Евгений Савельев

Как похудеть без диет и срывов

Ешь нормально:
питание без запретов,
голода и чувства вины

98,5 → 80 кг • GPT • питание • ходьба • система

Евгений Савельев

Как похудеть без диет и срывов

«Автор»
2026

Савельев Е. А.

Как похудеть без диет и срывов / Е. А. Савельев — «Автор», 2026

Практическая книга Евгения Савельева о том, как он прошел путь от 98,5 до 80 кг без жестких диет и срывов. В основе — личный опыт, биолого-химическая база, анализы и врач, подсчет калорий, GPT-проект питания, ходьба, сон, вода, белок, клетчатка, отказ от сладкой газировки, работа с плато и откатами. Это не медицинская инструкция и не чудо-диета, а понятная система для взрослого человека, который хочет есть нормально, худеть спокойно и не ненавидеть себя.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Савельев Е. А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора. Не диета, а договор с собой 6
Глава 1. Почему я имею право об этом говорить 7
Глава 2. Почти сто килограммов 8
Глава 3. Сначала анализы, потом геройство 9
Глава 4. Проект в GPT: диетолог шефа 10
Глава 5. Калории без истерики 11
Глава 6. 1500–1600 ккал: почему это не голодовка 12
Глава 7. Утро, которое меняет день 13
Глава 8. Ходить, а не умирать 14
Глава 9. Интервальное голодание без религии 15
Глава 10. Завтрак: углеводы нужны 16
Глава 11. Главное блюдо дня 17
Глава 12. Рыба, мидии и морепродукты 18
Глава 13. Красное мясо без фанатизма 19
Глава 14. Гарвардская тарелка и нормальная еда 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Евгений Савельев
Как похудеть без диет и срывов

Как похудеть без диет и срывов

Ешь нормально: питание без запретов, голода и чувства вины

Евгений Александрович Савельев

Внимание: книга не заменяет консультацию врача. Перед изменением питания, интервальным голоданием, баней, холодовыми практиками и нагрузками автор рекомендует пройти обследование и обсудить план с врачом.

От автора. Не диета, а договор с собой

Похудение начинается не с запрета. Оно начинается с честности.

Эта книга не про волшебную диету, не про марафон на две недели и не про то, как наказать себя за лишний вес. Я не верю в похудение через ненависть к себе. На ненависти можно продержаться несколько дней, иногда пару недель, но потом человек срывается, злится, ест еще больше и снова обещает себе начать с понедельника.

Я прошел другой путь. В июле 2025 года мой вес был 98,5 килограмма. Почти сто. Я мог заниматься бизнесом, отелями, проектами, переговорами, искусственным интеллектом, ресторанами, чем угодно, но при этом годами не заниматься главным проектом — собственным телом. Я отвлекался на дела, говорил себе, что потом разберусь, что сейчас не время, что бизнес важнее. А вес тем временем жил своей жизнью.

Потом я поставил конкретную цель: к 31 декабря 2025 года весить ровно 80 килограммов. Не «похудеть немного», не «стать лучше», не «как-нибудь собраться», а конкретно 80,0. И 31 декабря я встал на весы и увидел ровно 80 килограммов. Для меня это было как закрыть важную сделку с самим собой.

Я не хочу, чтобы вы читали эту книгу как набор приказов. Мне важно другое: показать систему, которую можно понять, настроить под себя и выдержать. Здесь будет личная история, биохимия простыми словами, питание, вода, ходьба, сон, срывы, плато, алкоголь, сладкое, рынки, масла, GPT и здравый смысл. Самое главное: сначала врач и анализы, потом действия. Вы хозяин своей жизни, но у хозяина должна быть информация.

Глава 1. Почему я имею право об этом говорить

Экспертность начинается не с громкого титула, а с базы, опыта и ответственности.

Я закончил биолого-химический факультет Марийского государственного университета. Это не делает меня врачом и не дает права заменять вам терапевта, эндокринолога или гастроэнтеролога. Но это дает мне базу: я понимаю, что такое белки, жиры, углеводы, обмен веществ, микроэлементы, клетки, ферменты и почему организм нельзя обманывать красивыми лозунгами.

Сегодня вокруг питания появилось огромное количество людей, которые прошли короткий курс, выучили несколько модных слов и начали говорить с видом последней инстанции. Я не хочу никого оскорблять. Среди нутрициологов и диетологов есть хорошие специалисты. Но реальность такая: человеку нужно смотреть, кто именно ему советует, на чем основаны советы и несет ли этот человек ответственность за слова.

Есть еще одна важная вещь. Часто похудению учат люди, которые никогда не были толстыми. Они могут знать теорию, но не знают, каково это — проснуться, увидеть на весах почти сто килограммов, не хотеть смотреть на себя и при этом продолжать жить, работать, встречаться с людьми, решать задачи. Теоретик может сказать: «Просто меньше ешьте». Человек с опытом понимает, что за этим «просто» стоит целый мир привычек, стресса, вечернего голода, алкоголя, праздников, усталости и самообмана.

Я не пишу эту книгу сверху вниз. Я пишу ее как человек, который сам прошел путь от 98,5 до 80 килограммов. И если у меня получилось, значит, система может сработать и у другого человека. Не копия моей жизни, а принципы: честные данные, нормальная еда, регулярная ходьба, контроль калорий, врач, анализы и отказ от истерики.

Глава 2. Почти сто килограммов

Иногда одна цифра говорит громче всех мотивационных речей.

В июле 2025 года я увидел 98,5 килограмма. Это была неприятная цифра. Не потому, что в ней есть что-то мистическое, а потому, что она очень честная. Весы не интересуются вашими оправданиями. Им все равно, сколько у вас встреч, задач, проектов, нервов, переговоров, перелетов, ресторанов и важных дел. Они просто показывают результат образа жизни.

Я не могу сказать, что раньше ничего не понимал. Я понимал, что вес лишний. Понимал, что питание неидеальное. Понимал, что иногда слишком много ем, иногда выпиваю, иногда живу праздно, иногда забиваю на себя. Но понимание без действия ничего не стоит. Можно быть умным, образованным, успешным в бизнесе и одновременно вести себя по отношению к своему телу как безответственный человек.

Я много лет фокусировался на бизнесе. Строил проекты, решал вопросы, занимался отелями, ресторанами, людьми, задачами. Но здоровье постоянно отодвигалось. И в какой-то момент я понял: если я умею строить систему управления отелем, то почему не могу построить систему управления своим телом?

С этого началась новая логика. Не «я сяду на диету», а «я создаю проект». Проект имеет стартовую точку, цель, ежедневные данные, корректировки и результат. Стартовая точка — 98,5. Цель — 80. Дата — 31 декабря 2025 года. И дальше оставалось не мечтать, а делать.

Глава 3. Сначала анализы, потом геройство

Самодисциплина хороша только тогда, когда она не спорит с медициной.

Перед тем как менять питание, вводить интервальное голодание, ходить по 10 километров и экспериментировать с холодной водой, нужно сделать скучную, но обязательную вещь: обследоваться. Я хочу, чтобы эта мысль звучала в книге много раз. Сначала анализы и врач, потом действия.

Минимальная логика такая: общий анализ крови, биохимия крови, глюкоза, гликированный гемоглобин, липидный профиль, ферритин или показатели железа, ТТГ и основные показатели щитовидной железы по назначению врача, витамин D, B12 по ситуации, печеночные показатели, креатинин, мочевина, общий анализ мочи. Также стоит сделать УЗИ брюшной полости и УЗИ щитовидной железы, если врач видит смысл. Это не список самолечения, а повод прийти к нормальному доктору подготовленным.

Найдите хорошего терапевта. Не обязательно сразу бежать к дорогому нутрициологу, если вы не понимаете, с чего начать. Хороший терапевт посмотрит анализы, спросит про давление, сердце, желудок, желчный пузырь, печень, почки, лекарства, прошлые заболевания и скажет, какие подходы вам противопоказаны. Кому-то нельзя голодать. Кому-то нельзя баню. Кому-то надо сначала решать вопрос с сахаром, железом или щитовидкой.

Я не хочу, чтобы человек прочитал эту книгу и решил: «Сейчас я повторю все один в один». Повторять нужно не слепо, а разумно. Моя система дала результат мне, но ваш организм — не копия моего. Сначала узнайте свои исходные данные. Потом уже стройте маршрут.

Глава 4. Проект в GPT: диетолог шефа

Хаос в питании заканчивается там, где появляются данные.

Одним из главных инструментов стал GPT. Я создал отдельный проект и назвал его по сути цели: «Диетолог шефа. Цель от 98 до 80 кг». Это было важно психологически. Когда говоришь «я худею», мозг слышит запреты, голод и очередную попытку. Когда создаешь проект, включается другая логика: старт, цель, показатели, план.

Каждый вечер я писал, что есть в холодильнике и что хочу завтра. Какая рыба, есть ли яйца, какие крупы, какие сыры, какие овощи, зелень, творог, индейка, мидии. GPT задавал уточняющие вопросы: какой был вес утром, сколько прошел, была ли тренировка, сколько калорий нужно держать, какой белок нужен. Потом собирал рацион: калории, белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины, польза для печени и мужского здоровья.

Важный момент: GPT не худеет за вас. Он не забирает у вас ответственность. Он просто убирает хаос. Если вы честно пишете, что ели, он помогает увидеть сумму за день. Если вы пишете, что завтра основное блюдо — дорада или индейка, он помогает докрутить рис, яйца, творог, овощи, семечки и масла так, чтобы попасть в коридор калорий.

Я подкручивал рекомендации сам, потому что у меня есть биохимическая база и опыт. Но обычному человеку не надо изобретать велосипед. Можно создать свой проект: «от 95 до 80», «минус 15 кг», «питание без срывов». Если совсем не разберетесь, можно найти меня в социальных сетях, и я или моя команда постараемся помочь настроить систему. Но главный смысл не в консультациях. Главный смысл в том, чтобы вы перестали жить на глазок.

Глава 5. Калории без истерики

Подсчет калорий нужен не для наказания, а для честности.

Первое, что я начал делать, — считать калории. Многие слышат эту фразу и сразу морщатся. Кажется, что теперь жизнь превратится в бухгалтерию: взвешивай, записывай, считай, страдай. На самом деле через несколько дней становится легче. Вы не становитесь рабом цифр. Вы наконец видите, что происходит.

Примерная формула для оценки базового обмена — Миффлина — Сан Жеора: для мужчин 10 умножить на вес, плюс 6,25 умножить на рост, минус 5 умножить на возраст, плюс 5. Это стартовая точка, а не приговор. Потом учитывается активность, и для снижения веса создается умеренный дефицит. В моем случае при весе около 98,5 кг и возрасте 46 лет рабочий коридор на похудение был примерно в районе 1500–1800 килокалорий, в зависимости от дня и активности. Точную цифру нужно считать под себя.

Почему это важно? Потому что человек очень плохо оценивает еду на глаз. Он может сказать: «Я почти ничего не ел», а потом окажется, что орехи, масло, сыр, соус, кусок хлеба и сладкий напиток дали половину дневной нормы. Не потому что человек плохой. Просто еда плотнее, чем кажется.

Я купил кухонные весы. Сначала взвешивал почти все. Потом уже начал понимать порции: горсть семечек, конкретная миска риса, кусок рыбы, объем творога. Но сначала нужно пройти период точности. Это как в бизнесе: пока не начнешь считать, кажется, что все примерно понятно. А потом открываешь таблицу и видишь реальность.

Глава 6. 1500–1600 ккал: почему это не голодовка

Голод появляется не от дефицита, а от плохо собранной тарелки.

Когда человек слышит «1500–1600 килокалорий», ему кажется, что это мало. Если собрать день из булки, сладкого кофе, батончика, колбасы и случайных перекусов, действительно будет мало. Вы съедите калории быстро, а сытости не получите. Но если собрать день из рыбы, яиц, творога, овощей, крупы, салата, семечек и нормальных масел, картина меняется.

Я не жил на одной куриной грудке. Наоборот, я ел вкусно. Дорада, чавыча, мидии, индейка, яйца, творог, красный рис, салат с помидорами, огурцами, зеленью, ялтинским луком, бальзамиком, иногда тыквенными семечками. В такой еде есть объем, белок, жиры, клетчатка, вкус и нормальное чувство, что ты поел.

Главная ошибка многих диет — человек уменьшает калории, но не увеличивает качество еды. Он просто ест меньше того же хаоса. Поэтому голодный, злой и срывается. Я сделал иначе: убрал сахар и мучное, усилил белок, добавил овощи, сделал нормальные завтраки и перестал тратить калории на то, что не дает ни пользы, ни настоящего удовольствия.

Дефицит калорий — это математика. Но выдержать его помогает не математика, а тарелка. Если тарелка собрана плохо, вы будете мучиться. Если хорошо — вы будете худеть и жить.

Глава 7. Утро, которое меняет день

Правильный день проще начать, чем спасать вечером.

Я приучил себя вставать в шесть утра. Не потому что хотел изображать идеального человека из мотивационных роликов, а потому что утро оказалось лучшим временем для ходьбы. Сочи просыпается, светает, поют птицы, воздух другой, людей мало. Ты идешь спокойно, без суеты, и эти два часа становятся не наказанием, а частью жизни.

Утро начиналось просто: стакан теплой воды, не кипяток, а именно теплая вода. Потом прогулка. 10 километров за два часа. После этого душ и завтрак. Такой порядок дисциплинировал сильнее любых обещаний. Ты уже утром сделал большое дело, и дальше день как будто становится собраннее.

Я не говорю, что всем нужно вставать ровно в шесть. У каждого своя жизнь. Но важно найти окно, в котором вы не торгуетесь с собой. Если оставить ходьбу на вечер, часто появляются дела, усталость, звонки, погода, гости, лень, оправдания. Утро честнее. Встал, выпил воды, вышел.

Самое интересное, что на терренкуре я встречал очень мало людей. Одни и те же лица, несколько постоянных, иногда кто-то новый. Я все время удивлялся: почему так мало людей используют бесплатный инструмент здоровья, который лежит у них под ногами? Не надо абонемент, не надо тренер, не надо форма за огромные деньги. Нужно выйти и идти.

Глава 8. Ходить, а не умирать

Новичку чаще нужен маршрут, а не подвиг.

Я ходил не по 10 тысяч шагов, а по 10 километров. Это разные вещи. 10 километров — это уже серьезная регулярная нагрузка, но она не убивает организм, если входить разумно. Я не бежал весь маршрут. Я шел. На спусках иногда ускорялся, где-то мог пробежаться, где-то менял темп, но основа была ходьба.

В этом огромная разница. Многие люди с лишним весом начинают худеть с бега. Им тяжело, пульс высокий, суставы страдают, дыхание сбивается, удовольствие нулевое. Они мучаются несколько дней, потом бросают и делают вывод: спорт не для меня. А проблема не в спорте. Проблема в том, что они начали с неправильной нагрузки.

Ходьба хороша тем, что ее можно повторять. Если есть рельеф — отлично: подъемы, спуски, тропа, парк, набережная. В Сочи у меня был терренкур, тропа здоровья. Если у вас в городе есть место, где можно ходить не вдоль выхлопов, найдите его. Если льет дождь — можно дорожку в зале. Главное — регулярность.

Я следил за пульсом часами. Для моего возраста рабочий ориентир часто был в районе умеренной зоны, условно 110–130 ударов, но это не универсальный закон. Чем выше пульс, тем тяжелее нагрузка и тем сложнее восстановление. Для похудения важнее не героическая тренировка, а то, что вы сможете повторить завтра, послезавтра и через месяц.

Глава 9. Интервальное голодание без религии

Пауза в еде — инструмент, а не культ.

У меня последний прием пищи был примерно в 18:30–19:00. Потом до завтрака после утренней ходьбы я не ел. Это похоже на интервальное голодание: длинная ночная пауза, ранний ужин, завтрак уже после активности. Поначалу было сложно. Вечером хотелось есть. Организм привык получать что-то поздно, и когда ты перестаешь подкидывать ему еду, он возмущается.

Мне помогал цикорий. Дома не было кофемашины, а я люблю кофейный ритуал. Чай почему-то не заходил так, как цикорий. Хотел поесть — выпивал цикорий. Не как лекарство, а как вечерний ритуал, который помогал пережить момент. Иногда человеку нужен не перекус, а замена привычки.

Вокруг интервального голодания много громких слов. Часто вспоминают Нобелевскую премию Ёсинори Осуми 2016 года за исследования механизмов аутофагии. Важно понимать честно: премия была не «за интервальное голодание для похудения», а за фундаментальное понимание клеточных процессов. Но сама идея пауз, метаболической гибкости и клеточного стресса действительно стала популярной на фоне этих исследований.

Я не призываю всех голодать. Некоторым людям это противопоказано. Поэтому сначала врач. Но если врач разрешает, ранний ужин и отсутствие ночных перекусов могут дать очень сильный эффект. Не потому что это магия, а потому что вы убираете вечерний хаос.

Глава 10. Завтрак: углеводы нужны

Мозгу и телу нужна энергия, а не культ белка.

На завтрак я обязательно оставлял сложные углеводы. Многие начинают худеть и сразу убирают почти все углеводы. Остаются яйца, белок, творог, мясо, и человек считает, что делает правильно. Некоторое время это может работать, но часто заканчивается усталостью, раздражением, тягой к сладкому и срывом.

Я покупал красный или бурый рис. Брал рис, который нужно хорошо промывать, иногда по 8–10 раз, пока вода не станет нормальной. Потом мультиварка: нажал кнопку, и все готово. Это очень важно — не усложнять себе жизнь. Если здоровое питание требует каждый день стоять у плиты часами, человек бросит.

К рису добавлял 2–3 яйца, иногда сыр, иногда что-то еще. Все считал по калориям. Если основное блюдо дня было, например, индейка или рыба, GPT помогал понять, сколько граммов оставить на обед и ужин, сколько риса можно утром, нужен ли творог вечером, хватает ли белка.

Углеводы не враг. Враг — бесконтрольный сахар, белая мука и еда, которую легко переесть. Крупы, овсянка, красный рис, гречка, овощи — это нормальная еда. Особенно если вы ходите по 10 километров. Тело должно получать энергию, иначе оно быстро начнет торговаться с вами вечером.

Глава 11. Главное блюдо дня

Проще выбрать основу, чем весь день думать о еде.

Я не пытался каждый день придумывать ресторанное меню. Моя система была проще: день строится вокруг главного блюда. Сегодня чавыча. Завтра дорада. Потом индейка. Потом мидии с овощами. Потом день красного мяса: говядина, баранина, иногда свинина. Сначала выбираешь основу, потом докручиваешь остальное.

Это снимает огромную усталость. Люди часто срываются не от голода, а от бесконечных решений. Что приготовить? Что купить? Что можно? Что нельзя? А если каждый день есть понятная основа, становится легче. GPT считает граммы, а ты просто выполняешь.

Я люблю белую рыбу, дораду, чавычу. Чавыча — дикая лососевая рыба, она дороже, но ее не нужно есть килограммами. Раньше я мог оставить в ресторане сумму, на которую потом несколько дней дома можно есть хорошую рыбу, овощи и нормальные продукты. И это не экономия ради бедности. Это уважение к себе.

Часто обед и ужин были одинаковыми. Ничего страшного. Если у вас нормальная рыба с овощами, почему бы не съесть ее два раза? Иногда хотелось поужинать творогом — тоже нормально. Главная задача не в разнообразии ради картинки, а в том, чтобы еда была вкусной, понятной, полезной и вписывалась в цель.

Глава 12. Рыба, мидии и морепродукты

Белок может быть не скучным, если выбирать продукты, которые любишь.

Рыба стала для меня одним из ключевых продуктов. Дорада, чавыча, белая рыба, мидии, морепродукты — это вкусно, красиво, удобно и хорошо ложится в систему похудения. Рыбу можно запечь в духовке, приготовить на мангале, добавить овощи, салат, немного хорошего масла — и у вас нормальный прием пищи, а не «диетическое наказание».

Дорада обычно достаточно легкая по калориям, особенно если не заливать ее маслом. Форель или лососевые часто жирнее, но в этом нет проблемы: жирная рыба дает омега-3, вкус и сытость. Просто ее нужно считать. Разница между видами рыбы может быть большой, поэтому не надо жить словами «рыба полезная, значит можно сколько угодно». Полезная еда тоже имеет калории.

Морепродукты хороши тем, что дают белок, микроэлементы и ощущение нормальной еды. Мидии с овощами — вообще прекрасный вариант, если они вам нравятся и вы их нормально переносите. Но тут снова действует правило: нет универсального продукта для всех. Если у вас аллергия, непереносимость или врач запретил, не надо геройствовать.

Вокруг рыбы тоже много страхов: тяжелые металлы, ртуть, свинец. Да, тема существует. Поэтому разумнее есть разнообразную рыбу, выбирать надежных поставщиков и не строить рацион на одном виде каждый день. Пищевая безопасность — это не паника, а разумный выбор.

Глава 13. Красное мясо без фанатизма

Не обязательно вычеркивать продукт, если можно научиться мере.

Я не считаю, что человеку, который ест мясо, обязательно нужно срочно становиться вегетарианцем. Если вы нормально переносите мясо, у вас нет медицинских противопоказаний и вы любите говядину, баранину или свинину, вопрос не в полном запрете. Вопрос в частоте, качестве и порции.

Красное мясо может давать полноценный белок, железо, цинк, витамин B12. Но если есть его каждый день, особенно в виде колбасы, сосисок, бекона, магазинного фарша и переработанных продуктов, это уже другая история. Переработанное мясо — отдельный риск, и я давно отказался от колбасной логики питания.

Для себя я сделал так: красное мясо примерно раз в неделю, максимум два раза, если очень хочется. И лучше нормальный кусок мяса, который вы видите, чем продукт, в котором непонятно что внутри. Хотите пельмени — сделайте фарш сами. Хотите мясо — купите мясо.

Мне очень близка мысль доктора Мясникова: ешьте то, что видите. Не надо спорить о каждой молекуле. Просто посмотрите на продукт. Кусок рыбы, яйцо, творог, огурец, помидор, рис, мясо — понятно. Колбаса, батончик, сладкий йогурт, магазинные пельмени — уже вопрос. Чем больше загадка, тем осторожнее я отношусь к продукту.

Глава 14. Гарвардская тарелка и нормальная еда

Половина тарелки должна помогать кишечнику, а не только глазам.

Мне нравится идея гарвардской тарелки. Она простая: половина тарелки — овощи и фрукты, лучше больше овощей; четверть — цельные крупы или сложные углеводы; четверть — здоровый белок; плюс качественные масла и вода вместо сладких напитков. В этой схеме нет магии. Она работает потому, что собирает тарелку из нормальных элементов.

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.