

СИСТЕМА ТРЁХ ОПОР
ДЛЯ ТЕЛА, ЭНЕРГИИ И ЖИЗНИ

СТРОЙНЫЙ

ТриП

КАК ПЕРЕСТАТЬ ХУДЕТЬ ЧЕРЕЗ СИЛУ
И НАСТРОИТЬ ТЕЛО НА СТРОЙНОСТЬ



ПИТАНИЕ

без диет
и крайностей



ПОДВИЖНОСТЬ

движение,
которое делает
сильнее



ПСИХОЛОГИЯ

мышление,
которое ведёт
к результату



МАКС ВАЙТ

ФИТНЕС-ТРЕНЕР,
ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ И СНИЖЕНИЮ ВЕСА



НАУЧНО
И ДОСТУПНО



ЧЕЛОВЕЧНО
И ЧЕСТНО



ПРАКТИЧНО
И РЕАЛЬНО

Макс Вайт

Стройный ТриП

<https://litres.ru/74043803>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не просто о правильном питании или полезных привычках. Она о том, как вернуть себе энергию, лёгкость и радость жизни через заботу о своём теле. Автор простым и понятным языком рассказывает, как питание, вода, движение и ежедневные привычки влияют на здоровье суставов, кожи, позвоночника и общее самочувствие. Без сложных терминов и жёстких ограничений — только практические рекомендации, которые можно внедрить в обычную жизнь. Это книга для тех, кто хочет: чувствовать себя легче и активнее; сохранить молодость и подвижность; жить без постоянной усталости и боли; научиться слышать свой организм.

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

Содержание

| | |
|---|----|
| Глава | 5 |
| Глава | 9 |
| Глава | 11 |
| ВВЕДЕНИЕ | 11 |
| Три кита, которые держат стройность | 11 |
| Почему диеты не работают — и никогда не работали | 13 |
| Что такое ТриП и почему три опоры лучше одной | 15 |
| Вода как нулевой шаг | 18 |
| ЧАСТЬ I. ПИТАНИЕ | 22 |
| Не контроль. Настройка. | 22 |
| Глава 1. Вода раньше еды | 23 |
| Нулевой шаг, который меняет всё | 23 |
| 1.1. Обезвоживание, которое мы не замечаем | 24 |
| 1.2. Как жажда притворяется голодом | 26 |
| 1.3. Сколько, когда и как пить — без жёстких норм | 28 |
| 1.4. Качество воды: почему это важнее количества | 31 |
| Почему вода — это про стройность | 35 |
| Сделай сейчас | 37 |
| Глава 2. Тарелка, которая насыщает | 38 |

| | |
|--|----|
| Не диета. Настройка. | 38 |
| 2.1. Конец войны с едой | 39 |
| 2.2. Белки, жиры, углеводы: не враги, а роли | 41 |
| 2.3. Правило ладони: без весов и таблиц | 45 |
| 2.4. Цветовой круг тарелки | 47 |
| 2.5. Почему современная еда не всегда закрывает потребности | 48 |
| Сделай сейчас | 53 |
| Глава 3. Инсулин, энергия и тяга к сладкому | 54 |
| Почему вы не слабовольный — вы просто на качелях | 54 |
| 3.1. Почему после сладкого хочется есть ещё сильнее | 56 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 58 |

Макс Вайт

Стройный ТриП

Глава

ВВЕДЕНИЕ 3

◆ Три кита, которые держат стройность; ◆ Почему диеты не работают — и никогда не работали; ◆ Что такое ТриП и почему три опоры лучше одной; ◆ Вода как нулевой шаг

ЧАСТЬ I. ПИТАНИЕ

Глава 1. Вода раньше еды 9

◆ Нулевой шаг, который меняет всё; ◆ Обезвоживание, которое мы не замечаем; ◆ Как жажда притворяется голодом; ◆ Сколько, когда и как пить — без жёстких норм; ◆ Качество воды: почему это важнее количества; ◆ Почему вода — это про стройность; ◆ Сделай сейчас

Глава 2. Тарелка, которая насыщает 16

◆ Не диета. Настройка; ◆ Конец войны с едой; ◆ Белки, жиры, углеводы: не враги, а роли; ◆ Правило ладони: без весов и таблиц; ◆ Цветовой круг тарелки; ◆ Почему современная еда; ◆ не всегда закрывает потребности; ◆ Тарелка как инструмент, а не поле боя; ◆ Сделай сейчас

Глава 3. Инсулин, энергия и тяга к сладкому**24**

◆ Почему вы не слабовольный — вы просто на качелях;
◆ Почему после сладкого хочется есть ещё сильнее; ◆ Инсулиновые качели простым языком; ◆ Как стабилизировать энергию без жёстких диет; ◆ Еда, после которой легче контролировать аппетит; ◆ Вы не слабовольный; ◆ Сделай сейчас

Глава 4. Ритм питания и биологические часы**31**

◆ Когда вы едите — почти так же важно, как что вы едите; ◆ Биологические часы пищеварения; ◆ Поздние ужины и качество сна; ◆ Интервальное голодание: честный разговор; ◆ Как выстроить режим в реальной жизни; ◆ Ваш ритм — ваши правила; ◆ Сделай сейчас

Глава 5. Алкоголь, праздники и «жизнь случается»**39**

◆ Как не терять себя в моменты, когда все едят и пьют; ◆ Как алкоголь влияет на жиросжигание; ◆ Почему после алкоголя сложно остановиться в еде; ◆ Как проходить застолья без чувства наказания; ◆ Принцип гибкого контроля; ◆ Жизнь важнее диеты; ◆ Сделай сейчас

Глава 6. Осознанное питание без фанатизма**45**

◆ Как есть медленнее, меньше и с большим удовольствием; ◆ Скорость еды и насыщение; ◆ Как перестать есть на автомате; ◆ Дневник питания без калькулятора калорий; ◆ Как есть любимую еду и не срываться; ◆ Есть — это не задача. Это опыт; ◆ Сделай сейчас

Глава 7. Добавки без магии и маркетинга**51**

◆ Что работает, что не работает и как не запутаться; ◆ Почему люди верят в волшебные таблетки; ◆ Что добавки реально могут делать; ◆ Что добавки НЕ могут; ◆ Что имеет доказательную базу; ◆ Как выбирать добавки и не попасться на маркетинг; ◆ Таблица ориентиров; ◆ Добавки — это инструмент, а не решение; ◆ Сделай сейчас

ЧАСТЬ II. ПОДВИЖНОСТЬ ◆ Тело создано двигаться **60**

Глава 8. Почему движение важнее тренировок **61**

◆ NEAT — невидимый двигатель вашего метаболизма; ◆ NEAT: калории, которые сжигает обычная жизнь; ◆ Почему сидячий образ жизни ломает метаболизм; ◆ Утренняя зарядка 2.0: сначала лимфа, потом мышцы; ◆ Маленькие ритуалы большого движения; ◆ Движение как образ жизни, а не как наказание; ◆ Сделай сейчас

Глава 9. Мышцы — ваш метаболический актив **67**

◆ Почему тело без мышц худеет хуже, чем тело с мышцами; ◆ Почему мышцы помогают худеть даже в покое; ◆ Силовые тренировки без бодибилдинга; ◆ Почему после 30 мышцы становятся критически важны; ◆ Как начать без страха, стыда и сложных программ; ◆ Практика: 15 минут силы для новичка; ◆ Мышцы — это инвестиция, а не расход; ◆ Сделай сейчас

Глава 10. Лимфа и фасция: то, о чём молчат тренеры **75**

◆ Почему тело может выглядеть и чувствоваться иначе

без изменения веса; ♦ Что такое лимфатическая система и почему она застаивается; ♦ Фасция: ткань, о которой вы не знали, но которая всё решает; ♦ Самомассаж сухой щёткой: три минуты в день; ♦ Прыжки, вода и дыхание — лимфодренаж без салона; ♦ Тело, которое дышит; ♦ Сделай сейчас

Глава 11. Гибкий план активности для тех, кто не любит планы **81**

♦ Как двигаться регулярно без жёстких расписаний и чувства провала; ♦ Почему жёсткие программы тренировок не приживаются; ♦ Десять минут, которые меняют день; ♦ Как полюбить движение, если оно всегда казалось наказанием; ♦ Восстановление — это тоже тренировка; ♦ Движение как диалог с телом; ♦ Сделай сейчас; ♦ Похудение начинается не в теле

Глава

ЧАСТЬ III. ПСИХОЛОГИЯ

87

Глава 12. Почему мы едим не потому что голодны **88**

◆ Карта личных триггеров; ◆ Карта личных триггеров; ◆ Стресс-еда: как тело пытается вас защитить; ◆ Скука, одиночество, компания: три незаметных триггера; ◆ Перепрограммирование триггеров: пошаговый метод; ◆ Вы не едите от слабости; ◆ Сделай сейчас

Глава 13. Мотивация, которая не пропадает в понедельник **96**

◆ Как выстроить систему, которая работает без вдохновения; ◆ Внешняя и внутренняя мотивация; ◆ Почему «хочу быстро похудеть» почти не работает; ◆ Метод маленьких побед; ◆ Образ тела: как перестать воевать с зеркалом; ◆ Мотивация — это не топливо. Это результат; ◆ Сделай сейчас

Глава 14. Сон — главное место жиросжигания **103**

◆ Почему вы не похудеете, пока не начнёте нормально спать; ◆ Кортизол, недосып и лишний вес: прямая связь; ◆ Что происходит с телом во время сна; ◆ Спальня как инструмент: среда, которая помогает засыпать; ◆ Вечерний ритуал: 30 минут, которые меняют ночь; ◆ Сон — это не роскошь; ◆ Сделай сейчас

Глава 15. Плато, срывы и трудные периоды **109**

◆ Как не сдаваться, когда кажется, что ничего не работает; ◆ Почему вес иногда останавливается — это нормально; ◆ Что делать, если мотивация исчезла; ◆ Переезд, стресс, развод, болезнь: как не потерять себя; ◆ Как возвращаться без самобичевания; ◆ Стабильность важнее идеальности; ◆
Сделай сейчас

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 115

◆ Стройность как образ жизни; ◆ Не идеальный день, а повторяемый; ◆ Система минимальных привычек; ◆ Что изменится через три месяца; ◆ Когда будет срыв — а он будет; ◆ Это не финиш. Это начало

ПРИЛОЖЕНИЯ 120

Приложение 1. Конструктор тарелки

Приложение 2. Список быстрых белковых перекусов

Приложение 3. Антисрыв-план на тяжёлые дни

Приложение 4. Чек-лист сна и восстановления

Приложение 5. Мини-комплексы движения на 5–15 минут

Приложение 6. Гид по добавкам с пометкой уровня доказательности

Приложение 7. План первых 14 дней Стройного ТриПа

ПОСЛЕСЛОВИЕ 127

Глава

ВВЕДЕНИЕ

Три кита, которые держат стройность

Вы когда-нибудь стояли перед открытым холодильником в 23:00 и думали: «Ну вот опять»?

Не потому что голодны. Потому что устали. Потому что день был дурацкий. Потому что кто-то на работе сказал что-то неприятное, а вы промолчали. Потому что дети не спят. Потому что список дел не заканчивается никогда.

Вы стоите там, смотрите в этот холодильник — и он смотрит на вас. Как старый друг, который всегда дома. Который не осуждает. Который просто есть.

А потом утром вы просыпаетесь с чувством вины, которое весит больше, чем вся еда, которую вы съели накануне.

Если это звучит знакомо — эта книга для вас.

Я не собираюсь рассказывать вам, что нужно «просто

меньше есть и больше двигаться».

Вы и без меня это знаете. Все это знают. И тем не менее, *по данным ВОЗ, более двух миллиардов человек на планете живут с лишним весом.* Это не потому что два миллиарда человек — ленивые слабаки без силы воли. Это потому что модель «меньше ешь — больше двигайся» работает примерно так же, как совет «просто не нервничай» работает при тревожном расстройстве.

То есть не работает.

Точнее, работает на короткой дистанции. Две недели, месяц, иногда три. А потом — срыв, откат, плюс килограмм сверху, и ощущение, что с вами что-то принципиально не так.

Ничего с вами не так. Просто вам давали не тот инструмент.

Почему диеты не работают — и никогда не работали

Представьте, что у вас протекает кран. Вы берёте тряпку и вытираете воду с пола. Снова течёт — снова вытираете. Тряпка намокает, вы её отжимаете, снова вытираете. Проходит год. Вы уже профессионально умеете вытирать воду. Но кран всё ещё течёт.

Диета — это тряпка.

Она убирает симптом. Временно. Но не трогает причину.

Причина в том, что наш организм — это не калькулятор. Это сложная биологическая система, которая работает по своим законам. У неё есть гормоны, ритмы, нейромедиаторы, микробиом, митохондрии, адаптивный термогенез — и ещё тридцать слов, которые я обещаю объяснить человеческим языком к концу этой книги.

Когда вы садитесь на диету, организм не думает: «О, хозяин хочет похудеть, давайте поможем». Он думает: «Кажется, наступил голод. Надо замедлить обмен веществ, сохранить запасы и при первой возможности всё восполнить с процентами».

Это не слабость характера. Это эволюция. Миллионы лет ваши предки выживали именно благодаря этому механизму.

Тело делает свою работу очень хорошо. Просто его работа и ваши цели сейчас расходятся.

Я знаю, что вы, возможно, уже пробовали. Много раз.

Кето. Интервальное голодание. Подсчёт калорий. Детокс на соках. Гречневую диету. Безглютеновую, безлактозную, безрадостную. Вы теряли вес, потом набирали. Или не теряли вообще и чувствовали себя хуже, чем до.

Это не ваша вина.

Это значит только одно: у вас не было правильной карты местности. Вы старательно шли — но не туда.

Эта книга — другая карта.

Что такое ТриП и почему три опоры лучше одной

Представьте табурет на трёх ножках.

Одна ножка — Питание. Вторая — Подвижность. Третья — Психология.

Большинство подходов к похудению пытаются сделать одну ножку очень длинной в надежде, что это как-то поможет. «Просто ешьте правильно». «Просто ходите в зал». «Просто думайте позитивно». Но табурет на одной длинной ножке — это не табурет. Это просто палка, на которой невозможно сидеть.

Устойчивость — только когда все три опоры на месте.

Питание без психологии ломается при первом стрессе.

Вы выстроили идеальное меню. Приготовили контейнеры с едой на неделю. А потом вас вызывает начальник. Или ребёнок заболел. Или просто четверг, а вы уже как выжатый лимон.

И вот вы едите не из контейнера. Вы едите всё подряд, стоя у плиты в 22:00, потому что иначе просто не можете

успокоиться.

Правильное питание без работы с эмоциями и стрессом — это красивая идея, которая рассыпается при первом контакте с реальной жизнью.

Спорт без восстановления истощает.

«Надо больше тренироваться» — одна из самых вредных идей в фитнесе. Тело становится стройным не во время тренировки. Оно становится стройным во время отдыха. Во время сна. Во время восстановления.

Человек, который спит по пять часов, тренируется до изнеможения и живёт на кофе — не становится стройнее. Он становится уставшим, воспалённым и голодным. Потому что хронический стресс и недосып прямым образом влияют на гормоны, которые управляют жировым обменом.

Я расскажу об этом подробно. Обещаю — вы удивитесь.

Мотивация без среды испаряется.

Вы знаете это по себе. В понедельник вы полны решимости. Составили план, почитали вдохновляющие посты, написали в заметках «с этого момента всё по-другому».

К пятнице от этой решимости остаётся влажное пятно на асфальте.

Потому что мотивация — это чувство. А чувства непостоянны. Нельзя строить систему на чём-то, что приходит и

уходит.

Среда — это то, что работает, когда мотивация ушла. Это привычки, ритуалы, маленькие настройки, которые делают здоровый выбор более лёгким, а нездоровый — чуть более неудобным.

Об этом тоже будет глава. Точнее, несколько.

Вода как нулевой шаг

Прежде чем мы перейдём к питанию, движению и психологии, есть кое-что, с чего начинается всё остальное.

Вода.

Я знаю, вы сейчас подумали: «Серьёзно? Вода? Я открыл книгу о похудении, а мне рассказывают про воду?»

Дайте мне минуту.

Около 60% взрослых людей хронически обезвожены. Не критически — они не падают в обмороки. Просто пьют меньше, чем нужно. И большинство из них не знают об этом, потому что чувство жажды и чувство голода обрабатываются в одном отделе мозга — гипоталамусе.

Когда тело хочет воды, мозг может интерпретировать этот сигнал как голод. Вы тянетесь за едой, хотя на самом деле вам нужен стакан воды.

Это не метафора. Это нейробиология.

Исследования показывают, что один стакан воды перед едой снижает объём съеденного. Что достаточная гидратация улучшает обмен веществ. Что даже лёгкое обезвоживание ухудшает концентрацию, увеличивает усталость и — сюрприз — усиливает тягу к сладкому.

Так что нулевой шаг этой системы — не диета. Это вода.

Правильная вода. В правильном количестве. В правильное время.

Об этом — первая глава.

Как читать эту книгу

У меня есть к вам одна просьба.

Не пытайтесь делать всё сразу.

Серьёзно. Я видел, как люди берут книгу о здоровье, прочитывают её за выходные и в понедельник начинают делать сразу всё: пить два литра воды, есть по расписанию, ходить на тренировки, медитировать по утрам, ложиться в 22:30 и вести дневник питания.

Это называется «перегрузка». И это один из самых верных способов сорваться и бросить всё к среде.

Мозг не любит резких изменений. Ему нужно время, чтобы новое поведение стало привычным. Исследования в области нейропластичности говорят нам: одно новое действие, повторённое 30–66 раз в похожем контексте, становится автоматическим. Три одновременных действия — конкурируют за ресурс внимания и часто не закрепляется ни одно.

Поэтому читайте медленно. Примеряйте к себе. Выбирайте одно — самое близкое, самое простое, самое реалистичное. И делайте только его, пока не почувствуете, что оно стало частью вас.

Потом берёте следующее.

В этой книге вы встретите блоки «Сделай сейчас» —

небольшие конкретные действия, которые можно применить сегодня. Не «начни новую жизнь». Просто одно маленькое действие.

Ещё вы встретите «ТриП советы» — моменты, где я расскажу о дополнительных инструментах поддержки, нутрицевтиках, добавках, специальных формулах. Не как о магическом решении. Как о том, что иногда помогает закрыть то, что сложно закрыть едой в реальной жизни реального человека. Все изображения – активные ссылки на сайт, где вы сможете подробнее узнать о нутриентах.

Потому что мы живём не в лабораторных условиях. Мы живём в офисах, пробках, детских садах и дедлайнах. И иногда нужна дополнительная поддержка. Это нормально. Это не слабость.

Последнее, что хочу сказать во Введении.

Эта книга — не про то, как стать другим человеком.

Она про то, как стать собой. Но с чуть лучше настроенной системой.

Вы не сломаны. Вы не ленивый. Вы не без силы воли.

У вас просто была не та карта.

Давайте нарисуем новую.

Начнём с воды.

ЧАСТЬ I. ПИТАНИЕ

Не контроль. Настройка.

Глава 1. Вода раньше еды

Нулевой шаг, который меняет всё

Утро. Будильник. Вы открываете глаза и первые несколько секунд ещё не помните, какой день недели.

Потом вспоминаете.

Встаёте. Идёте на кухню. Включаете чайник или кофемашину. Возможно, сразу тянетесь к телефону. Возможно, уже думаете о первом совещании, о том, что надо не забыть позвонить, о том, что в холодильнике кончился йогурт.

Стакан воды? Скорее всего, нет.

Большинство людей начинают день с кофе, чая, сока — или вообще сразу с еды. Вода появляется где-то между завтраком и обедом. Или не появляется вообще, пока не заболит голова ближе к вечеру.

И вот тут начинается история, которая имеет прямое отношение к весу, энергии, аппетиту и тому, почему в три часа дня вам так хочется чего-нибудь сладкого.

1.1. Обезвоживание, которое мы не замечаем

Вот факт, который меня в своё время удивил.

Жажда — это не ранний сигнал. Это поздний.

К тому моменту, когда вы почувствовали жажду, ваш организм уже потерял около 1,5–2% воды от массы тела. Звучит немного, но именно при таком уровне обезвоживания начинают страдать концентрация внимания, физическая выносливость и — что важно для нас — регуляция аппетита.

Иными словами: вы не ждёте, пока проголодаетесь до обморока, чтобы поесть. Вы едите при первых признаках голода. Но со стаканом воды мы почему-то ждём, пока во рту не пересохнет окончательно.

Это странная асимметрия, которую стоит исправить.

Наше тело примерно на 70% состоит из воды. У мозга эта цифра выше — около 75%. Вода участвует буквально во всём: в транспортировке питательных веществ, в выведении продуктов обмена, в терморегуляции, в работе суставов, в производстве гормонов, в пищеварении.

Когда воды недостаточно, всё это начинает работать чуть хуже. Не катастрофически — просто чуть хуже. Метаболизм

замедляется. Кровь становится чуть гуще. Печень, которая в том числе отвечает за переработку жиров, работает с пониженной эффективностью.

Ни одна из этих вещей по отдельности не кажется критичной. Но когда это происходит каждый день, месяцами, годами — картина меняется.

Есть ещё один момент, о котором редко говорят.

Лёгкое хроническое обезвоживание маскируется под другие состояния.

Усталость в середине дня? Может быть обезвоживание.

Головная боль после обеда? Очень часто — обезвоживание.

Раздражительность без причины? Нередко — оно же.

Туман в голове, сложно сосредоточиться? Снова оно.

Тяга к сладкому после обеда? Сюрприз — частично это тоже может быть реакция на нехватку воды.

Не потому что вода волшебная. А потому что обезвоженный мозг переходит в режим «мне нужна быстрая энергия» — и запрашивает глюкозу. Вы интерпретируете это как тягу к сладкому. Тянетесь за печеньем. Хотя на самом деле вам нужен был стакан воды.

1.2. Как жажда притворяется голодом

Это, пожалуй, один из самых практически важных механизмов, о которых я расскажу в этой книге.

В мозге есть область — гипоталамус. Маленькая, но очень занятая. Именно она регулирует температуру тела, сон, гормональный баланс, сексуальное поведение — и да, голод и жажду одновременно.

Проблема в том, что сигналы голода и жажды в гипоталамусе обрабатываются в очень близких зонах. И у многих людей — особенно тех, кто годами пьёт мало воды — мозг просто перестаёт чётко различать эти два сигнала.

Тело говорит: «Мне нужна вода».

Мозг переводит: «Хочу есть».

Вы идёте к холодильнику.

В одном из известных исследований участников попросили выпить 500 миллилитров воды перед едой. Результат: они съели в среднем на 13% меньше. Без диеты. Без подсчёта калорий. Просто вода перед едой.

Другое исследование показало, что у людей с избыточным весом, которые пили воду перед каждым приёмом пищи на

протяжении 12 недель, результаты по снижению веса были значительно лучше, чем в контрольной группе.

Не потому что вода «жжёт жир». Просто вода помогает более точно считывать сигналы тела. Отличать настоящий голод от жажды, которая притворяется голодом.

Попробуйте такой эксперимент — прямо сегодня.

В следующий раз, когда почувствуете желание что-то перекусить не в привычное время приёма пищи, остановитесь на секунду. Спросите себя: «Когда я последний раз пил воду?»

Если больше часа назад — выпейте стакан. Подождите 10–15 минут. Посмотрите, что произошло с желанием перекусить.

Иногда оно уходит полностью. Иногда уменьшается. Иногда остаётся — и тогда это действительно голод, и можно спокойно поесть.

Это не магия. Это просто более точная настройка.

1.3. Сколько, когда и как пить — без жёстких норм

Сейчас скажу кое-что, что, возможно, вас удивит.

Я не буду давать вам норму «восемь стаканов в день».

Не потому что она неверна. А потому что она бессмысленна без контекста. Потребность в воде у человека весом 55 килограммов, живущего в прохладном климате и работающего за компьютером — и у человека весом 90 килограммов, занимающегося физическим трудом в жару — отличается в разы.

Вот простые ориентиры, которые работают в реальной жизни.

Базовая формула

Примерно 30–35 миллилитров воды на килограмм веса тела в день — в спокойных условиях, без интенсивной нагрузки.

Если вы весите 70 килограммов — это около 2–2,5 литра в день. Если 90 — ближе к 2,7–3 литрам.

Но это просто отправная точка, а не догма.

Когда пить

Утром, сразу после пробуждения — стакан воды. Это первое, что нужно сделать. Не кофе, не телефон, не соцсети. Вода.

За ночь вы теряете воду через дыхание и потоотделение — иногда до полулитра. Ваш организм просыпается в состоянии лёгкого обезвоживания. Стакан воды утром — это не ритуал для йогов. Это физиология.

За 20–30 минут до еды — стакан воды. Это помогает лучше считывать сигналы голода и запускает пищеварение.

В течение дня — равномерно, небольшими порциями. Не литр залпом раз в три часа. А по 150–200 миллилитров каждые 30–40 минут.

Когда не пить

Во время еды — это дискуссионная тема. Небольшое количество воды во время еды не вредит. Но большое количество — разбавляет желудочный сок и может ухудшать пищеварение. Если хочется запить — пейте, но не стаканами.

Сразу после интенсивной физической нагрузки — пейте, но постепенно. Не «залпом» после тренировки.

Сигналы тела

Самый простой индикатор гидратации — цвет мочи. Зву-

чит банально, но это работает. Бледно-жёлтый — всё хорошо. Тёмно-жёлтый — пейте больше. Прозрачный — возможно, вы немного перебрали.

1.4. Качество воды: почему это важнее количества

Вот где начинается разговор, который немного сложнее, чем «пейте больше воды».

Не всякая вода одинаково полезна. И дело не в маркетинге «живой воды» или других красивых историях. Дело в химии.

Вода из-под крана в большинстве крупных городов безопасна с точки зрения микробиологии. Но в ней могут содержаться хлор, хлорамины, остаточные следы тяжёлых металлов, нитраты, фармацевтические соединения — всё это зависит от качества водопровода и системы очистки в вашем городе.

Фильтрация убирает большую часть этих примесей. Хороший фильтр — уже значительный шаг вперёд.

Но есть ещё один аспект, о котором говорят меньше, — минеральный состав воды.

Вода — это не просто H_2O . Природная вода содержит минералы: кальций, магний, калий, натрий. Эти минералы важны для работы нервной системы, сердца, мышц, костей. Ди-

стиллированная или слишком «чистая» вода, лишённая минералов, усваивается хуже — и может даже вымывать минералы из организма при длительном употреблении.

Это не значит, что нужно пить только дорогую минеральную воду из Альп. Это значит, что минеральный баланс воды имеет значение.

Особый разговор — рН воды. Наш организм поддерживает слегка щелочную внутреннюю среду. Кровь, например, имеет рН около 7,4. Хроническое «закисление» внутренней среды — состояние, при котором организм вынужден постоянно буферизировать кислотную нагрузку — связывают с хроническим воспалением, усталостью и затруднённым жировым обменом.

Вода с рН выше 7 помогает поддерживать щелочной баланс. Это не панацея — но приятное дополнение.

КАЧЕСТВО ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Один из недооценённых факторов повседневного здоровья — минеральный состав воды, которую вы пьёте.

Водопроводная вода во многих городах либо избыточно жёсткая, либо, после фильтрации, практически лишена минералов.

Оба варианта далеки от физиологически оптимального.



ЧТО ВАЖНО В ВОДЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЗИОЛОГИИ:



ИОННАЯ ФОРМА МИНЕРАЛОВ

Организм усваивает минералы наиболее эффективно в ионной форме — именно в ней они присутствуют в хорошо минерализованной воде.

Кальций, магний, калий, натрий и микроэлементы в таком виде не требуют дополнительной переработки и включаются в обмен веществ напрямую.



pH ВОДЫ

Слегка щелочная реакция (7,2–7,5) ближе к pH межклеточной жидкости и крови, что снижает нагрузку на буферные системы организма.



ПРО «ЗАРЯД» ВОДЫ:



Ещё один параметр, который редко обсуждают, — **окислительно-восстановительный потенциал (ОВП)**.



Свежая природная вода, как правило, имеет отрицательный ОВП, то есть обладает восстановительными свойствами.



Водопроводная и бутилированная вода чаще имеет положительный ОВП — она окисляет, а не восстанавливает.



Добавление природных минеральных концентратов способно смещать этот показатель в сторону отрицательных значений.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫВОД:



Минеральные концентраты на основе природного сырья — один из способов приблизить качество обычной питьевой воды к физиологически обоснованным параметрам.

Это не лечение и не замена полноценному рациону. Но качество воды, которую вы пьёте ежедневно, действительно имеет значение.



Почему вода — это про стройность

Давайте соберём всё вместе.

Вода влияет на вес не потому что она «жжёт жир». Это было бы слишком просто.

Она влияет через несколько механизмов одновременно.

Первый. Правильная гидратация помогает точнее считывать сигналы тела — и отличать голод от жажды. Меньше ложных сигналов — меньше лишних перекусов.

Второй. Вода ускоряет метаболизм. Есть данные, что 500 миллилитров воды увеличивают скорость обмена веществ примерно на 24–30% на 60–90 минут. Небольшой эффект, но при регулярном употреблении — ощутимый.

Третий. Печень работает лучше при хорошей гидратации. А печень — это главный орган, занимающийся переработкой жиров. Если она перегружена выведением токсинов из обезвоженного организма, на переработку жиров у неё остаётся меньше ресурсов.

Четвёртый. Вода перед едой физически занимает место в желудке — и помогает насытиться меньшим объёмом еды. Не голодать. Просто насытиться раньше.

Пятый. Хорошая гидратация улучшает качество сна — а сон, как мы увидим в следующих главах, напрямую влияет на гормоны голода и жировой обмен.

Сделай сейчас

Я обещал, что в конце каждой главы будет конкретное действие. Не план на месяц. Одно действие.

Вот оно.

Поставьте стакан воды рядом с кроватью сегодня вечером.

Не литровую бутылку. Просто стакан. Чтобы утром, ещё не встав с постели, потянуться и выпить его.

Это займёт 30 секунд. Это не изменит вашу жизнь мгновенно. Но это первый кирпич.

И через несколько недель вы заметите, что утро стало чуть бодрее. Что день стал чуть яснее. Что желание перекусить в неурочное время стало чуть тише.

Всё начинается с воды.

В следующей главе мы поговорим о еде. Не о том, что нельзя. О том, как ваша тарелка может работать на вас, а не против.

Глава 2. Тарелка, которая насыщает

Не диета. Настройка.

Есть один вопрос, который я мысленно задаю каждому человеку, который говорит мне: «Я не понимаю, почему не худею. Я же ем нормально».

Вопрос звучит так: а что для вас «нормально»?

Потому что «нормально» у всех разное. Для кого-то это три полноценных приёма пищи. Для кого-то — кофе утром, бизнес-ланч в обед и «что нашёл в холодильнике» вечером. Для кого-то — постоянные перекусы без завтрака и обеда, зато с большим ужином после восьми.

И почти у всех — хроническая нехватка белка, хронический избыток быстрых углеводов и полное непонимание того, почему через два часа после еды снова хочется есть.

Давайте разберёмся. Без запретов, без граммов и калорий, без ощущения, что еда — это враг.

2.1. Конец войны с едой

Я хочу начать с того, о чём обычно не говорят в книгах о питании.

Еда — это не проблема.

Ваши отношения с едой могут быть проблемой. Ваши знания о еде могут быть неполными. Ваш режим питания может быть хаотичным. Но сама еда — не враг, не слабость, не искушение, которому нужно сопротивляться.

Еда — это информация для вашего тела. Буквально. Каждый кусок, который вы едите, запускает каскад биохимических реакций. Меняет уровень гормонов. Влияет на настроение, энергию, концентрацию, качество сна. Сообщает клеткам, что происходит снаружи — избытие или дефицит, стресс или спокойствие, движение или застой.

Когда вы едите хаотично, нерегулярно, второпях, в стрессе — тело получает противоречивые сигналы. И реагирует соответственно: накапливает, замедляется, требует ещё.

Когда вы едите осознанно, регулярно, в спокойной обстановке — тело получает чёткий сигнал: всё в порядке, ресурсов достаточно, можно работать нормально.

Первый шаг к стройности — это не убрать какую-то еду из рациона. Это изменить отношение к еде в принципе.

Позвольте спросить вас кое-что личное.

Есть ли у вас список «запрещённых» продуктов? Те, которые вы «не должны» есть? Те, после которых вы чувствуете вину?

Если да — у меня для вас интересный факт из нейронауки.

Когда мозг получает сигнал «это нельзя», он немедленно начинает думать именно об этом. Это называется «иронический процесс» — эффект, описанный психологом Дэниелом Вегнером ещё в 1987 году. Попробуйте прямо сейчас не думать о белом медведе.

Именно.

Запрет усиливает желание. Всегда. Это не слабость воли. Это нейробиология.

Поэтому подход «я не буду есть X» работает хуже, чем подход «я буду есть больше Y». Не убираем — добавляем. Не запрещаем — вытесняем более полезным.

Об этом — вся эта глава.

2.2. Белки, жиры, углеводы: не враги, а роли

Сейчас я объясню макронутриенты так, как объяснил бы другу за чашкой чая. Без таблиц, без формул, без ощущения, что вы на лекции по биохимии.

Белок — это строитель и охранник сытости.

Из белка строится всё: мышцы, кожа, волосы, ногти, гормоны, антитела иммунной системы, ферменты пищеварения. Буквально всё.

Но для нас сейчас важнее другое свойство белка. Он насыщает лучше, чем любой другой макронутриент. И дольше.

Почему? Потому что белок переваривается медленнее. Потому что он вызывает выброс гормонов сытости — GLP-1, пептида YY, холецистокинина — которые говорят мозгу: «Стоп, хватит». И потому что переработка белка требует больше энергии — так называемый термический эффект пищи у белка выше, чем у жиров и углеводов.

Проще говоря: когда в вашей еде достаточно белка, вы едите меньше не потому что заставляете себя. А потому что просто не хочется больше.

Большинство людей едят недостаточно белка. Особенно женщины после тридцати. Особенно те, кто «ест правильно» — много овощей, мало жирного. Овощной салат без белка — это прекрасно. Но через полтора часа вы снова голодны, и это не слабость воли. Это физиология.

Примерный ориентир: 1,2–1,6 грамма белка на килограмм веса тела в день. Если вы весите 65 килограммов — это около 80–100 граммов белка ежедневно.

Звучит много? Давайте переведём в еду.

Два яйца — около 12 граммов белка. 150 граммов куриной грудки — около 45 граммов. 200 граммов творога 5% — около 30 граммов. 100 граммов рыбы — около 20–25 граммов.

Уже набирается. Но если в вашем рационе нет ни одного из этих продуктов в достаточном количестве — именно здесь начинается постоянный голод и вечерние набеги на холодильник.

Жиры — это гормоны и мозг.

Жиры реабилитированы. Официально. Наука последних двадцати лет чётко показала: **не жиры делают нас толстыми. Делает нас толстыми избыток калорий в сочетании с малоподвижностью и хроническим стрессом.**

Жиры нужны для производства гормонов — в том числе

половых. Для работы мозга — он на 60% состоит из жиров. Для усвоения жирорастворимых витаминов А, D, Е, К. Для здоровья клеточных мембран.

Жиры, которых стоит есть больше: оливковое масло, авокадо, орехи, жирная рыба, яйца.

Жиры, которых стоит есть меньше: трансжиры в промышленной выпечке, фастфуде, маргаринах.

Не потому что жир плохой. А потому что трансжиры — это промышленно изменённые жиры, которые организм не умеет нормально переработать.

Углеводы — это энергия и контекст.

Вот где начинается главное недопонимание.

Углеводы не вредны. Вредны — определённые углеводы в определённом контексте.

Есть углеводы простые — сахар, белая мука, сладкие напитки, большинство промышленной выпечки. Они быстро расщепляются, резко поднимают сахар в крови, вызывают выброс инсулина, а потом — такое же резкое падение. И снова голод. И снова тяга к сладкому. Это те самые сахарные качели, о которых мы поговорим в следующей главе.

Есть углеводы сложные — крупы, бобовые, овощи, фрукты. Они расщепляются медленно, дают стабильную энергию, содержат клетчатку, которая кормит полезные бактерии кишечника. С ними сахарных качелей нет.

Вывод не «не ешьте углеводы». Вывод — ешьте правильные углеводы, в правильном количестве, в правильном сочетании с белком и жирами.

2.3. Правило ладони: без весов и таблиц

Я обещал, что не будет подсчёта калорий. Выполняю обещание.

Есть один простой визуальный метод, который работает для большинства людей и не требует ни приложения, ни кухонных весов.

Называется — правило ладони.

Белок — порция размером с вашу ладонь (без пальцев). Это примерно 100–150 граммов мяса, рыбы, птицы. Или два-три яйца. Или стакан творога.

Сложные углеводы — порция размером с ваш сжатый кулак. Это примерно пол тарелки гречки, риса, картофеля, чечевицы.

Жиры — порция размером с большой палец. Это примерно столовая ложка масла, небольшая горсть орехов, половина авокадо.

Овощи — порция размером с обе ладони сложенные вместе. И это минимум. Овощей можно больше — они низкокалорийны, богаты клетчаткой и микроэлементами.

Это не математически точно. Но это работает в реальной жизни. В ресторане, в гостях, в столовой на работе — вы не считаете граммы. Но вы можете посмотреть на тарелку и примерно понять, всё ли там есть.

Если на тарелке только углеводы — добавьте белок.

Если только белок и жиры — добавьте овощи.

Если порция размером с суповую миску — это, скорее всего, много.

2.4. Цветовой круг тарелки

Есть ещё один визуальный метод, который мне нравится своей простотой.

Если на вашей тарелке три разных цвета — скорее всего, всё в порядке.

Белый рис — это один цвет. Белый рис плюс куриная грудка — всё ещё один оттенок бежевого. Но белый рис, куриная грудка и брокколи — уже три цвета. И это уже совсем другое питание с точки зрения нутриентного состава.

Зелёный, красный, оранжевый, фиолетовый в овощах и фруктах — это фитонутриенты, антиоксиданты, витамины. Каждый цвет означает свою группу полезных веществ.

Разноцветная тарелка — это не эстетика ради эстетики. Это простой способ обеспечить разнообразие питательных веществ без составления детальных меню.

2.5. Почему современная еда не всегда закрывает потребности

Вот неудобная правда.

Даже если вы едите «правильно» — разнообразно, регулярно, без фастфуда — современный рацион часто не обеспечивает организм всем необходимым.

Причин несколько.

Почва обеднела. За последние 70 лет интенсивного земледелия содержание минералов в овощах и фруктах значительно снизилось. Брокколи 1950 года и брокколи 2024 года — это разные продукты по содержанию кальция, железа, магния. Внешне одинаковые. Внутри — нет.

Обработка и хранение уничтожают витамины. Витамин С начинает разрушаться через несколько часов после того, как овощ срезан. К тому моменту, когда шпинат из супермаркета добирается до вашей тарелки, в нём может остаться до 50% меньше питательных веществ, чем было при сборе.

Темп жизни делает рацион однообразным. Мы едим примерно одно и то же каждую неделю. Не потому что ленивые. Просто так проще. Но однообразное питание — даже здоровое — создаёт дефициты.

Наиболее распространённые дефициты у людей, которые в целом питаются нормально:

Витамин D — особенно у жителей северных широт, которые большую часть года не бывают на солнце достаточно.

Магний — расходуется при стрессе, выводится с мочой, содержится в орехах и зелени, которых большинство ест слишком мало.

Омега-3 — нужны жирная рыба два-три раза в неделю, чего большинство не делает.

Витамин B12 — особенно у тех, кто ест мало мяса и молочных продуктов.

Железо — особенно у женщин репродуктивного возраста.

Почему это важно для стройности?

Потому что дефициты влияют на энергию, настроение, качество сна, скорость обмена веществ и — отдельная большая тема — на тягу к определённой еде.

Дефицит магния усиливает тягу к шоколаду — магний содержится в какао. Дефицит хрома усиливает тягу к сладкому — хром участвует в регуляции уровня сахара. Дефицит витамина D связан с повышенным аппетитом и склонностью к накоплению жира.

Тело не дурит вас. Оно ищет то, чего ему не хватает. Просто ищет не всегда там, где нужно.

5 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ КЛЕТКИ

ПРОСТАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ЭНЕРГИИ, ЛЁГКОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Здоровье начинается с клетки. От качества воды, питания, очищения и защиты зависит работа всех систем организма. Следуйте 5 шагам и создайте оптимальные условия для обновления ки здоровья каждой клетки.



Энергия
каждый день



Сильный
иммунитет



Лёгкость
и баланс



Ясность
ума



Активное
долголетие



1

ГИДРАТАЦИЯ

Вода – основа всех процессов в организме. Качественная, правильно минерализованная вода поддерживает обмен веществ, выводит токсины и обеспечивает клетки всем необходимым.



2

ОЧИЩЕНИЕ

Ежедневно мы сталкиваемся с токсинами из окружающей среды и пищи. Поддержка органов очищения помогает избавляться от вредных веществ и чувствовать лёгкость.



3

ПИТАНИЕ

Клеткам необходимы витамины, минералы, аминокислоты и жирные кислоты для энергии, восстановления и защиты. Сбалансированное питание – топливо для вашего организма.



4

ЗАЩИТА

Антиоксиданты и фитонутриенты защищают клетки от повреждений, поддерживают иммунитет и замедляют процессы старения.



5

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Качественный сон, управление стрессом и поддержка всех систем организма помогают клеткам обновляться и сохранять здоровье на долгие годы.



“

ВАЖНО ПОМНИТЬ

Регулярная забота о себе сегодня – это ваша энергия, ясность ума и активная жизнь завтра.

5 ШАГОВ. ОДНА ЦЕЛЬ –
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ.



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРОСТЫХ ПРИНЦИПОВ:



ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО
ЧИСТОЙ ВОДЫ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ПИТАЙТЕСЬ
РАЗНООБРАЗНО
И СБАЛАНСИРОВАННО



БУДЬТЕ АКТИВНЫ
ДИВГАЙТЕСЬ
РЕГУЛЯРНО



УПРАВЛЯЙТЕ
СТРЕССОМ



ВЫСПАЙТЕСЬ
И ВОССТАНАВЛИВАЙТЕСЬ



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ
ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Тарелка как инструмент, а не поле боя

Подведём итог этой главы.

Правильная тарелка — это не наказание. Не лишение. Не «здоровая еда, которую я должен есть, хотя не хочу».

Правильная тарелка — это тарелка, после которой вы сыты на три-четыре часа. Не через сорок минут снова голодны. Не с упадком сил через час. Не с желанием съесть что-нибудь сладкое к трём часам дня.

Это достигается одним способом: белок плюс клетчатка плюс немного здоровых жиров при каждом приёме пищи.

Не считая калорий. Не взвешивая еду. Просто глядя на тарелку и спрашивая: «Есть ли здесь белок? Есть ли овощи? Есть ли что-то, что насытит меня надолго?»

Сделай сейчас

Посмотрите на то, что вы съели сегодня. Или на то, что планируете съесть завтра.

Найдите один приём пищи, в котором нет белка — или его очень мало. Просто один.

И добавьте туда белок. Яйцо. Горсть орехов. Кусок рыбы. Творог. Любой.

Не меняйте всё остальное. Просто добавьте белок в один приём пищи.

Это маленькое действие. Но именно с него начинается тарелка, которая насыщает.

В следующей главе — инсулин. Тот самый гормон, из-за которого вам хочется сладкого в три часа дня, а к вечеру нет сил ни на что. Объясняю человеческим языком — без страшных слов и без диабетического контекста.

Глава 3. Инсулин, энергия и тяга к сладкому

Почему вы не слабовольный — вы просто на качелях

Представьте такую картину.

10:00 утра. Вы на работе. Позавтракали не очень — или не завтракали вообще, только кофе. К десяти часам немного устали. Коллега принёс печенье. Вы взяли одно, потом ещё одно. Или выпили сладкий чай. Или съели банан второпях.

11:30. Снова хочется есть. Или просто как-то вяло и рассеянно. Сложно сосредоточиться. Тянет на что-нибудь сладкое или мучное.

12:00. Обед. Пообедали нормально — паста, или бизнес-ланч с хлебом, или суп с картошкой. Запили компотом или соком.

14:00–15:00. Классический послеобеденный провал. Хочется спать, голова тяжёлая, мотивация на нуле. Рука сама тянется к чему-нибудь сладкому — «чтобы взбодриться».

18:00. Домой. Усталость. Голод. Раздражение. Всё это

вместе.

Ужин — большой, потому что весь день толком не поели. Потом диван. Потом снова что-нибудь с кухни.

Вы узнали себя? Или кого-то близкого?

Это не отсутствие силы воли. Это сахарные качели. И они — прямое следствие того, как работает инсулин.

3.1. Почему после сладкого хочется есть ещё сильнее

Инсулин — это гормон поджелудочной железы. Его главная работа — доставлять глюкозу из крови в клетки. Когда вы съедаете что-то, что быстро превращается в сахар — белый хлеб, конфету, сладкий напиток, банан, белый рис — уровень глюкозы в крови резко растёт.

Поджелудочная железа реагирует: выбрасывает инсулин. Много инсулина — потому что нужно быстро убрать весь этот сахар из крови.

Инсулин справляется. Сахар в крови падает.

Иногда — падает слишком сильно. Ниже нормы. Это состояние называется реактивная гипогликемия, и именно в этот момент вы чувствуете:

усталость, раздражение, сложность с концентрацией, и — самое главное — острое, почти физическое желание снова съесть что-нибудь сладкое или быстрое.

Мозг буквально требует глюкозу обратно. Срочно. И вы идёте за печеньем. Или за шоколадкой. Или за куском хлеба.

Съедаете — снова резкий подъём сахара — снова выброс инсулина — снова падение.

Вот они, качели. Весь день. Каждый день.

Теперь ключевой вопрос: а где тут жир?

Когда инсулин высокий — организм находится в режиме накопления. Он активно запасает питательные вещества. В том числе — в жировые клетки.

Когда инсулин низкий — организм может использовать жировые запасы как источник энергии.

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.