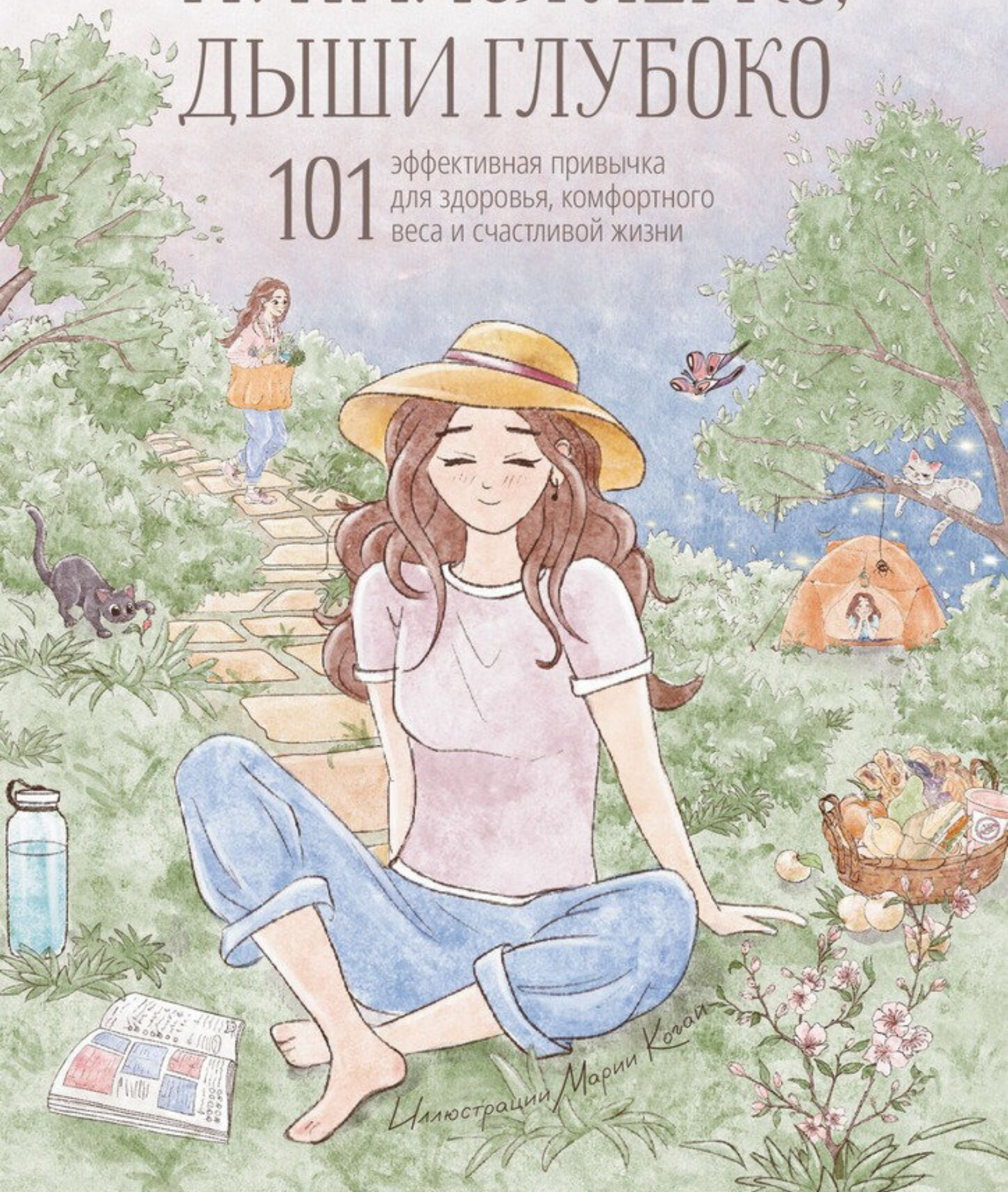


Анастасия Тараско

18+

ПИТАЙСЯ ЛЕГКО, ДЫШИ ГЛУБОКО

101 эффективная привычка
для здоровья, комфортного
веса и счастливой жизни



Иллюстрации Марии Коган

Анастасия Тараско

**Питайся легко, дыши глубоко.
101 эффективная привычка
для здоровья, комфортного
веса и счастливой жизни**

«Издательские решения»

Тараско А.

Питайся легко, дыши глубоко. 101 эффективная привычка для здоровья, комфортного веса и счастливой жизни / А. Тараско — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-696385-6

Доказательные привычки от Анастасии Тараско, врача-диетолога, эндокринолога, тренера по здоровью Американского института интегративного питания (Institute for Integrative Nutrition, NYC), СМИ-эксперта, мамы четырех детей. #Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-00-696385-6

© Тараско А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть I	16
Глава 1. Какие бывают привычки	16
Глава 2. А вредные привычки?	31
Часть II. Блоки привычек: 101 привычка	33
Глава 1. Основа здорового питания	34
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Питайся легко, дыши глубоко 101 эффективная привычка для здоровья, комфортного веса и счастливой жизни

Анастасия Тараско

Иллюстрации Мария Когай <https://t.me/inkstork>

© Анастасия Тараско, 2026

ISBN 978-5-0069-6385-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Начало – это уже половина дела.
Гораций

Эту книгу можно начинать читать с любой главы, а в самой большой ее части «Блоки привычек: 101 привычка», где я постаралась собрать все самые эффективные навыки, разрешается перескакивать из раздела в раздел. Уверена, что вы обнаружите у себя многое из того, что я перечислила (и это здорово!), а что-то будет для вас новым и необычным. Выбирайте одну, две или три привычки, формируйте из них цепочки (я расскажу вам, как это делать), закрепляйте и принимайтесь за новые! Главное – это практика! *Маленькие ежедневные шаги ценнее больших намерений.* Предупреждаю вас: точно будут откаты и снижение мотивации. Мы живые люди, нас нельзя запрограммировать раз и навсегда. Привычки, навыки – это процесс длиною в жизнь. В главе «Для чего нужны привычки и какие они бывают?» я расскажу, как бороться с трудностями, которые могут возникнуть на пути приобретения новой привычки.

Даже если после прочтения этой книги, вы выберете и закрепите всего лишь одну привычку – это уже будет хорошим результатом.

Я верю в вас, вы не остановитесь на достигнутом!

А теперь давайте знакомиться!

Мой путь

Меня зовут Анастасия Леонидовна Тараско, я практикующий врач с красным дипломом, специалист в области диетологии и детской эндокринологии, сертифицированный тренер по здоровью Американского института интегративного питания (Institute for Integrative Nutrition), а также психолог-консультант в детском семейном консультировании. Много лет я принимаю активное участие в различных телепередачах на «Первом канале», ТНТ в качестве эксперта и пишу статьи для таких онлайн-изданий, как «Лиза», Elle, «Газета.Ru», «Комсомольская правда» и других. Роль эксперта крайне интересна и увлекательна, однако одна из главных миссий в моей жизни – быть мамой. У меня четверо прекрасных детей, мы с семьей много путешествуем и в данный момент живем на две страны. Но было ли так всегда?

В детстве я овладела двумя базовыми навыками. Первый – учиться. Благодаря этому 8 лет в медицинском университете показались мне интересным и несложным занятием. Второй – прибираться. Данное умение помогло в упорядочивании мыслей, а также правильной организации учебы и дальнейшей карьеры. Как можно догадаться, лишь на этих умениях далеко не уедешь, но поняла я это уже в зрелом возрасте.

Когда родился мой первый ребенок, мне было 26 лет. К этому моменту я окончила университет, с ребенком мне помогала мама или свекровь, но я все равно ничего не успевала. Мне не хватало времени на полноценный обед, отчего в течение дня я постоянно кусочничала и не отказывалась от еды ночью. Режим сна тоже был нарушен. В результате я начала набирать вес. Однажды на приеме у педиатра я рассказала, что практически не сплю. На что врач ответил: «Ну, в вашей ситуации это нормально, со временем *вы* наладите свой день». Поразительно, но тогда я просто не поверила доктору и продолжила искать какие-то симптомы нарушения сна у сына, хотя ребенок был абсолютно здоров. Проблема была *во мне* – я не умела организовать свой день.

Внутренний сад

Девять лет своей жизни я посвятила декрету, занимаясь исключительно воспитанием детей. Знакомые заявляли: «Это же так важно – заниматься чем-то, помимо материнства, *представлять из себя что-то еще*», но я и подумать не могла, что начну строить карьеру. *Теперь же моей философией и главным призывом к женщинам является поиск себя не только в семье.*



Представьте, что ваши таланты – это растения, а вы – хозяйка роскошного сада. Но в своем великолепном саду вы поливаете только одно дерево, а все остальные перебиваются лишь случайными дождями, медленно увядая. Затем представьте, что по саду прошел мощный ураган, погубив то единственное деревце, которое вы холили и лелеяли. Теперь в саду не осталось ничего. Ничего, кроме пустыни. На мой взгляд, такое сравнение очень похоже на то, что происходит в реальной жизни многих женщин, оказавшихся в декрете. Важно возвращать в своем внутреннем саду разные растения: поливайте, ухаживайте, старайтесь уделить внимание каждому, и тогда *ваш внутренний сад будет гармоничным и полноценным*, интересным не только вам, но и другим людям.

Возвращение в тело

Если вы не высыпаетесь, едите неподходящую еду, не считываете сигналы, которые посылает ваш организм, тело не может служить полноценно, а вы, в свою очередь, не можете полностью реализоваться в жизни: нет сил, нет энергии, нет гибкости и легкости. *Именно поэтому глобальные изменения нашей жизни следует начинать с тела.*

Что мы говорим, когда нас обуревают сильные эмоции, переживания, страхи? «Дыши, сфокусируйся». Но важно также спросить себя, где эта эмоция в теле, где это напряжение и скованность. Это позволяет перейти с эмоционального уровня на физический, успокоиться и посмотреть на ситуацию со стороны: все не так страшно, как казалось на первый взгляд. Под воздействием эмоций мы часто принимаем неправильные решения, совершаем опрометчивые поступки, а «возвращение» в тело – дыхание или просто фиксация на своих ощущениях – помогает вернуться в более спокойное состояние.

Точка отсчета

Первым поворотным моментом на пути к новой жизни было мое знакомство с прекрасной девушкой, мамой двоих маленьких детей, воспитанием которых она занималась сама. Ей никто не помогал по дому, но, несмотря на это, она собиралась выйти на работу. Тогда я впервые подумала: «Если она, будучи в декрете, сможет работать, то почему не смогу я? У меня есть помощь, и ребенок уже пошел в сад». После подтверждения своей специальности я действительно начала работать. К слову сказать, в тот момент подруга на работу так и не устроилась, но ее слова послужили отправной точкой в моей собственной истории.

Вторым поворотным моментом стало обучение в Институте интегративного питания в Америке. Отправляясь на обучение в совершенно другую страну, я преследовала три цели:

- 1) обретение знаний и получение новой специальности;
- 2) получение сертификата, а не просто прослушивание разрозненных лекций;
- 3) обучение на английском для повышения уровня владения иностранным языком.

В итоге институт расширил мое представление о человеке: важно не столько то, что лежит *на тарелке*, сколько то, что находится *за ее пределами*: духовность, здоровье, отношения, призвание. На занятиях красной нитью звучала идея о том, что *для качественных изменений необходимо уделять внимание всем основным сферам жизни*. Если ты хочешь карьеру, тебе нужно задействовать и сферу здоровья – сбалансированно питаться и внедрить физическую активность в жизнь. Как гласит известная пословица, в здоровом теле – здоровый дух. Наше тело – это то, через что мы проявляемся, значит, наши самые замечательные мысли и идеи могут быть реализованы только с помощью физического тела.

Связующее звено

Как я уже говорила, моей основной специальностью является детская эндокринология. Однако возникает вопрос: «А при чем здесь привычки?» И вообще, кто такие детские эндокринологи? **Детские эндокринологи** – это специалисты, занимающиеся вопросами профилактики и лечения патологий эндокринной системы у пациентов с самого раннего возраста и до 18 лет.

Эндокринные органы – это щитовидная железа, часть поджелудочной железы, шишковидная железа, почки, надпочечники, гипоталамус, гипофиз, эпифиз, жировая ткань, яички у мужчин, яичники у женщин, а самый большой эндокринный орган – желудочно-кишечный тракт (ЖКТ).

На самом деле заболевания эндокринной системы разнообразны и довольно редки, кроме одного – ожирения: каждый второй пациент на моих приемах имеет избыточную массу тела или ожирение.

Немного цифр

По печальной статистике, 84% детей, имеющих ожирение, перенесут заболевание во взрослую жизнь (1). При этом 90—97% случаев – это экзогенно-конституциональное ожирение, в большей степени связанное с питанием и образом жизни, а в некоторых случаях – с генетикой (2, 3).

*По данным ВОЗ, на здоровье человека влияет множество разнообразных факторов, таких как образ жизни, питание, образование, доход, окружающая среда и социальная поддержка, генетика и пол (4). **Получается, что невозможно изменить только два последних условия. Человек способен управлять своим здоровьем и продолжительностью жизни гораздо больше, чем многие думают.***

Грозное заболевание

Как и зачем нужно бороться с ожирением? Ожирение – это не только дискомфорт в повседневной жизни, сложности в занятиях спортом и в выборе профессиональной деятельности. Это заболевание имеет множество серьезных осложнений: сахарный диабет 2-го типа, неалкогольная жировая болезнь печени, артериальная гипертензия, рак кишечника, депрессия, а у женщин данная болезнь часто сопровождается синдромом поликистозных яичников.

Остановимся подробнее на сахарном диабете 2-го типа. Это заболевание забирает жизни миллионов, еще столько же становятся инвалидами.

Сахарный диабет 2-го типа возник как эволюционный механизм. Представьте себе дом, в котором живут три вида жильцов: одни – мышечные клетки, вторые – клетки печени и третьи – жировые клетки. Каждый день в дом приносят большое количество продовольственных запасов, настолько много, что жильцы попросту не успевают все съесть и начинают складировать еду в своих собственных квартирах. Запасы накапливаются до невероятных размеров, изменяя образ жизни (метаболизм) жильцов, то есть клеток нашего организма. В какой-то момент мышечным клеткам больше некуда девать припасы, они закрывают двери своих квартир, затем закрываются клетки печени, и в самую последнюю очередь – жировые клетки, поскольку кладовок у них больше, чем у всех остальных. Так возникает инсулинорезистент-

ность, когда гормон инсулин не действует на клетку, и она перестает принимать глюкозу. Инсулина в крови много, глюкозы много, нарушается питание тканей и функционирование клеток всего дома.

Данное заболевание встречается у взрослых пациентов, но за последние 10 лет диабет 2-го типа сильно *помолодел*. С этим диагнозом ко мне обращаются даже подростки! Хотя, зная факторы риска, диабет можно предотвратить и отсрочить на десятилетия. Как? С помощью здорового питания и изменения образа жизни в целом. Пациенты, которые приходят ко мне на прием, долгие годы ели неподходящую пищу и мало двигались. Лечение надо начинать с изменения привычек. Именно здесь прослеживается связь между моей специализацией и привычками: одно невозможно получить без другого.

Кто такие тренеры по здоровью?

Для многих эта профессия остается чем-то таинственным и непонятным. Кто эти люди? Что они делают и для чего? Чем тренер по здоровью отличается от нутрициолога и диетолога?

Тренеры по здоровью – это люди, которые помогают выработать здоровые привычки, дают рекомендации по питанию, внедрению физической активности в жизнь и восстановлению режима сна. Важно, что любые рекомендации по вопросам обследования, серьезных изменений в организме или приема лекарств тренер всегда дает с оговоркой: «Сначала проконсультируйтесь с лечащим врачом».

На протяжении всего года обучения в Институте питания нас тестировали: «А каковы ваши компетенции? Можете ли вы назначать обследования, отменять препараты, трактовать анализы пациента? Что делать, если у пациента присутствуют следующие заболевания?» Таким образом четко оговаривается сфера влияния коуча.

Но что чаще всего происходит в реальной жизни? Я вижу, как в онлайн-чатах нутрициологи, как правило, люди без медицинского образования, пытаются ставить диагнозы, назначать препараты и расшифровывать анализы. Сегодня много специалистов, которые консультируют по питанию. С одной стороны, это замечательно, ведь это значит, что люди задумываются о здоровье. *Спрос рождает предложение*. Безусловно, мода на здоровье – это прекрасная мода! В то же время качество образования многих специалистов оставляет желать лучшего. *Назначать лечение может только врач-диетолог, имеющий высшее медицинское образование!*

Любой врач несет ответственность за свои действия и ошибки, например в случае обострения хронической болезни или игнорирования имеющегося заболевания. Речь идет не о лишении заработка или штрафе, а об уголовной ответственности. В отличие от тренеров по здоровью, диетологов-консультантов, нутрициологов и уж тем более советчиков из интернета, лечить пациентов может только *врач*.

Когда в 2016 году я искала курсы для повышения квалификации, мало кто знал о существовании такой профессии, как тренер по здоровью, а обучение в Америке стоило приличных денег.

Первичная и вторичная еда

*Вам не нужно питаться идеально, чтобы быть полностью здоровым.
Марша Херрин.*

Обучение за рубежом изменило мои представления о питании. Именно тогда я четко осознала: одни продукты способны поддерживать здоровье и продлевать молодость, а другие – могут нанести вред. При этом я нередко встречаю людей, которые питаются вроде бы правильно, но остаются больными и несчастными. И наоборот, немало девушек с низким уровнем ферритина и гемоглобина – показателей обмена и накопления железа в организме – ведут активный образ жизни, несмотря на то что одним из проявлений железодефицита является усталость.

Такие наблюдения заставляют задуматься: даже при наличии заболеваний у человека сохраняется множество внутренних и внешних источников энергии. Это может быть увлекательная работа, хобби или интересный проект. Такое заполнение жизни и называется «первичной едой»: когда мы увлечены и вдохновлены, мы способны забывать о физических потребностях. «Вторичная еда» в определении Института интегративного питания – это все, что лежит на нашей тарелке, разнообразная физическая пища.

Нередко можно услышать: «Чтобы похудеть, нужно влюбиться». Состояние влюбленности действительно вдохновляет, но важно учиться прислушиваться к своим потребностям независимо от внешних обстоятельств. *Наш организм заслуживает того, чтобы мы давали ему то, что действительно нужно.*

Зачастую пациенты с ожирением пытаются заменить потребности в первичной еде – в любви, признании и принятии – вторичной едой. Так годами закрепляются вредные привычки. День за днем люди заедают эмоции, страхи и переживания. Постепенно еда становится единственным источником удовольствия и формируется замкнутый круг: человек заедает проблемы, затем испытывает вину, перестает чувствовать уважение к себе – и не может остановиться. Часто такая ситуация сопровождается многолетними строгими диетами, которые приносят лишь разочарование.

Вечный двигатель

Ежедневные энергозатраты:

- 20—30% своей энергии человек расходует на физическую активность, которая бывает спонтанной (рутинные дела) и структурированной (целенаправленные занятия спортом).

- 10% энергозатрат – это специфическое динамическое действие пищи, то есть энергия, которая тратится на переваривание и усвоение пищи.

- остальное, примерно 60—70%, это основной обмен покоя – минимальное количество энергии, необходимое организму для поддержания жизнедеятельности.

Что бы вы ни делали, внутренние органы будут тратить энергию на свою работу, и чем больше у человека тощая масса – масса всех внутренних органов, – тем больше будет показатель основного обмена покоя. Мозг, печень, скелетная мускулатура – самые энергозатратные органы в нашем организме.

Строгие диеты – зло

Представим полного человека с ускоренным метаболизмом и суточными затратами в 2500 ккал за счет крупных внутренних органов. Когда он начинает худеть и резко ограничивать себя в питании, организм выделяет кортизол, гормон стресса, который сигнализирует о неблагоприятных, напряженных временах для организма. Запущен сигнал «*Запасать жир!*», ведь человеку нужно сохранить энергию. Так для получения энергии расходуется и мышечная

ткань, поскольку все силы направлены не на рост и процветание, а на выживание организма. Метаболизм будет замедляться, жир сохраняться, в частности висцеральный жир, являющийся источником многих воспалительных заболеваний. Масса тела действительно уменьшается, но вместе с ней уменьшается и энергия потребления: было 2500 ккал, стало 1800 ккал. На волевых усилиях человек голодал и двигался целый месяц. Он похудел, но не привил никаких новых пищевых привычек, его образ жизни остался прежним. Он тратил всю энергию на ограничения, старания и страдания, которые прописали ему «диетолог» или блогер. Старые привычки никуда не делись, и человек снова набирает вес, однако метаболизм не ускоряется. Поэтому у людей, практикующих жесткие диеты, процесс похудения с каждым разом становится все сложнее.

Каждую неделю ко мне приходят на прием пациенты с жалобой: «Я уже и меньше ем, гуляю каждый день и НЕ ХУДЕЮ!» Это называется эффект «плато», когда вес «стоит», несмотря на повышенные усилия. Это расплата за ограничительные стратегии в питании. *Помочь сдвинуть цифру на весах способны сбалансированный рацион, физическая активность и медикаментозная терапия (по показаниям).* Еще есть бариатрическая хирургия, но это для самых тяжелых случаев.

Важна ли воля? Конец формы

Успех – это не случайность, а результат правильных привычек.
Джим Рон

Человек – набор определенных привычек, навыков и автоматизма. Их совокупность и определяет здоровье, финансовую успешность и взаимоотношения с другими людьми. В этом списке нет воли. Даже самые волевые люди могут сойти с дистанции и сдаться, а уж тем более люди с опустошенным ресурсом – физическим и эмоциональным. Когда вы хотите приобрести какую-то привычку или сама привычка встраивается в вашу жизнь, изменяется не просто алгоритм обыденных действий, перестраивается вся ваша личность. Каким человеком вы станете, когда начнете внедрять новое, как поменяется ваша жизнь, как изменится жизнь близких вам людей? Сначала вы целенаправленно вырабатываете необходимый навык, а потом этот навык работает на вас. Не магия ли это?

Как найти хорошего специалиста?

Шаг первый. *Базовое и специальное образование диетолога / эндокринолога / нутрициолога / тренера по здоровью.*

Выясните: частью какой школы питания он является? Какие принципы данная школа пропагандирует и на какие знания опирается? Какое место уделяется изучению БАДов? Следует ли специалист клиническим рекомендациям? Использует ли международные гайды или же подход специалиста предполагает сборную солянку из альтернативных непроверенных методов? Не менее важно, чтобы, помимо основного образования, специалист постоянно *повышал квалификацию.*

Шаг второй. *Как специалист по питанию проводит консультации.* Любой профессионал должен знать пределы своих компетенций: где он может работать, а где нужна консультация другого специалиста. Если, например, нутрициолог без медицинского образования назначил вам огромный список анализов и, более того, собирается его трактовать, *бегите от него без оглядки.*

История из жизни

Однажды перед консультацией моя пациентка поинтересовалась, какие анализы ей необходимо сдать и какие обследования пройти. Обычно, если человека ничего не беспокоит, я высылаю стандартный профилактический чекап. Если же у пациента есть какие-то жалобы, список анализов и обследований можно рекомендовать только после консультации. Девушка очень удивилась конечной стоимости анализов в стандартной лаборатории, не превышающей 7 тысяч рублей. Чем было вызвано такое удивление? До меня пациентке назначали список обследований стоимостью в 150 тысяч рублей!

Я же считаю, что врач обязан оставлять выбор за пациентом. Можно пройти чекап и в государственной поликлинике, это займет больше времени, но экономит бюджет.

Шаг третий. *План получения желаемого.* Хорошо, когда, помимо постановки конкретных задач, выстроены и всевозможные запасные варианты. Важно понимать, что цели должны быть реалистичными и физиологичными, ведь похудеть на 10 или 20 килограммов за месяц, а также избавиться от хронического заболевания за этот же срок довольно *опасно* и, скорее всего, *невозможно*.

Шаг четвертый. *Назначения специалиста.* На чем основаны данные вам рекомендации? Как они согласуются с вашим состоянием здоровья и образом жизни? Помогают ли они вам и дают уверенность или добавляют стресса в вашу жизнь?

Красные флаги в работе специалиста по питанию:

- исключения из питания глютена, молока, каких-то других продуктов без показаний, подтвержденных анализами;
- авторские схемы похудения, голодания, приема БАДов, лечения и детокса;
- рекомендации о покупке продуктов, БАДов строго на определенных сайтах и определенных производителей;
- любые радикальные рекомендации. Например, двухразовое питание или нельзя пить после еды, «полностью исключите сахар» и подобное.

Шаг пятый. *Отзывы о работе специалиста.* Конечно, полученные результаты и отзывы пациентов – основной критерий оценки работы любого помогающего практика, однако не стоит забывать, что положительные отзывы можно легко купить на специальных сервисах.

Панацея

Врачи различных специальностей, в частности эндокринологи, регулярно наблюдают хронических пациентов. *Ожирение тоже хроническое заболевание, однако даже не все врачи готовы это признать.* Почти каждый пациент приходит на первую консультацию в надежде получить какое-то волшебное средство, одну заветную рекомендацию по питанию или же диету, выполнить ее и моментально достичь результата. Пациент хочет услышать: «Все из-за молочных продуктов» или «Вам не хватает витаминов. Просто едой не восполнить, необходимы БАДы». Однако такой подход не работает.

Абсолютно все, что у вас сейчас есть, будь то лишний вес или здоровое тело, карьерный рост или скучная работа, накопленные сбережения или долги, – это результат многократного повторения определенных действий. Повторяющиеся действия складываются в привычки, привычки – в навыки, которые и приводят человека к определенному результату.

Диетолог – это кто-то средний между психологом и врачом-терапевтом. Диетолог назначает обследования и лекарства, направляет к другим специалистам, но самое главное, *дает рекомендации по изменению питания и образа жизни, следуя которым человек начинает меняться.* Важно осознать, что сначала перемены происходят внутри и только потом снаружи, а значит, чтобы получить новое, здоровое и стройное тело, необходимо стать другим человеком, который ощущает себя по-другому.

Представим, что на мероприятие приходят два человека, один из которых говорит: «Я не буду десерт, я пытаюсь похудеть», в то время как другой скажет: «Спасибо, я не голоден». На первый взгляд люди говорят об одном и том же, но отношение к питанию у них разное. В первом случае человек пытается бороться с лишним весом, но все еще остается тем, кто не распознает внутренние сигналы голода и насыщения и часто переедает. У второго же нет необходимости получать удовольствие через еду, ведь он научился прислушиваться к себе.

Пару слов про современные лекарственные средства, помогающие снизить вес.

А именно про агонисты ГПП-1, всем известные препараты лираглутид и семаглутид и их аналоги. Одна инъекция в неделю – и человек худеет без особых усилий. *Не это ли та желанная волшебная пилюля?*

Механизм действия агонистов ГПП-1:

1. *Копируют гормон ГПП-1 – это естественный гормон, который выделяется в кишечнике после еды.*

2. *Стимулируют поджелудочную железу – заставляют ее выделять инсулин, когда сахар в крови высокий (но не когда он в норме, поэтому гипогликемии почти не бывает).*

3. *Тормозят выброс глюкагона – это гормон, который повышает сахар, его блокировка помогает снизить уровень глюкозы.*

4. *Замедляют пищеварение – желудок медленнее опустошается, поэтому дольше сохраняется чувство сытости.*

5. *Влияют на мозг – уменьшают аппетит, человек ест меньше.*

В результате:

- сахар в крови снижается (особенно после еды);
- человек меньше хочет есть → помогает похудеть;
- улучшается работа сердечно-сосудистой системы (например, снижается риск инфаркта и инсульта (5, 6));
- уменьшается количество жира в печени при использовании комбинированных препаратов (лечение НЖБП (7, 8)).

Основное показание для применения этих лекарств – сахарный диабет 2-го типа. Собственно, для этого они и были изобретены. Но в процессе использования выяснилось, что

у некоторых пациентов, помимо стабилизации уровня глюкозы, шло снижение веса (в силу описанных выше свойств этого вещества). Поэтому аГПП-1 и похожие лекарства стали применять при лечении ожирения.

Показания к применению семаглутида (информация из инструкции по применению препарата на 2026 год): ИМТ ≥ 30 кг/м² (ожирение) или ≥ 27 кг/м², но <30 кг/м² (повышенная масса тела) при наличии по крайней мере одной сопутствующей патологии, связанной с массой тела, например дисгликемии (предиабет или сахарный диабет 2-го типа), артериальной гипертензии, дислипидемии и др.

Для всех желающих «Хочу похудеть!» это лекарство не подходит.

Как любое лекарство, аГПП и похожие пептиды имеют противопоказания и побочные эффекты. Назначать их может только врач после необходимого обследования.

Самое главное, долгосрочные исследования показали, что после отмены препарата вес возвращался (9, 10). Это говорит о том, что лекарство является хорошим подспорьем для снижения веса, однако не может заменить изменение пищевых привычек и образа жизни.

Правило трех «П»

Лечение в диетологии отлично от привычных для нас мер борьбы с распространенными заболеваниями. Здесь нет алгоритма: «антибиотик – семь дней, много жидкости и отдых». Мы помним, что качественный и долгосрочный результат достигается только благодаря регулярно повторяющимся действиям, которые в итоге меняют нас самих. Процесс не может быть быстрым, однако моя задача – помочь человеку сделать его простым, приятным и понятным.

Это и является первым правилом формирования новой привычки. Вместо *сложной, скучной и стрессовой* (ССС) новая привычка должна быть *простой, приятной* и привлекательной (ППП).

О том, как же формировать новые привычки, – следующая часть книги.

Часть I

Глава 1. Какие бывают привычки и как их формировать?

Цель без четкого плана – всего лишь несбыточная мечта. План без четкой цели – пустая трата времени и сил.
Неизвестный автор

Нет хороших и плохих привычек. Любая привычка – это результат адаптации к условиям существования. Есть эффективные привычки, которые ведут нас к нашим целям и желаниям, есть неэффективные, наоборот, уводящие в сторону и в итоге вредящие здоровью и благополучию.

Привычкой является закрепленное действие, не требующее особого осмысления или энергии для воплощения. Разные авторы предлагают свои классификации привычек. Например, привычки бывают простыми и сложными, а также существуют *цепочки привычек*.

Конечно, какие-то навыки можно закрепить до автоматизма, к примеру чистку зубов или закрывание двери в квартиру на ключ, – в таких случаях вы совершаете действие и не помните, делали вы это или нет. Назовем такие навыки простыми привычками. А сложные привычки – это, например, поход в спортзал, организация семейного ужина в воскресный день или закупка продуктов в выходные. Даже если событие происходит каждую неделю в одно и то же время, а вы, в свою очередь, выполняете четко последовательный набор действий, такая привычка никогда не станет автоматической, поскольку требует от вас анализа ситуации и часто зависит от окружающих людей. Тем не менее, какой бы сложной ни была привычка, многократный повтор действия в разы облегчает процесс ее приобретения.

Миф: на формирование привычек нужен 21 день. Эта цифра часто упоминается (в том числе благодаря книге Максвелла Мольца, вышедшей в 1960-х годах), но это скорее усредненное наблюдение без жесткой научной основы.

Привычки могут образовываться в среднем от 18 до 254 дней (1), а иногда от 4 до 335 дней (2)! И это зависит от множества факторов.

Что влияет на скорость формирования привычки:

- 1. Мотивация и цель.**
- 2. Контекст и среда** (например, напоминания, рутина).
- 3. Стабильность триггера** (одно и то же время или ситуация) 4.
- 4. Эмоциональная вовлеченность.**
- 5. Наличие подкрепления (награды).**

Трудоемкая работа

По большому счету процесс формирования привычки можно сравнить с выстраиванием маршрута из пункта А в пункт Б в новом городе после переезда. Да, изначально такая задача кажется сложной, ведь, помимо всего прочего, необходимо рассчитать точное время и состыковать пересадки общественного транспорта. Иногда вы садитесь на автобус, который едет не туда, куда вам нужно, а значит, вам понадобятся дополнительные силы и энергия для устранения проблем. Однако чем чаще вы ездите по выстроенному маршруту, тем быстрее запоминаете дорогу. В конце концов вы уже способны ездить на работу не задумываясь и навигатор вам не нужен.

Так и с привычками: сначала мы *упорно работаем и держим фокус внимания* на действии для закрепления навыка, а затем навык *работает самостоятельно*, экономя огромное количество нашей энергии. Собственно, так привычки и появились.

Механизм сохранения энергии

Около 80% и более активного бодрствования человека состоят из неосознанных действий, привычек или навыков. К сожалению, поменять устоявшиеся привычки довольно сложно, однако при следовании определенным правилам шансы на изменения возрастают.

Секрет успеха:

- 1. Держать фокус внимания на нужном объекте или действии.*
- 2. Многократно повторять данное действие.*

Основа формирования привычек

Прежде чем вы приступите к изучению списка привычек, я предлагаю ознакомиться с базовыми принципами их формирования.

Первый принцип. Зачем?

Первый и самый главный вопрос, который вы должны задать себе, когда хотите обрести новый навык: «Зачем мне эта привычка?» Скорее всего, подобный вопрос повлечет массу других вопросов вроде: *как такая привычка поможет в дальнейшем, что она может предотвратить, чем она полезна в данный момент, кем я стану, если буду практиковать эту привычку?*

Привычка – это многократное повторение *небольших* действий, и зачастую конечный результат нам не виден. Именно для таких случаев автор книги «Атомные привычки» Джеймс Клир представил математическую модель, показывающую, что при регулярном выполнении даже самых минимальных действий к концу года наш результат улучшается на целых 37%.

Если у вас нет внятного ответа на вопрос «Зачем?» или он звучит так: «Ну, это помогло моей подруге...» – не стоит и начинать что-либо делать.

Второй принцип. Сила маленьких шагов

Из полезного, красивого, успешного, эффективного и т. д. наш мозг выберет знакомое. Что бы за этим ни стояло.

Почему важны маленькие шаги? Почему нельзя сделать что-то существенное, например, если вы никогда не занимались спортом, сказать: «Всё, теперь я каждый день занимаюсь в спортзале вместо десяти приседаний»? Казалось бы, час в спортзале принесет более ощутимые результаты, чем несчастные десять приседаний. Однако в сравнении с более глобальным действием успех выполнения многочисленных небольших действий оказывается гораздо выше.

Почему так? Причина кроется в том, что наш мозг распознает устоявшийся образ жизни как норму. Даже если вы курите, пьете и совершенно не занимаетесь спортом, для мозга это станет привычно, ведь вы живы, а значит, и менять ничего не нужно. Мы легко внедряем то, что нам *знакомо*, а вот серьезные изменения воспринимаются в штыки. Возникает немыслимое сопротивление, преодолеть которое крайне сложно. Часто случается так, что серьезные начинания человек быстро оставляет, получая лишь неудовлетворение и сомнение в своих силах и возможностях. Если ситуация повторяется, он обучается так называемой *выученной беспомощности* и априори считает себя неудачником.

Третий принцип. Адаптация

Важно помнить о том, что мы все – живые существа, и каждую секунду наша жизнь меняется, а значит, вы вправе изменять и адаптировать под себя любую привычку, вносить любые коррективы, которые считаете нужными. Может случиться так, что старая добрая привычка уже неэффективна и пора ее заменить или трансформировать.

Четвертый принцип. Подведение итогов

Первый вопрос, которой стоит задать: «*Что у меня получилось?*» Даже если вы сделали новое действие всего один раз за целую неделю – это уже положительный результат.

Второй вопрос анализа: «*Что не получилось?*» Без самоуничижения, задаем вопросы по факту: что и почему не удалось сделать? Почему не удалось выполнять это каждый день? Может быть, на это были объективные причины: заболевания или неверно рассчитанное время?

И третий вопрос: «*Что надо подкорректировать?*» Возможно, начинание слишком велико. Возможно, выполнять такое действие неудобно по времени. А возможно, это совсем не то, чего вам на самом деле хочется. Стоит подумать, действительно ли вы выбрали ту привычку, которая вас вдохновляет.

Основная часть этой книги объясняет, какую пользу несет та или иная привычка, как она влияет на здоровье и уровень энергии, как помогает стать счастливее, уравновешеннее и успешнее справляться со стрессом.

Посмотрите на «Айсберг нейроинтеграции» Института нейроинтеграции (3), в его *основании* лежит наше *внутреннее состояние*.



Состояние, в свою очередь, порождает мышление, мышление – действие, ведущее к результату. Важно действовать, основываясь на собственных ощущениях и состояниях, а не копировать действия других. *Поэтому строгие диеты и коллективные марафоны никогда не дают гарантированного долгосрочного результата. Только привычка поможет прийти к состоянию, при котором формируется другое мышление, поведение и другой, уникальный результат.*

Почему формировать привычку настолько трудно?

Во-первых, результат мы видим не сразу, и это усложняет ситуацию. Функционирование нашей нервной системы устроено так, что наиболее значимые для человека события приближены к настоящему моменту. Именно в условиях «приближающегося события» мы готовы работать над собой.

Представьте следующую ситуацию. Симпатичный молодой человек, лет 35, курит, я подхожу и говорю: «Если ты не бросишь курить, то можешь умереть на 8,5 лет раньше». (Это чистая правда, доказанная соответствующим исследованием (4)). Такая отдаленная перспектива не будет иметь никакой мотивирующей силы. Но как только я скажу: «Если ты не перестанешь курить, то можешь умереть через пять минут», человек сразу выбросит сигарету. Подобную ситуацию можно наблюдать и при снижении веса с людьми любого возраста. Для подростков, например, не имеет никакого значения, если врач говорит о возможных проблемах со здоровьем во взрослом возрасте, но, если проблемы могут возникнуть *сейчас*, они задуваются.

Во-вторых, отрицательное развитие событий мы воспринимаем охотнее и быстрее, чем положительное.

«Если ты не прекратишь каждый день пить энергетики, то это может привести к депрессии и даже суициду (5)». Или говорю так: «Если ты будешь есть крестоцветные (например, брокколи), это может уменьшить вероятность развития рака (6)». В большинстве случаев отрицательная мотивация первого высказывания подействует намного эффективнее.

Еще один пример.

Какая фраза заставит вас скорее посетить доктора, чтобы пройти ежегодный чекап: «Проверка состояния организма позволит сохранить здоровье» или «Регулярный чекап выявляет онкологические заболевания на ранней стадии, это значит, вы сможете предотвратить потерю качества жизни»? В большинстве случаев мотивация «потерять» заставит что-то сделать *скоро*, чем альтернативный вариант – «приобрести». *Это не особенности характера или воспитания, это типичное функционирование нашего мозга.*

В обоих случаях помогает лишь один вопрос, заданный самому себе: «Зачем?» Когда становится трудно, а мотивация новизны падает, вы спрашиваете себя: «Что же я получу в конце?» Как существа думающие, вы можете себе это представить, *а все, что мозг представляет, уже является реальностью.*

При формировании привычки важно помнить не только о конечном результате, но и о самом процессе.

Вот классический коучинговый разбор: вы находитесь в точке А, а в какую точку Б вы хотите прийти? Давайте построим путь из точки А в точку Б. Как я вам могу в этом помочь?

На самом деле, если вы думаете, что, придя в точку Б, вы обретете желаемое состояние счастья, успеха и здоровья, то это не так. Каждый раз вы будете стремиться в новую точку Б. Часто я слышу рассуждения: «Вот когда похудею, буду счастливой и найду себе мужа / когда сменю работу, наконец смогу путешествовать / когда дети вырастут, смогу устроиться на работу». Это не срабатывает почти никогда. Необходимо научиться полноценно жить в точке А, тогда в точку Б вы придете с большим ресурсом и большими возможностями.

ППП против ССС

Не секрет, что в любой ситуации человек склонен замечать отрицательные моменты – так устроен наш мозг. Изначально такая особенность была необходима для выживания и эволюции. Сейчас это не нужно, но мы по-прежнему замечаем все негативное, что происходит вокруг. Мы можем *научиться замечать позитив и формировать положительные изменения*. Для того чтобы привычка внедрилась в нашу жизнь, она не должна создавать нам дополнительного стресса, а наоборот, должна подтверждать уверенность в себе, приносить удовольствие и давать прилив сил.

ППП расшифровывается как *просто, приятно и привлекательно*. Рассмотрим каждую характеристику подробнее.

Просто. Вы должны понимать, как выполнять данное действие. Если привычка сложная, необходимо разбить ее на небольшие шаги так, чтобы стало понятно и пятилетнему ребенку. Если в своем объяснении вы начинаете путаться, алгоритм действий следует доработать и упростить до примитивного. Любая сложность на начальном этапе станет так называемым *камнем преткновения*, который невозможно будет перешагнуть.

Приятно. Привычка должна быть приятной, не вызывать дискомфорта и чрезмерного напряжения. Например, привычка заниматься спортом. Ошибка многих – начинать с серьезных ограничений и нагрузок. Человек насилует себя в спортзале, выходит на трясущихся ногах, заведомо вызывая повышенный кортизол и, как следствие, добавляя больше стресса, что неизбежно кончится срывом. Или же он решает правильно питаться и добавляет полезные овощи, которые, может быть, ему не очень-то и нравятся. Скрипя зубами, человек все пережевывает. Но долго обманывать себя он не сможет.

Привлекательно. Новый навык должен нравиться вам, быть эстетически красивым и приносить внешнее и внутреннее удовлетворение. Здесь важно позаботиться о деталях: если вы решили начать заниматься спортом, купите удобную стильную одежду, симпатичную многоразовую бутылку для воды, а также выберите для своих занятий красивое место (например, локацию на природе). Одним словом, стоит сделать привычку привлекательной для себя во всех смыслах.

Чего не должно быть вовсе, а именно ССС – *скучно, сложно и стрессово*.

Скучно. Если привычка банальная, предсказуемая, не вызывает никакого предвкушения и энтузиазма, то с вероятностью 100% долго вы не продержитесь.

Сложно. Если привычка кажется запутанной, вам непонятно, с чего начинать и как действовать, через несколько дней вы ее забросите.

Стрессово. Если привычка добавляет в вашу жизнь стресс, волнения и ненужные переживания, вы так же быстро от нее откажетесь.

Алгоритм

Перед тем как начать формировать новую привычку, необходимо задать себе ряд вопросов. Основа этого алгоритма придумана Игорем Кислюком, executive-коучем, тренером этичных переговоров (7).

1. Зачем?

Этот вопрос уже прозвучал, но я повторяюсь! *Зачем вам нужна эта привычка? Какими навыками и качествами обладает человек с этой привычкой? Какую пользу в краткосрочной и долгосрочной перспективе вы получите? Как новая привычка повлияет на вашу жизнь, на ваше окружение, на ваших близких и друзей?* Все эти моменты необходимо детально и реалистично продумать.

Чем более осязаемым будет образ, тем стабильнее окажется мотивация для внедрения желаемой привычки в жизнь.

2. Что будете делать?

Если ваша новая привычка – увеличение физической активности, продумайте, что именно вы будете делать. Так, например, вы решаете ходить в бассейн – *что представляет собой ваш первый шаг?* Возможно, вам нужно выяснить, где находятся ближайшие спортивные центры с бассейном, обзвонить их и забукировать визит, а также договориться с тренером.

Второй момент, на который стоит обратить внимание, – время, затраченное на новую привычку. Если вы планируете посещать бассейн три раза в неделю по 60 минут, в реальности это не 60 минут, а минимум 2 часа, а может быть и больше, в зависимости от времени на дорогу, душ и переодевания. Именно это реалистичное время и нужно вносить в свой календарь, иначе временного ресурса у вас может не хватить, и вы остановитесь уже на первом этапе.

Таким образом, честное планирование и внесение времени в календарь – один из секретов успеха.

3. Почему действие захочется повторить?

Продумайте *награду* после выполнения действия. Отдых или вкусная еда, встреча с друзьями или просмотр фильма, в общем-то, все, что приносит вам удовольствие и что вы можете давать себе на постоянной основе.

Если вы решили худеть и за привычку взяли ежедневную прогулку, не логично вознаграждать себя едой. Пусть это будет вкусный чай или просмотр социальных сетей, но только не еда.

4. Сколько раз повторять?

С какой частотой вы будете повторять это действие – несколько раз в день или один раз в месяц? Конечно, ответ зависит от самой привычки, однако для упрощения процесса формирования навыка стоит завести трекинг и каждый раз отмечать выполненное действие. Трекинги помогают визуализировать результат и не сойти с дистанции. Они работают в качестве дофаминовой подпитки, когда чувство новизны и мотивация проходят.

В части III вы найдете ссылки на сайт с удобными трекингами и чек-листами 365done.ru, которые можно скачать в готовом виде или разработать под себя. Там же вы найдете отдельные приложения для помощи в отслеживании привычек.

Кстати, ИИ (искусственный интеллект) может отлично помочь разработать стратегию закрепления конкретной привычки.

5. Как я буду это делать и что будет запускать привычку?

Как вы будете это делать? На первый взгляд ответ кажется простым: «Ну как же, если хочешь больше читать, берешь и читаешь». Любое начинание стоит разобрать по шагам: читать бумажные книги или электронные, в обед или перед сном, каких авторов стоит взять для

начала, читать в кровати или на диване в гостиной? Возможно, на начальном этапе имеет смысл придумать *триггер*, который будет служить напоминанием для вашего действия. Им может быть книга на видном месте или чашка чая на столике, если вы привыкли пить чай перед сном. Триггером также может быть место, будильник и другой человек, с которым у вас есть договоренность помогать друг другу в начинаниях.

Новое действие легче выполнять, если «прицепить» его к уже привычному действию. Это и называется «цепочкой привычек».

6. Где и когда оптимально встроить привычку?



Где вы будете это делать? Продумайте дизайн среды, где вы будете выполнять намеренное. Если вы решили заниматься дома, определите конкретное место: в какой комнате и в каком уголке данной комнаты вам удобно разложить коврик, будет ли это удобно остальным членам семьи. Помните, что среда имеет очень важное значение в формировании привычек. Идеально, если вы окружите себя людьми, владеющими этой привычкой или по крайней мере способствующими ее формированию.

Ученые подтвердили, что, если люди из вашего окружения занимаются спортом и придерживают здоровый образ жизни, то вам следовать таким же принципам будет существенно легче (8, 9). И наоборот, если окружающие придерживаются противоположных ценностей и целей, они станут серьезным тормозящим фактором на пути к желаемому. Заручитесь поддержкой понимающих людей. Возможно, стоит найти клуб по интересам, подписаться на мотивирующие паблики или информационные сайты. Там вы найдете единомышленников, периодически делаясь своим опытом, радостями и трудностями.

Важно учесть ваш хронотип, режим дня, загруженность и уровень энергии в течение суток.

История из жизни

Долгое время я пыталась встроить утреннюю зарядку и медитацию в свою рутину. С зарядкой проблем не возникло. Во-первых, у меня уже был такой опыт до рождения детей, и мозг с радостью подхватил: «О, это я хорошо знаю – продолжай!» Во-вторых, делать упражнения даже с маленьким ребенком возможно. Но медитировать – нет. Я перенесла медитации на дневное время. Это была первая ошибка: день долгий, но если нет конкретики, то непременно забудешь, и найдется сто других дел. Так, решила я, пусть это будет утро: надо помедитировать до 12:00 и примерно 20—25 минут. И это стало второй ошибкой: я не учла, что утром, как правило, нужно решать рабочие вопросы, а кроме того, после чашки кофе довольно сложно настроиться на расслабленную волну. Тогда единственным подходящим вариантом стало вставать немного раньше, пока все еще спят, и медитировать не 20 минут, а 7—10, но каждый день. Бинго! Привычка закрепилась.

Согласно нашим биоритмам, повышенный уровень энергии и кортизола в человеческом организме наблюдается именно с утра, поэтому любую творческую и когнитивную деятельность, требующую концентрации внимания и собранности, лучше планировать в первой половине дня, равно как и интенсивную физическую активность. А во второй половине дня рекомендуется выполнять нагрузку низкой и средней интенсивности.

7. Кто мне поможет (а кто мешает)?

«Кто?» или снова о важности окружения. Кто на этом пути поможет в формировании нового навыка? Кто вас подбодрит и проконтролирует, когда вы начнете сдаваться и саботировать? Может быть, вы сумеете договориться с другом и будете внедрять привычку вместе.

Однажды у меня была пациентка, которая занималась спортом с подругой. Их часы были синхронизированы, таким образом они видели, когда кто-то из них занимался (или нет) спортом, что способствовало повышению мотивации.

Или другой пример. Моя подруга – любитель бега, собрала команду таких же бегунов. Они стали готовиться к соревнованиям, но не все шло гладко. «Никто не бегал нужную норму! – рассказывала девушка. – Поначалу я очень расстроилась. Потом сама стала бегать

в два раза больше, и участники моей команды в нашем приложении стали это замечать и постепенно включились в нужный режим работы. Мы заняли достойное второе место!»

С близким человеком вы также можете договориться о введении *штрафов*. Например, если вы стараетесь бросить курить, но в какой-то момент все же сорвались – платите штраф. Такая отрицательная мотивация способствует избавлению от ненужных привычек и формированию новых.

8. Что еще нужно?

Какие инструменты вам понадобятся? С помощью чего вы будете выполнять новое действие? Необходимые инструменты будут напрямую зависеть от привычки, которую вы хотите внедрить в жизнь. Если вы решили освоить скандинавскую ходьбу, вам понадобится хорошая обувь, удобная одежда и специальные палки; если же вы решили есть больше овощей, вам пригодится чек-лист по закупке овощей, меню с рецептами, сайт, где можно заказать свежие овощи или прочитать информацию о локации рынка.

Чем больше инструментов, тем выше шансы быстрого овладения новым навыком, ведь уже на этапе планирования главные вопросы будут закрыты.

9. Установка: «Кто молодец? Я молодец!»

Какой я буду, когда внедрю эту привычку? Как я буду чувствовать себя, когда, наконец, сделаю это? Выберите для себя самую цепляющую фразу и повторяйте в сложные моменты.

10. План Б.

Что может помешать вам сделать желаемое действие, посетить запланированное мероприятие? Пропишите все возможные варианты событий и продумайте решение каждой из проблем. Например, вы решили гулять по вечерам минимум 5 дней в неделю. Стоит продумать заранее, как все-таки внедрять привычку если:

- пойдет дождь;
- вернетесь поздно;
- приболел ребенок;
- не будет настроения и сил;
- не успеете поужинать.

И т. д. все ситуации, которые могут вам помешать выйти на прогулку, и как с ними справиться.

Лайфхаки

Первое – придерживаться намеченного ритма.

Если вы решили делать зарядку каждый день, отмечайте выполненное действие в чек-листе. Да, бывает так, что через какое-то время мы начинаем *пропускать* ежедневные дела, но помните, что можно пропустить лишь один день, а на второй непременно вернуться к тренировкам. Пропуск в три дня (три раза) почти обнуляет достигнутое, и формирование привычки начинается заново.

Тут мне вспоминаются слова мамы одного молодого, очень талантливого пианиста Артемия Соколовского о его подготовке к выступлениям: «Если я не подходил к инструменту один день – устал, отдыхаю. Если два – заболел. Три – умер».

Второе – выполнять действие в минимальном объеме, когда мотивация и чувство новизны исчезают. Например, вы решили читать 20 минут каждый день. После тяжелого рабочего дня вы понимаете, что ни сил, ни желания, ни времени на чтение нет. В такой момент

важно сказать себе: «Хорошо, не 20 минут, а две минуты». Тут вы себя не обманываете, ведь вы действительно можете остановиться через две минуты. Однако когда вы начинаете выполнять действие в минимальном объеме, продолжать гораздо легче. И если вы начали читать, скорее всего, погрузитесь в книгу.

Когда вы повторяете действие ежедневно, вы прокладываете ту самую нейронную связь. Для нашего сознания не важно, сколько это длится по времени – две минуты или 20. Действие выполнено, а значит, галочка поставлена.

Своим худеющим пациентам я часто говорю, что для здоровья полезны длительные интервальные тренировки. Но если случается так, что сил и возможности ходить на беговой дорожке 40 минут нет, я предлагаю пройти половину от этого времени, ведь для закрепления привычки это будет лучше, чем совсем ничего.

Процесс формирования привычки

По мнению Джеймса Клира, автора книги «Атомные привычки», закрепление нового навыка состоит из четырех стадий: сигнала, стремления, реакции и награды.

Изначально мозг ловит *сигнал*, что при определенном поведении человек получает выгоду; в сознании возникает серьезное *стремление* получить награду, как следствие – *реакция*, иными словами, действие. Действие приносит положительные ощущения (а именно выброс серотонина – гормона радости и удовольствия) – *награду*.

Однако привычка формируется только в том случае, если проходит *все четыре стадии*. Если же хоть один компонент выпадает, поведение не переходит в разряд привычек, так как неврологическая петля обратной связи не сформирована.

Алгоритм в действии

Давайте разберем описанный алгоритм на примере следующей привычки: *есть больше овощей и фруктов*.

Итак, *зачем* это делать? Потребление овощей и фруктов необходимо для того, чтобы получать больше витаминов и микроэлементов, клетчатки и различных биологически активных веществ, что положительно сказывается на продолжительности и качестве жизни, на функционировании пищеварения, а также иммунной и эндокринной систем.

Что именно делать? В два приема пищи добавить порцию овощей или фруктов.

Как это делать? План таков: у вас в холодильнике всегда есть свежие и замороженные овощи и фрукты, вы регулярно намываете тарелку с овощами и фруктами, чтобы они были на виду, и регулярно едите их в качестве перекуса или после приема пищи.

Почему это необходимо делать? Во-первых, добавляя овощи и фрукты к приему пищи, вы почувствуете больше насыщения. Во-вторых, вы выберете те овощи и фрукты, которые вам вкусны, а значит, вы получите колоссальное удовольствие от такой трапезы. Так, например, если вы решили приготовить овощной салат, заправьте его тыквенным маслом и посыпьте семечками – это превосходное сочетание принесет максимум пользы и удовольствия.

Сколько раз в день это нужно делать? Минимум два раза в день. Для этого вы можете использовать трекинг, отмечая количество приемов пищи с овощами.

Где это делать? В основном на своей собственной кухне, однако, возможно, вы сможете брать ланч-боксы на работу: это могут быть нарезанные овощи или готовая овощная смесь.

Когда это делать? В обед брать с собой овощную/фруктовую нарезку, вечером на ужин готовить овощной гарнир или салат.

Кто в окружении поможет это делать? Например, стоит договориться с партнером: один раз в неделю овощи и фрукты закупаете вы, а в другой раз закупает он; можно договориться о совместной поездке на рынок в выходные.

Что может понадобиться?



Планирование закупки овощей и фруктов один или два раза в неделю находится на первом месте. Возможно, вам также предстоит выяснить адрес и график работы рынка или название сайтов, где можно заказать хорошие и свежие овощи и фрукты. Заранее позаботьтесь о том, чтобы овощечистка, терка для овощей, пароварка и даже мультиварка были в пригодном состоянии. Хорошо купить книгу / найти в интернете новые и простые рецепты с овощами и фруктами. Например: «Овощи» Джейми Оливера, «Оттоленги SIMPLE» Йотама Оттоленги, «Овощи во всем их разнообразии» Джеммы Гомез.

К инструментам следует отнести и полезные лайфхаки, например помыть все не скоропортящиеся овощи и фрукты заранее; помытую зелень завернуть во влажное полотенце, таким образом, она дольше сохранит свою свежесть.

Кем я буду, если начну есть овощи? Я буду здоровым человеком, который заботится о себе, старается получить максимальное количество пользы и энергии из питания, и у него это отлично получается.

У вегетарианцев, а также тех, кто ежедневно ест овощи и фрукты, меньше проблем с повышенным «плохим» холестерином, а значит, меньше риск инфаркта и инсульта (10, 11).

План Б

А что, если не получится? Как может не получиться съесть достаточное количество овощей в день? Что может стать причиной?

Вы забыли купить овощи. Решение: замороженная смесь или консервы из овощей, купленные про запас (будьте внимательны к составу, консервированные овощи часто содержат много соли и жиров).

Вы внезапно заболели, и вам совсем не хочется овощных блюд. Решение: можно перейти на меньшее количество свежих овощей и добавить овощные супы.

Вы вернулись с работы, и совсем нет сил готовить. Решение: можно сделать овощную нарезку.

Глава 2. А вредные привычки? Будем с ними бороться?

Как я уже говорила, нет хороших и плохих привычек. Любая привычка – это результат адаптации к условиям существования.

Возьмем для примера курение. Курить плохо, сомнений нет. Но это действие закрывает какую-то потребность человека. Может быть, успокаивает, может, дает повод для общения, повышает самооценку и так далее. Поэтому так сложно бросить курить.

Убивать, уничтожать, истреблять, ломать привычку, «объявлять войну вредной привычке», «вырывать вредную привычку с корнем», «сбрасывать оковы вредной привычки» – очень энергозаряженные выражения. Сразу ясно: будет непросто!

Что делать, если вы являетесь обладателем вредной привычки и хотите от нее избавиться?

Задача 1: выяснить, что стоит за привычкой, какая потребность? Почему она сформировалась? Что ее поддерживает и в чем она коренится?

Задача 2: найти более здоровую и эффективную замену. Если курение – это успокоение, то как еще можно обрести спокойствие и равновесие? Подышать? Попить чай? Погулять? Надо пробовать!

Задача 3: негативную привычку можно запросто использовать для формирования эффективной привычки. Не стоит тратить все силы и энергию на избавление от плохого, наоборот, фокусируйтесь на положительном и эффективном, на том, что приносит радость и вдохновение. В таком случае на вредные привычки не остается ни времени, ни сил.

Например, вечером вы привыкли просматривать новостную ленту социальных сетей. Вы берете телефон, но вместо привычного приложения открываете электронную книгу и читаете (альтернатива – прослушивание аудиокниги). Часто смотрите фильмы со сладким попкорном? Вместо попкорна и других калорийных закусок сделайте себе овощную или фруктовую нарезку. Таким образом, любую вредную привычку можно заменить на что-то действительно полезное.

Задача 4: нейтрализуйте провоцирующий фактор, иными словами, триггер, который «заводит» вашу привычку. Здесь важно проследить, что же активизирует эту привычку.

Так, например, существуют привычки-успокоители, создающие иллюзию защиты от усталости и эмоционального выгорания. Например, курение, кусочничество, просмотр соцсетей. В действительности со стрессом и усталостью эти действия не борются, но раз за разом человек их повторяет.

В такие моменты хорошо остановиться и спросить себя по алгоритму ТЭДД (об этом я подробнее рассказываю в привычке №42 «Несколько раз в день останавливаться и проверять свое состояние. Распознавать свои эмоции. Называть чувства»).

Задача 5: здоровое окружение. В тех районах города, где больше точек с фастфудом, проживает больше детей, больных ожирением (12). Если все вокруг вас только и говорит о ЗОЖ и биохакинге, да еще и шикарно выглядят (не всегда это так), вы волей-неволей станете есть больше овощей и займетесь спортом. Подумайте, от кого можно заручиться поддержкой,

а с кем лучше не делиться своими успехами и переживаниями. Ведь если вы хотите бросить пить алкоголь в среде, где регулярно выпивают, поставленная задача окажется более сложной.

Задача 6: мысленная репетиция. Временами очень полезно мысленно проигрывать реализацию вашего намерения, как при формировании полезных привычек, так и при отказе от вредных. Представьте себе конкретно: **что, где и в какое время** вы будете делать как альтернативу старому поведению. Каким занятием вы заполните те часы, которые раньше уходили на бокал вина, сигарету или бесконечное листание новостей?

Например, вместо вечернего бокала вина вы можете выйти на короткую прогулку, принять расслабляющую ванну, заняться рисованием, полить растения, приготовить что-то легкое и вкусное или позвонить близкому человеку. Вместо утренней сигареты – сделать пару минут дыхательной гимнастики или разминки. Взамен скроллинга новостей – почитать книгу, пройтись пешком одну остановку или заняться хобби.

Не забывайте и о внутреннем диалоге. Спросите себя: *кем вы станете, если бросите курить, начнете больше двигаться или перестанете заедать стресс? Как вы будете выглядеть, как будете себя ощущать, что вернется в вашу жизнь?* Подобные вопросы помогают сформировать более яркий и мотивирующий образ будущего – тот, к которому действительно хочется двигаться.

Задача 7: сделать вредную привычку неприятной и сложновыполнимой. Если речь о курении, используйте грязные пепельницы, если же вы часто кусочничаете, спрячьте перекус в самый дальний ящик или отсек холодильника.

Если после каждого приема пищи вы привыкли есть большую порцию десерта, старайтесь не хранить много сладкого дома. Когда вам захочется привычного тортика, вы вспомните, что нужно одеться, поехать в магазин, купить, прийти домой и только потом съесть. Мысли о долгом и сложном алгоритме действий отобьют все желание отведать не нужный продукт.

Часть II. Блоки привычек: 101 привычка

Здоровье не купишь, но его можно заработать правильными привычками.

Неизвестный автор

Только зная, что ты делаешь, можно сделать то, что хочешь.

Моше Фельденкрайз

Итак, задумывая писать книгу, мне хотелось собрать «доказательные» привычки – основанные на современных медицинских и психологических рекомендациях, – объяснить, почему они важны и как конкретно они могут вам помочь в сохранении здоровья, молодости и красоты. *Более того, я бы сказала так: есть проблема — есть набор необходимых привычек для ее решения.*

Некоторые из них звучат довольно странно, непонятно и даже вычурно! «Делать еженедельную закупку продуктов на сытый желудок» или «Парковать машину подальше от входа». Это зачем и про что? Не переживайте! Все подробно объясню и аргументирую.

Иногда информация в разных привычках немного повторяется. Это не забывчивость автора, а сознательное решение. Привычки можно читать в любой последовательности и количестве, а повторение – мать учения (новых навыков).

Пять основных факторов образа жизни, оказывающих влияние на здоровое долголетие (по данным ВОЗ): сбалансированное питание, регулярные упражнения (не менее 30 минут в день умеренной или интенсивной активности), здоровый вес (определяемый индексом массы тела 18,5—24,9), умеренное употребление алкоголя и отказ от курения.

Глава 1. Основа здорового питания

Привычка 1. В основные приемы пищи (не менее двух раз в день) стараться следовать правилам гарвардской тарелки

На данный момент правило гарвардской тарелки – это общепринятый стандарт и образец питания с точки зрения баланса, поддержания здоровья и профилактики заболеваний.

Половина тарелки – овощи, фрукты, ягоды и зелень; четверть – белковые продукты и еще четверть – цельные злаки.

Подробнее на официальном сайте: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/russian/>



Пирамида

здорового

питания:



Важно! Такой тип питания (как и привычка 2) **не подходит** людям при обострении острых и наличии некоторых хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, расстройствах пищевого поведения, функциональной гипоталамической аменорее, дефиците массы тела, в восстановительный период после тяжелых инфекций, операций и химиотерапии. *Если у вас есть такое заболевание или состояние, обратитесь к диетологу для подбора индивидуальных рекомендаций по питанию.*

Гарвардская тарелка здорового питания – это идеальная картинка, к которой нужно стремиться. А когда не получается – следовать привычке 2.

Привычка 2. В отпуске, в гостях и ресторанах придерживаться правила гибкой пищевой тарелки

Большой вопрос: «Это понятно, дома я стараюсь, но как быть в отпуске? В отеле all inclusive? В гостях? В ресторане? На праздничном застолье?»

Гибкая пищевая тарелка – это послабленный вариант для тех, кому пока сложно следовать правилам здоровой пищевой тарелки.

Гибкая пищевая тарелка

Половину тарелки также занимают всевозможные овощи, зелень и фрукты, но только не жареный картофель или сладкая кукуруза. Вторая же половина тарелки отдается для всего, чего хочется. *Однако помним, что диаметр тарелки должен быть не 40 сантиметров, а 22—24.* Именно в таком случае вы не переберете с калориями, но в то же время попробуете все, чего вам хотелось бы.

Привычка 3. Потреблять достаточно белка

Основные компоненты еды: белки, жиры и углеводы. Все три макронутриента в разной степени могут служить нам энергией. Мы умеем запасать углеводы и жиры. А вот запасы белка – это наши мышцы. Если человек длительно не употребляет достаточно белковых продуктов, организм будет расходовать собственные драгоценные мышцы.

Оптимальное количество белка для большинства людей 0,8—1,5 г / кг массы тела (1).

Точное количество белка зависит от пола, возраста, уровня физической активности, сопутствующих заболеваний и др.

Все ткани нашего организма строятся на белковой основе. Укрепление иммунитета, нормальный рост и развитие, обновление тканей, сохранение молодости основаны на достаточном поступлении белка и никак не связаны с приемом чудодейственных стимуляторов, БАДов и т. п.

Белковые продукты – это продукты, содержащие максимальное количество белка растительного или животного происхождения. Врачи рекомендуют сочетать употребление белка разного происхождения (растительного и животного (2, 3)).

Много белка содержат мясо, рыба, яйца, творог, бобовые, некоторые крупы, орехи и твердый сыр.

Диетологи рекомендуют пользоваться *правилом ладони*. Наша ладонь составляет разовую порцию мяса или рыбы. Для детей – два-три «*кулачка*» в сутки, где одна порция – это один кулачок белковых продуктов.

Кому необходимо повышенное потребление белка:

- людям с дефицитом массы тела и мышц (пожилым пациентам, пациентам с некоторыми видами РПП и др.);
- людям после тяжелых болезней, травм и операций;
- беременным и кормящим;
- детям и подросткам;
- людям с повышенными физическими нагрузками (спортсменам, работникам тяжелого физического труда).

Часто таким пациентам необходима консультация диетолога и подбор индивидуального рациона.

Привычка 4. Заправлять овощной салат нерафинированным растительным маслом, лимонным соком и специями

Нерафинированное масло – это источник полиненасыщенных жирных кислот, жирорастворимых витаминов А, Д, Е и различных биологически активных веществ. Например,

оливковое масло – эталон средиземноморской диеты. Доказано, что оно профилактирует сердечно-сосудистые заболевания (4). Лимонный сок немного снижает содержание конечных продуктов гликирования – *КПГ* (об этом подробнее в привычке 11) и просто добавляет вкус блюдам. Сочетание растительного нерафинированного масла и лимонного сока – это здоровая и очень полезная альтернатива майонезу, кетчупу и другим покупным соусам.



Кислые маринады (например, с лимонным соком или уксусом) снижают образование КПГ (вредных соединений, которые образуются в пище при термической обработке), особенно при жарке и запекании. Это связано с тем, что кислая среда менее благоприятна для реакции Майяра (основного пути образования).

Исследования показывают, что маринование мяса в лимонном соке перед приготовлением уменьшает содержание КПГ в готовом блюде на ~30—54% (5).

Важно! Маринады не «нейтрализуют» уже накопленные КПГ в тканях организма и не заменяют ключевые методы снижения гликирования (контроль сахара в крови, отказ от жареного, спорт здесь играют ключевую роль).

Про пользу специй вы узнаете в привычке №16.

Привычка 5. Съесть горсть орехов в день

Во-первых, орехи – это источник полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в том числе омега-3, цинка, селена, витамина Е, А, витаминов группы В, они полезны для работы сердца, иммунной и репродуктивной систем, хорошо влияют на состояние кожи и слизистых. Регулярное употребление орехов снижает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти (6), деменции (слабоумия) (7).

Во-вторых, это удобно, питательно и сытно.

Орехи – это настоящий «энергетический батончик» от природы. В них много полезных жиров, белков и клетчатки. Даже маленькая горсть помогает дольше не чувствовать голод.

Незаменимы в перекусах! Подробнее об этом – в привычке №23.

В-третьих, это удобно: легко и понятно, твоя горсть в день – твоя норма; орехи не нужно специально хранить, сочетаются со многими продуктами.

Горсть – это сколько?

Примерно 20—30 граммов (для взрослого) или одна маленькая пригоршня.

Внимание: орехи вкусные, но очень сытные, легко перебрать по калориям!

Будьте осторожны: орехи и арахис входят в топ-10 самых распространенных аллергенов.

Лучше всего чередовать/смешивать разные орехи: миндаль, грецкие, кешью, фундук и другие.

Важно: орехи надо есть без соли и сахара, можно слегка подсушенные.

Вопрос: нужно ли замачивать орехи для лучшего усвоения?

Ответ: не нужно, если этого не требует рецепт или если вам больше нравится вкус замоченных орехов. На усвоение витаминов, минералов это никак не влияет.

Конечно, орехи твердый продукт – их нужно тщательно пережевывать!

Таким образом, регулярное употребление орехов в умеренных количествах может существенно улучшить общее состояние здоровья и снизить риск развития различных хронических заболеваний.

Привычка 6. Завтракать

Завтракать – это хорошо. Все мы знаем поговорку: *завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу*. Это хорошая диетическая рекомендация. Возможно, не для всех.

Действительно, завтракать очень логично. Если мы просто посмотрим на гормональный фон человека, то увидим, что где-то к 4 часам утра у нас снижается синтез мелатонина и организм постепенно настраивается на пробуждение. Это значит, активируется сердечно-сосудистая, пищеварительная системы и организм подготавливается к активной умственной и физической работе.



Для большинства людей высокоинтенсивную физическую или умственную деятельность (например, решение сложных задач по работе) нужно переместить в первую половину дня. И логично, что для *высоких достижений* нам *нужны силы и ресурсы*.

А что, если не хочется завтракать?

Главное – это подобрать ваш оптимальный и удобный режим.

Вопрос: утром у меня нет аппетита, что делать?

Ответ: возможно, вы поздно и/или плотно ужинаете. Естественно, за это время пища просто не успевает перевариться или оказывает избыточную нагрузку на пищеварение. Попробуйте организовать ужин на два-три часа раньше и делайте его легким: легкоусвояемый белок и овощной салат, например.

Желательно, чтобы завтрак выглядел разнообразно и сбалансированно, по принципу здоровой гарвардской пищевой тарелки из привычки 1.

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.