатки, резкое увеличение её количества может вызвать вздутие и дискомфорт. Начните с добавления одного дополнительного источника клетчатки в день – например, замените белый хлеб на цельнозерновой или добавьте горсть ягод к завтраку.

Важно также пить достаточно воды при увеличении потребления клетчатки. Клетчатка впитывает воду, и без достаточного количества жидкости она может привести к запорам вместо их предотвращения.

### **Вода: основа жизни и помощник в контроле веса**

Вода составляет около 60% массы тела взрослого человека и участвует практически во всех процессах в организме. Она помогает доставлять питательные вещества к клеткам,

выводить отходы, регулировать температуру тела, смазывать суставы и многое другое. Но роль воды в контроле веса часто недооценивается.

Одна из главных функций воды в контроле веса – это помощь в распознавании чувства сытости. Иногда мы принимаем жажду за голод и едим, когда на самом деле нужно просто попить. Это особенно актуально для пожилых людей, у которых чувство жажды с возрастом ослабевает. стакан воды перед едой может помочь лучше понять, действительно ли вы голодны.

Вода также может помочь контролировать количество съеденной пищи. Если выпить стакан воды за 20—30 минут до еды, это может немного заполнить желудок и помочь почувствовать насыщение при меньшем количестве пищи. Некоторые исследования показывают, что люди, которые пьют воду перед едой, потребляют на 75—90 калорий меньше за прием пищи.

Достаточное потребление воды важно для нормального обмена веществ. При обезвоживании все процессы в организме замедляются, включая сжигание калорий. Даже легкое обезвоживание может снизить метаболизм на 2—3%. Это может показаться незначительным, но в долгосрочной перспективе может повлиять на контроль веса.

Вода также помогает организму эффективно использовать накопленные жиры. Процесс расщепления жиров требует воды, и при её недостатке этот процесс может замедлиться. Кроме того, при обезвоживании почки не могут работать эффективно, и часть их функций берет на себя печень, которая в результате меньше времени уделяет метаболизму жиров.

Сколько воды нужно пить? Общая рекомендация – около 8 стаканов (примерно 2 литра) в день, но индивидуальные потребности могут различаться в зависимости от размера тела, уровня активности, климата и общего состояния здоровья. Хороший показатель адекватного потребления воды – светло-желтый цвет мочи. Если моча темная, это может указывать на обезвоживание.

Не вся жидкость одинаково полезна. Вода – лучший выбор, но травяные чаи, овощные соки без добавленного сахара тоже могут способствовать гидратации. Сладкие напитки, наоборот, могут добавить значительное количество калорий без чувства сытости. Одна банка колы содержит около 150 калорий – это примерно столько же, сколько в небольшом яблоке, но яблоко даст чувство сытости, а кола – нет.

Кофе и чай также могут быть частью дневного потребления жидкости, несмотря на их мягкий мочегонный эффект. Исследования показывают, что организм адаптируется к регулярному потреблению кофеина, и его обезвоживающий эффект минимален у людей, которые пьют кофе или чай регулярно.

### **Практические рекомендации для ежедневного применения**

Теперь, когда мы разобрались с теорией, давайте поговорим о том, как применить эти знания на практике. Главное правило – не пытаться изменить все сразу. Выберите один или два принципа и работайте с ними, пока они не станут естественной частью вашей жизни.

Начните с оценки своего текущего рациона. В течение недели записывайте все, что вы едите и пьете, не пытаясь ничего изменить. Это поможет понять, где есть пространство для улучшений. Обратите внимание на соотношение макронутриентов – получаете ли вы достаточно белка? Не слишком ли много простых углеводов? Есть ли в рационе полезные жиры?

Планируйте каждый прием пищи вокруг источника белка. Это может быть мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи или молочные продукты. Затем добавьте овощи или фрукты для получения клетчатки и микронутриентов. Завершите прием пищи источником здоровых жиров и сложных углеводов.

Простой способ контролировать порции – использовать метод тарелки. Половину тарелки заполните некрахмалистыми овощами, четверть – источником белка, четверть – сложными углеводами. Добавьте немного здоровых жиров – например, оливковое масло в салат или авокадо.

Для увеличения потребления клетчатки попробуйте делать простые замены. Замените белый рис на бурый, белый хлеб на цельнозерновой, обычные макароны на макароны из цельной пшеницы. Добавляйте овощи в привычные блюда – например, тертую морковь в фарш для котлет или шпинат в омлет.

Что касается воды, попробуйте пить по стакану воды в определенное время: сразу после пробуждения, перед каждым приемом пищи, перед сном. Это поможет создать привычку и обеспечить равномерное потребление жидкости в течение дня.

Не забывайте о разнообразии. Попробуйте каждую неделю добавлять в рацион один новый продукт. Это может быть новый овощ, фрукт, зерно или источник белка. Разнообразие не только делает питание более интересным, но и помогает получать широкий спектр питательных веществ.

### **Индивидуальный подход к здоровому питанию**

Важно понимать, что идеального рациона для всех не существует. То, что работает для одного человека, может не подходить другому. Возраст, пол, уровень физической активности, состояние здоровья, генетические особенности – все это влияет на потребности в питательных веществах.

Например, спортсмены нуждаются в большем количестве белка и углеводов для восстановления и поддержания мышечной массы. Пожилые люди могут нуждаться в дополнительном потреблении белка из-за возрастной потери мышечной массы. Женщинам детородного возраста может потребоваться больше железа из-за менструальных потерь.

Слушайте свое тело и наблюдайте за реакцией на разные продукты. Если какой-то продукт вызывает дискомфорт, вздутие или другие неприятные ощущения, это может означать, что он вам не подходит. Например, некоторые люди плохо переносят лактозу или глютен, и исключение соответствующих продуктов может значительно улучшить их самочувствие.

Обращайте внимание на энергию и настроение после приемов пищи. Здоровая пища должна давать стабильную энергию без резких подъемов и спадов. Если после еды вы чувствуете сонливость, это может указывать на слишком большое количество простых углеводов или на общее переедание.

Не стесняйтесь экспериментировать с разными подходами. Кто-то лучше себя чувствует, питаясь часто и небольшими порциями, кто-то предпочитает три основных приема пищи. Некоторые люди лучше переносят больше углеводов, другие – больше жиров. Найдите то, что работает именно для вас.

### **Путь к здоровому питанию**

Здоровое питание – это не пункт назначения, а способ путешествия по жизни. Это не означает, что нужно отказаться от всех удовольствий и питаться только «правильными» продуктами. Это означает создание устойчивой системы питания, которая поддерживает ваше здоровье и помогает чувствовать себя хорошо большую часть времени.

Помните, что небольшие изменения могут привести к значительным результатам. Не пытайтесь изменить все сразу. Выберите один принцип, который кажется вам наиболее актуальным, и работайте с ним. Когда он станет привычкой, добавьте следующий.

Будьте терпеливы с собой. Изменение пищевых привычек – это процесс, который требует времени. Не ругайте себя за «неправильный» выбор, а рассматривайте каждый прием пищи как новую возможность позаботиться о своем теле.

Основные принципы здорового питания просты: включайте в каждый прием пищи источник качественного белка, заполняйте половину тарелки овощами, выбирайте цельные зерна вместо рафинированных, добавляйте здоровые жиры, пейте достаточно воды и стремитесь к разнообразию. Эти простые принципы, применяемые последовательно, могут кардинально изменить ваше самочувствие и помочь достичь и поддерживать здоровый вес.

В следующих подглавах мы более подробно рассмотрим, как применять эти принципы на практике, не чувствуя себя ограниченным в выборе продуктов и получая удовольствие от еды. Потому что здоровое питание должно быть не наказанием, а заботой о себе и источником энергии для полноценной жизни.

## 2.2 Интуитивное питание: как слушать свой организм

Представьте себе маленького ребенка, который играет во дворе. Когда он голоден, он прибегает к маме и просит покушать. Когда насытился, он отодвигает тарелку и убегает играть дальше, даже если там остались его любимые конфеты. Этот ребенок не считает калории, не читает этикетки и не мучается чувством вины после еды. Он просто слушает свое тело и доверяет ему.

Мы все рождаемся с этой удивительной способностью – интуитивно понимать потребности своего организма. Но где-то по дороге во взрослую жизнь мы теряем эту связь. Диеты, ограничения, правила питания, стресс и социальное давление постепенно заглушают наши внутренние сигналы. Мы начинаем есть не тогда, когда голодны, а когда «пора», не то, что хочется, а то, что «полезно», и не столько, сколько нужно телу, а сколько позволяет диета.

Интуитивное питание – это не очередная диета и не новомодный тренд. Это возвращение к естественному способу питания, который заложен в нас природой. Это умение слышать свое тело, понимать его потребности и отвечать на них с заботой и уважением. Когда мы восстанавливаем эту связь, наш организм сам начинает регулировать вес, мы перестаем переедать и наконец-то можем наслаждаться едой без чувства вины.

### **Сигналы голода и насыщения: учимся их распознавать**

Наше тело постоянно посылает нам сигналы о своих потребностях. Голод и насыщение – это не просто ощущения, это сложная система коммуникации между мозгом и телом. Когда уровень глюкозы в крови снижается, а желудок пустеет, специальные рецепторы посылают сигналы в мозг: «Пора подкрепиться!» Когда мы едим, другие гормоны сообщают: «Достаточно, мы насытились».

Однако многие из нас разучились различать эти сигналы. Мы едим по часам, а не по потребности. Мы заканчиваем все, что лежит на тарелке, независимо от того, сыты мы или нет. Мы игнорируем легкий голод и доводим себя до состояния «готов съесть слона», а потом переедаем. Мы едим быстро, на бегу, не замечая вкуса и не чувствуя момента насыщения.

Истинный голод развивается постепенно. Сначала это может быть легкое ощущение пустоты в желудке, небольшая потеря концентрации или мысли о еде. Затем появляется более заметное чувство голода – желудок может «подавать голос», энергия снижается, настроение может ухудшиться. Если продолжать игнорировать эти сигналы, голод становится острым – появляется головная боль, раздражительность, дрожь в руках. На этой стадии очень трудно сделать осознанный выбор еды, мы хватаем все подряд и едим слишком быстро.

Идеальный момент для начала трапезы – когда голод ощущается отчетливо, но еще не стал мучительным. Представьте шкалу от одного до десяти, где один – это сильный голод, а десять – неприятная переполненность. Лучшее время для еды – когда вы чувствуете себя на уровне трех-четырех.

Насыщение приходит не сразу. Мозгу требуется около двадцати минут, чтобы получить и обработать сигналы от желудка и гормонов насыщения. Именно поэтому так важно есть медленно и осознанно. Первые признаки насыщения – это снижение интереса к еде, замедление темпа еды, ощущение комфортной наполненности желудка. На этом этапе стоит сделать паузу и честно оценить свое состояние.

Комфортное насыщение – это когда вы чувствуете себя удовлетворенным, но не тяжелым. Еда приносила удовольствие, но аппетит угас естественным образом. Вы можете встать из-за стола и заниматься своими делами, не думая о еде. Это уровень семь-восемь на нашей воображаемой шкале.

Многие люди едят до состояния переполненности – уровень девять-десять. Живот растянут, дыхание затруднено, появляется сонливость и тяжесть. Это происходит, когда мы едим слишком быстро, отвлекаемся на телевизор или телефон, или просто не привыкли останавливаться вовремя.

Чтобы восстановить чувствительность к сигналам тела, можно использовать простое упражнение. Перед каждым приемом пищи остановитесь и задайте себе вопрос: «Насколько я голоден прямо сейчас?» Оцените свое состояние по десятибалльной шкале. Во время еды несколько раз делайте паузы и снова оценивайте свое состояние. Когда почувствуете, что достигли комфортного насыщения, попробуйте остановиться, даже если на тарелке еще осталась еда.

Поначалу это может показаться неестественным. Годы игнорирования внутренних сигналов не проходят бесследно. Но с практикой чувствительность восстанавливается. Некоторые люди замечают изменения уже через несколько дней, другим требуются недели или месяцы. Главное – терпение и доброжелательность к себе.

### **Эмоциональное переедание: причины и способы преодоления**

Еда для человека – это не только топливо для организма. С самого рождения она связана с комфортом, безопасностью, любовью. Мама кормит младенца, и он чувствует себя защищенным. Семья собирается за праздничным столом, и еда становится символом единения. Мы угощаем друзей, выражая заботу, и идем в кафе, чтобы отметить успех.

Эта эмоциональная связь с едой естественна и даже полезна. Проблемы возникают, когда еда становится единственным или основным способом справляться с эмоциями. Стресс, тревога, одиночество, скука, гнев – все это может запускать желание поесть, даже когда физического голода нет.

Эмоциональное переедание отличается от обычного голода несколькими признаками. Оно возникает внезапно и требует немедленного удовлетворения. Обычно хочется именно определенных продуктов – чаще всего сладких, жирных или соленых. Во время такого переедания человек может есть быстро, почти механически, не замечая вкуса. После еды вместо удовлетворения часто приходит чувство вины или стыда.

Физический голод развивается постепенно, и его можно утолить разными продуктами. Когда мы едим в ответ на телесные потребности, мы естественным образом останавливаемся при насыщении и чувствуем удовлетворение.

Понимание разницы между физическим и эмоциональным голодом – первый шаг к решению проблемы. Когда возникает желание поесть, полезно задать себе несколько вопросов. Что я чувствую прямо сейчас? Что происходило со мной в последние несколько часов? Действительно ли я голоден, или что-то другое подталкивает меня к еде?

Эмоциональное переедание часто связано с попыткой заглушить неприятные чувства или заполнить внутреннюю пустоту. Стресс повышает уровень кортизола, который усиливает тягу к калорийной пище. Грусть и одиночество могут вызывать желание «побаловать себя» сладким. Скука толкает к еде как к развлечению. Гнев иногда выражается через агрессивное поедание чего-то хрустящего.

Важно понимать, что эмоциональное переедание – это не недостаток силы воли или характера. Это усвоенная стратегия победы над трудностями. Возможно, в детстве вас утешали конфетами, когда вы плакали, или семейные праздники всегда сопровождались обильным застольем. Может быть, в трудные периоды жизни еда была единственным доступным источником удовольствия.

Преодоление эмоционального переедания требует развития новых навыков работы с эмоциями. Это не значит, что нужно полностью отказаться от «эмоциональной» еды. Иногда кусочек шоколада действительно может поднять настроение, и в этом нет ничего плохого. Проблема возникает, когда это становится единственным способом справляться с чувствами.

Первый шаг – научиться делать паузу. Когда возникает импульс поесть, но физического голода нет, попробуйте подождать несколько минут. Глубоко подышите, выпейте воды, прогуляйтесь по комнате. Часто острое желание проходит само собой.

Если желание не проходит, попробуйте разобраться в своих чувствах. Что именно вы переживаете? Можете ли вы назвать эту эмоцию? Иногда простое осознание того, что мы злимся, грустим или волнуемся, уже снижает потребность «заедать» эти чувства.

Подумайте о других способах позаботиться о себе. Если вы устали, возможно, лучше отдохнуть, чем искать энергию в еде. Если грустно, может быть, поможет разговор с другом или просмотр любимого фильма. Если скучно, попробуйте заняться чем-то интересным.

Создайте список альтернативных занятий для разных эмоциональных состояний. При стрессе это может быть медитация, ванна или прогулка. При грусти – музыка, творчество или общение с близкими. При скуке – хобби, чтение или новое дело. Не все способы подойдут в каждой ситуации, но чем больше вариантов у вас есть, тем легче найти подходящий.

Иногда самое лучшее, что можно сделать с эмоцией, – это просто прожить ее. Чувства не длятся вечно, они приходят и уходят, как волны. Если позволить себе почувствовать грусть, не пытаясь ее заглушить, она естественным образом трансформируется и пройдет.

Работа с эмоциональным перееданием – это процесс, а не единоразовое решение. Будут дни, когда вы справитесь отлично, и дни, когда сорветесь. Это нормально и не означает, что вы неудачник. Каждый опыт – это возможность лучше понять себя и свои потребности.

### **Осознанность в питании: практики и упражнения**

В современном мире мы часто едим на автопилоте. Завтракаем, листая новости в телефоне, обедаем за рабочим столом, ужинаем перед телевизором. Мы заглатываем пищу, едва ее пережевывая, и не замечаем вкуса. Такое питание лишает нас удовольствия от еды и мешает слышать сигналы насыщения.

Осознанное питание – это практика присутствия во время еды. Это означает полностью сосредоточиться на процессе: на вкусе, запахе, текстуре пищи, на ощущениях в теле, на своих мыслях и эмоциях. Когда мы едим осознанно, мы не только получаем больше удовольствия от еды, но и лучше понимаем потребности своего организма.

Исследования показывают, что люди, практикующие осознанное питание, естественным образом едят меньше, но получают больше удовлетворения от пищи. Они реже переедают, лучше контролируют вес и имеют более здоровые отношения с едой.

Начать практиковать осознанность в питании можно с простых упражнений. Попробуйте провести одну трапезу в полной тишине, без телефона, книги или телевизора. Сосредоточьтесь на еде перед вами. Рассмотрите ее внимательно: какого она цвета, какой формы, как выглядит на тарелке?

Поднесите еду ко рту и вдохните аромат. Что вы чувствуете? Какие ассоциации возникают? Возможно, запах напоминает вам о детстве или о приятном событии. Позвольте себе на мгновение погрузиться в эти воспоминания.

Сделайте первый укус и жуйте медленно. Сосредоточьтесь на вкусе. Сладкий, соленый, кислый, горький, острый – какие оттенки вы различаете? Как меняется вкус в процессе жевания? Какова текстура пищи – мягкая, хрустящая, гладкая, зернистая?

Обратите внимание на процесс жевания и глотания. Как работают ваши челюсти? Какие ощущения возникают во рту? Почувствуйте, как пища проходит по пищеводу в желудок.

Между укусами делайте паузы. Положите вилку на стол, сделайте вдох-выдох. Как вы себя чувствуете? Какие мысли приходят в голову? Может быть, вы торопитесь закончить трапезу или, наоборот, хотите растянуть удовольствие?

Если во время еды ваш ум начинает блуждать – это совершенно нормально. Мысли могут переключиться на работу, планы, проблемы. Заметьте это без осуждения и мягко верните внимание к еде. Это похоже на медитацию – практика возвращения к настоящему моменту.

Поначалу осознанное питание может показаться медленным и неестественным. Мы привыкли к быстрому темпу жизни, и замедление требует усилий. Но с практикой этот навык развивается, и вы можете применять принципы осознанности, даже когда времени мало.

Даже если у вас есть всего несколько минут на обед, вы можете сделать первые несколько укусов осознанно. Или посвятить осознанности один прием пищи в день. Или практиковать осознанность только в выходные. Любая практика лучше, чем никакой.

Еще одно полезное упражнение – «медитация изюминки». Возьмите одну изюминку или любой другой небольшой кусочек еды. Рассмотрите его внимательно, как будто видите впервые. Потрогайте пальцами, почувствуйте текстуру. Поднесите к носу и вдохните аромат. Положите в рот, но не жуйте сразу. Почувствуйте, как он лежит на языке. Медленно раскусите и обратите внимание на взрыв вкуса. Жуйте медленно, наслаждаясь каждым моментом, пока изюминка полностью не растворится.

Это упражнение помогает понять, насколько по-разному мы можем воспринимать еду. Один кусочек, съеденный осознанно, может принести больше удовольствия, чем целая пачка, поглощенная машинально.

Практика осознанности в питании распространяется и на выбор продуктов. Когда вы покупаете еду, задавайтесь вопросами: чего действительно хочет мое тело? Что принесет мне удовольствие и пользу? Как я буду чувствовать себя после того, как съем это?

## **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.