

Серия «Минус 10 кг после 35»
Книга 2

30 ДНЕЙ БЕЗ СРЫВОВ

Как перестать переедать и победить
тягу к сладкому

Тамара С.



Тамара Саргсян

30 ДНЕЙ БЕЗ СРЫВОВ

<https://litres.ru/74179412>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы снова обещаете себе, что «с понедельника начнете правильно питаться», но вечером рука сама тянется к сладкому? После одного кусочка кажется, что день уже испорчен, и начинается переедание?

Вы не одиноки. И дело не в слабой силе воли.

Эта книга — практическая программа на 30 дней, которая поможет понять причины переедания, научиться справляться с тягой к сладкому и выстроить более спокойные отношения с едой.

Внутри вы найдете простые ежедневные задания, упражнения и техники, которые помогут:

- * понять, что вызывает переедание;
- * отличать настоящий голод от эмоционального;
- * уменьшить тягу к сладкому без жестких запретов;
- * научиться останавливаться вовремя;
- * сохранять результат без постоянной борьбы с собой.

Эта книга — вторая часть серии «Минус 10 кг после 35». Если первая книга помогла сделать первый шаг к снижению веса, то эта поможет закрепить результат и создать привычки, которые останутся с вами надолго.

Содержание

Слово автора	4
Об этой книге	6
Как пользоваться этой книгой	8
Содержание	11
Введение	12
Почему появилась эта книга	12
Часть 1. Почему нас тянет к сладкому	14
Глава 1. Почему мозг так любит сладкое	14
Глава 2. Настоящий голод или эмоциональный?	18
Глава 3. Почему возникают вечерние зажоры и как их предотвратить	23
Часть 2. Программа «30 дней без срывов»	28
День 1. Почему мы переедаем: проблема не только в еде	28
Еда и эмоции	29
День 2. Не запрещайте себе сладкое	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Тамара Саргсян

30 ДНЕЙ БЕЗ СРЫВОВ

Слово автора

Добро пожаловать во вторую книгу серии «Минус 10 кг после 35».

Если вы уже читали первую книгу, то знаете: изменение тела начинается не только с питания. Оно начинается с отношения к себе.

Многие люди могут похудеть. Но намного сложнее — сохранить результат. Потому что за привычкой переедать часто стоят не голод и не любовь к еде.

За ней могут скрываться:

усталость;

стресс;

эмоции;

привычка награждать себя едой;

постоянные ограничения и запреты.

Можно знать все правила правильного питания, но всё равно вечером искать сладкое после тяжелого дня. Можно очень хотеть изменить себя, но снова попадать в круг:

«Я начну завтра»,

«Я сорвался(ась)»,

«Теперь всё потеряно».

Эта книга создана для того, чтобы помочь вам выйти из этого круга. Здесь нет жестких диет и наказаний. Вместо этого — 30 дней маленьких шагов, которые помогут вам лучше понять себя, свои привычки и свое питание.

Не стремитесь пройти этот путь идеально. Позвольте себе учиться. Каждый день — это новая возможность сделать выбор в пользу себя.

Помните: вы не обязаны всю жизнь бороться с едой.

Вы можете научиться жить в спокойствии и доверии к своему телу.

С заботой,

Автор

Об этой книге

Эта книга — продолжение серии «Минус 10 кг после 35».

Первая книга была посвящена тому, как начать путь к снижению веса и изменить свои привычки питания. Но после первых результатов появляется новый важный этап:

как не вернуться назад?

Как перестать жить в постоянных ограничениях?

Как научиться есть сладкое без чувства вины?

Как справляться с эмоциями, не используя еду как единственный способ поддержки?

Книга «30 дней без срывов: как перестать переедать и победить тягу к сладкому» — это практическая программа на 30 дней.

Каждый день вы будете:

узнавать причины своих пищевых привычек;

выполнять небольшие задания;

учиться замечать свои эмоции;

развивать осознанное отношение к еде;

создавать новые привычки.

Эта книга не обещает мгновенных изменений. Она дает инструменты, которые помогут вам постепенно построить более спокойные отношения с питанием.

Вам не нужно быть идеальным человеком. Вам нужно научиться поддерживать себя. Потому что именно забота о се-

бе помогает сохранить результат надолго.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга создана не для того, чтобы вы просто прочитали ее и закрыли последнюю страницу.

Ее цель — помочь вам постепенно изменить свои привычки и отношение к питанию. Поэтому лучше проходить программу не спеша.

1. Читайте по одному дню

Каждый день посвящен одной теме. Не пытайтесь прочитать всю книгу за один вечер. Дайте себе время подумать, заметить свои привычки и применить новые знания.

Даже маленькое изменение, которое вы повторяете каждый день, со временем становится большой переменной.

2. Выполняйте задания

В конце каждой главы есть практические задания. Они нужны не для оценки и не для того, чтобы сделать все идеально.

Они помогают лучше понять:

почему вы переедаете;

в каких ситуациях вам сложнее остановиться;

какие привычки поддерживают вас;

что действительно помогает вам.

Пишите честно.

Здесь нет правильных или неправильных ответов.

3. Не пытайтесь быть идеальным человеком

На этом пути будут разные дни. Иногда вы будете делать выбор, которым гордитесь. Иногда можете ошибиться. Это нормально.

Главное правило программы:
ошибка — это не конец пути. Это возможность узнать себя лучше.

4. Не используйте книгу как новую диету
Эта программа не про жесткие ограничения.
Ваша задача — не научиться терпеть. Ваша задача — научиться понимать себя.

Запреты часто создают еще больше желания. А понимание помогает сделать спокойный выбор.

5. Возвращайтесь к нужным главам
Некоторые темы могут быть особенно важны именно для вас.

Если вы замечаете, что часто:
заедаете стресс;
переедаете вечером;
не можете остановиться после сладкого;
начинаете все сначала после ошибки;
возвращайтесь к этим разделам. Эти знания останутся с вами.

6. Будьте терпеливы к себе
Привычки, которые формировались годами, не исчезают за один день. Но каждый раз, когда вы делаете осознанный выбор, вы укрепляете новую привычку.

Не ждите идеального результата. Замечайте процесс. Каждый день спрашивайте себя: «Что я сегодня сделал(а) для себя хорошего?»

Начните прямо сейчас

Не ждите понедельника.

Не ждите подходящего момента.

Откройте первую главу и сделайте первый шаг.

Помните:

Вы не обязаны менять себя через борьбу. Вы можете менять себя через заботу.

Содержание

Введение

Часть 1. Почему нас тянет к сладкому

Глава 1. Что происходит в мозге

Глава 2. Настоящий голод или эмоциональный?

Глава 3. Почему возникают вечерние зажоры

Часть 2. День 1-15

Часть 3. День 16-20

Часть 4. День 21-25

Часть 5. День 26-30

Бонус 1. 50 фраз, которые помогут остановить срыв

Бонус 2. Как не вернуться к старым привычкам после похудения

Об авторе

Введение

Почему появилась эта книга

Когда я писала первую книгу «Минус 10 кг после 35», я думала о самом первом шаге — о том, как начать менять питание, поверить в себя и увидеть результат. Но потом я поняла: похудеть — это только часть пути. Многие люди умеют начать. Они могут несколько дней или даже месяцев соблюдать план.

Но самый сложный вопрос часто появляется позже:

«Как не вернуться обратно?»

Как не искать утешение в еде после тяжелого дня?

Как не потерять контроль вечером?

Как перестать жить между двумя крайностями:

«Я всё контролирую» и «Я всё испортил(а)»?

Именно поэтому появилась эта книга. Я хотела создать не очередную систему запретов, а практический путь, который поможет разобраться в себе. Потому что за каждым перееданием есть причина.

Иногда это усталость.

Иногда стресс.

Иногда привычка награждать себя едой.

А иногда — просто слишком долгое желание быть идеаль-

ным человеком.

Эта книга не о том, как стать идеальным. Она о том, как стать своим союзником. Потому что настоящие изменения начинаются не тогда, когда мы начинаем сильнее себя контролировать. Они начинаются тогда, когда мы начинаем лучше себя понимать.

Часть 1. Почему нас тянет к сладкому

Глава 1. Почему мозг так любит сладкое

«Почему я не могу просто отказаться от сладкого?»

Этот вопрос задают себе миллионы людей. Кажется, что кто-то спокойно проходит мимо витрины с пирожными, а кто-то не может уснуть, пока не съест шоколадку.

Многие считают, что проблема в слабом характере. На самом деле все гораздо сложнее. Наш мозг любит экономить силы.

Тысячи лет назад сладкая пища была редкостью. Фрукты созревали только в определенное время года, а мед добывался с большим трудом. Если человеку удавалось найти что-то сладкое, это означало одно — организм получит много энергии.

Поэтому мозг научился воспринимать сладкий вкус как сигнал: «Это полезно для выживания. Запомни это и захоти еще.»

Сегодня мир изменился. Шоколад, печенье, конфеты и

газированные напитки доступны в любое время. Но мозг по-прежнему работает по древним правилам. Он не знает, что рядом с домом есть супермаркет. Он просто выполняет программу, которая помогала людям выживать тысячи лет. Именно поэтому желание съесть что-нибудь сладкое — это не признак слабости. Это естественная особенность человеческого организма.

Почему одной конфеты часто бывает мало?

Вы наверняка замечали такую ситуацию. Вы решили съесть одну конфету. Через несколько минут захотелось вторую. Потом третью. А потом кажется, что пачка уже почти пустая.

Почему так происходит?

Когда мы едим вкусную пищу, мозг получает сигнал удовольствия. Если сладкое связано с приятными эмоциями, отдыхом или наградой, мозг начинает ожидать повторения этого опыта.

Это не означает, что человек зависим. Просто так формируются привычки. Чем чаще мы повторяем одно и то же действие, тем легче мозг предлагает его снова.

Почему вечером хочется сладкого сильнее?

Многие замечают, что утром легко отказаться от пирожного, а вечером кажется, что без шоколада день не закончится.

На это есть несколько причин.

Первая — усталость. После насыщенного дня человеку

сложнее контролировать привычные действия.

Вторая — недоедание днем. Если вы пропускали приемы пищи или ели слишком мало, организм будет искать быстрый источник энергии.

Третья — эмоциональное напряжение. После сложного дня хочется почувствовать комфорт. Для многих людей сладкое стало именно таким способом расслабиться.

Поэтому вечерняя тяга — это не всегда настоящий голод.

Почему запреты работают против нас?

Представьте, что вам сказали: «Никогда больше не думайте о белом медведе.»

Что произошло?

Скорее всего, именно белый медведь первым появился в вашем воображении.

Со сладким происходит похожая история. Когда человек говорит себе: «Мне нельзя шоколад.» Мозг начинает думать о шоколаде еще чаще.

Чем жестче запрет, тем сильнее желание его нарушить. Именно поэтому многие люди сначала несколько дней держатся идеально, а потом съедают все, что долго запрещали себе.

Главное правило этой книги

Во время нашей программы не будет строгих запретов. Вы не обязаны полностью отказаться от сладкого. Ваша задача — научиться делать выбор осознанно, а не автоматически. Это намного эффективнее, чем постоянная борьба с собой.

Практическое задание

Возьмите блокнот или заметки в телефоне. Сегодня каждый раз, когда вам захочется сладкого, ответьте всего на три вопроса:

Я действительно голоден или просто хочу что-нибудь вкусное?

Что я сейчас чувствую? (усталость, скуку, тревогу, радость, стресс)

Насколько сильна моя тяга по шкале от 1 до 10?

Не пытайтесь изменить свое поведение. Просто наблюдайте. Осознанность — первый шаг к новым привычкам.

Итоги главы

Любовь к сладкому заложена природой.

Срывы чаще связаны с привычками, а не со слабой силой воли.

Строгие запреты усиливают желание съесть запрещенный продукт.

Первый шаг к изменениям — научиться замечать, когда и почему возникает тяга.

Запомните:

Вы не боретесь с собой. Вы учитесь понимать себя. И именно это поможет вам победить переедание надолго.

Глава 2. Настоящий голод или эмоциональный?

Представьте две ситуации.

В первой вы давно не ели. Прошло пять или шесть часов после последнего приема пищи. Вы чувствуете урчание в животе, появляется слабость, мысли все чаще возвращаются к еде. При этом вам подойдет практически любое блюдо: суп, каша, мясо, овощи или даже обычный бутерброд.

Во второй ситуации вы только что поужинали. Вы сыты, но вдруг замечаете рекламу шоколада или видите на столе любимое печенье. Неожиданно появляется мысль: «Хочу что-нибудь сладкое». Через несколько минут кажется, что без десерта вечер будет испорчен.

В первом случае это, скорее всего, настоящий голод.

Во втором — эмоциональная тяга.

Научиться различать эти состояния — один из самых важных навыков для человека, который хочет перестать переедать.

Что такое настоящий голод?

Настоящий, или физиологический, голод — это сигнал организма о том, что ему нужна энергия. Он появляется постепенно. Сначала возникает легкое чувство пустоты в желудке. Затем урчание, снижение концентрации внимания,

иногда раздражительность или небольшая слабость. При настоящем голоде вы готовы съесть полноценную еду, а после приема пищи чувствуете удовлетворение. Это нормальный процесс, которого не нужно бояться.

Что такое эмоциональный голод?

Эмоциональный голод рождается не в желудке, а в голове. Он может появиться внезапно, даже если вы недавно поели. Его провоцируют самые разные чувства:

- стресс;
- тревога;
- скука;
- одинокость;
- усталость;
- обида;
- злость;
- желание себя наградить.

В такие моменты организму не всегда нужна еда. Ему нужны отдых, поддержка, смена деятельности или положительные эмоции. Но если человек привык успокаиваться с помощью сладкого, мозг автоматически предлагает именно этот способ.

Как отличить настоящий голод от эмоционального?

Попробуйте ответить на несколько вопросов.

Настоящий голод:

- появляется постепенно;
- вы готовы съесть любую обычную еду;

после еды приходит насыщение;

не возникает чувства вины.

Эмоциональный голод:

возникает внезапно;

хочется конкретного продукта, чаще всего сладкого или фастфуда;

даже после еды может оставаться желание продолжать есть;

после переедания нередко появляется чувство вины.

Если вы узнали себя во втором описании — не ругайте себя. Это очень распространенная привычка, и ее можно изменить.

Почему мы «заедаем» эмоции?

Представьте тяжелый рабочий день. Вы устали, настроение плохое. По дороге домой покупаете любимое пирожное. После первого кусочка становится немного легче. Мозг делает вывод:

«Когда мне плохо, сладкое помогает почувствовать себя лучше.»

Если такая ситуация повторяется снова и снова, формируется устойчивая привычка. Со временем мозг начинает предлагать сладкое автоматически, еще до того, как вы успеете задуматься.

Но важно понимать: сладкое не решает проблему. Оно лишь ненадолго отвлекает от неприятных эмоций. Когда удовольствие проходит, причина стресса остается.

Правило десяти минут

Когда очень хочется съесть что-то сладкое, попробуйте не запрещать себе это. Вместо этого скажите: «Если через десять минут я все еще захочу десерт, я его съем.»

Пока идут эти десять минут:

выпейте стакан воды;

выйдите на свежий воздух;

сделайте несколько глубоких вдохов;

переключитесь на небольшое дело: уберите стол, ответьте на сообщение, полейте цветы.

Иногда желание действительно остается. Тогда съешьте десерт без чувства вины.

Но очень часто оказывается, что тяга стала значительно слабее или исчезла совсем.

Практическое упражнение

Сегодня каждый раз, когда появится желание что-нибудь съесть, остановитесь на минуту и задайте себе пять вопросов:

Когда я ел(а) в последний раз?

Урчит ли у меня живот?

Съел(а) бы я сейчас обычный суп или кашу?

Что я чувствую прямо сейчас?

Что мне на самом деле нужно: еда или отдых, общение, поддержка?

Запишите ответы. Уже через несколько дней вы увидите закономерности.

Маленький секрет

Не стремитесь стать человеком, который никогда не ест сладкое. Стремитесь стать человеком, который понимает, почему ему захотелось сладкого именно сейчас. Это знание дает гораздо больше свободы, чем любые запреты.

Итоги главы

Настоящий голод — потребность организма в энергии.

Эмоциональный голод связан с чувствами, а не с нехваткой пищи.

Желание съесть сладкое не всегда означает, что организму нужен сахар.

Пауза даже в несколько минут помогает сделать более осознанный выбор.

Запомните:

Каждый раз, когда вы замечаете свои эмоции перед тем, как потянуться за едой, вы делаете шаг к жизни без постоянных срывов.

Глава 3. Почему возникают вечерние зажоры и как их предотвратить

«Днем я спокойно держусь, а вечером словно теряю контроль.»

Если эта мысль вам знакома, знайте: вы не одиноки. Именно вечернее переедание — одна из самых частых причин набора веса и срывов.

Хорошая новость заключается в том, что вечерние зажоры не появляются просто так. У них почти всегда есть причины. Когда вы их поймете, бороться с ними станет намного легче.

Причина 1. Вы слишком мало едите днем

Многие люди хотят похудеть как можно быстрее. Они пропускают завтрак, ограничиваются чашкой кофе на обед или целый день «терпят». Кажется, что так можно сэкономить калории. Но организм думает иначе. Когда вы долго не едите, уровень энергии снижается. К вечеру тело начинает требовать восполнить запасы, и желание поесть становится очень сильным. Именно поэтому вечером так сложно остановиться после одной порции.

Что делать?

Старайтесь не пропускать основные приемы пищи. Пусть они будут простыми, но полноценными: белок, сложные уг-

леводы, овощи и немного полезных жиров помогают сохранять сытость дольше.

Причина 2. Вы слишком устали

После напряженного дня наш мозг тоже устает. Когда сил мало, ему хочется получить быстрый источник удовольствия. Сладкое подходит для этого идеально.

Поэтому вечером мы часто думаем не о том, что действительно голодны, а о том, что хочется «порадовать себя».

Что делать?

Спросите себя: «Если бы мне сейчас предложили не шоколад, а час отдыха, теплую ванну или ранний сон, что бы я выбрал(а)?»

Иногда оказывается, что организму нужен вовсе не десерт.

Причина 3. Еда стала наградой

С детства многие слышали: «Доешь кашу — получишь конфету.»

Или:

«Сегодня был тяжелый день, я заслужил(а) кусочек тор-та.»

Постепенно сладкое перестает быть просто едой. Оно становится наградой. Но проблема в том, что трудные дни случаются часто. Если каждый раз награждать себя едой, это превращается в привычку.

Попробуйте заменить награду

Составьте список вещей, которые приносят удовольствие

без еды:

- посмотреть любимый сериал;
- принять теплый душ;
- почитать книгу;
- послушать музыку;
- прогуляться;
- купить цветы;
- сделать маску для лица;
- позвонить близкому человеку.

Чем больше у вас способов поднять настроение, тем меньше вероятность, что единственным источником радости останется еда.

Причина 4. Привычка

Иногда человек открывает холодильник каждый вечер в одно и то же время. Не потому что голоден. А потому что так происходит уже много лет. Наш мозг любит привычные действия. Он экономит энергию и запускает их автоматически.

К счастью, любую привычку можно заменить новой.

Например:

Вместо печенья с чаем — чашка ароматного травяного чая и 15 минут чтения.

Вместо похода к холодильнику — короткая прогулка или разговор с близким человеком.

Поначалу это покажется непривычным. Но уже через несколько недель новые действия начнут выполняться автоматически.

Правило «не есть на автопилоте»

Перед тем как открыть упаковку печенья или достать шоколад, остановитесь.

Спросите себя:

Я действительно голоден(на)?

Или я просто устал(а)?

Мне скучно?

Я расстроен(а)?

Что сейчас поможет мне лучше всего?

Даже если после этого вы все равно решите съесть десерт, это будет уже осознанный выбор, а не автоматическая реакция.

Практическое задание

Сегодня вечером проведите небольшой эксперимент. Перед тем как что-то съесть после ужина, остановитесь на две минуты. Возьмите лист бумаги или заметки в телефоне и ответьте на четыре вопроса:

Насколько я голоден(на) по шкале от 1 до 10?

Что произошло сегодня хорошего?

Что меня сейчас беспокоит?

Что я могу сделать для себя, кроме еды?

Не оценивайте ответы как правильные или неправильные. Просто наблюдайте.

Ваш вечерний план без срывов

Попробуйте придерживаться этого простого алгоритма:

Пужинать вовремя.

После ужина почистить зубы.

Убрать сладости с видного места.

Заранее придумать приятное занятие на вечер.

Ложиться спать не слишком поздно.

Эти простые действия могут значительно снизить вероятность вечернего переедания.

Итоги главы

Вечерние зажоры чаще всего связаны не с голодом, а с усталостью, стрессом и привычками.

Недоедание днем увеличивает риск переедания вечером.

Еда не должна быть единственным способом наградить себя.

Осознанная пауза перед едой помогает вернуть контроль.

Помните

Вы не обязаны быть идеальными. Если однажды вечером вы съели больше, чем планировали, это не означает, что все потеряно. Один вечер не определяет ваш путь. Гораздо важнее то, что вы сделаете на следующий день.

Каждый новый прием пищи — это новая возможность сделать выбор в пользу своего здоровья.

Часть 2. Программа «30 дней без срывов»

День 1. Почему мы переедаем: проблема не только в еде

От автора

Когда человек решает похудеть, чаще всего он начинает искать ответ на вопрос: «Что мне нужно перестать есть?»

Но со временем я поняла: гораздо важнее спросить: «Почему я хочу есть именно в этот момент?» Потому что иногда мы открываем холодильник не из-за голода. Мы идем туда после тяжелого дня. После неприятного разговора. Когда устали. Когда хочется хоть немного порадовать себя.

И если не разобраться с причиной, борьба с едой может продолжаться годами.

Эта книга начинается именно с понимания. Не с запретов. Не с наказаний. А с честного знакомства с собой.

...

Переедание редко появляется внезапно. Обычно ему предшествует цепочка маленьких моментов:

«Я устал(а), но потерплю.»

«Я весь день стараюсь, заслужил(а) что-нибудь вкусное.»

«Сегодня был сложный день, мне нужно себя порадовать.»

И постепенно еда становится не просто едой. Она становится способом справляться с жизнью.

Еда и эмоции

Наш мозг запоминает то, что приносит быстрое облегчение. Если каждый раз после стресса мы берем сладкое, формируется привычная связь:

стресс → сладкое → облегчение.

Но проблема в том, что сладкое решает эмоцию только на короткое время. Причина усталости или напряжения остается.

Первый шаг — наблюдать

Вам не нужно сразу менять все привычки. Начните с наблюдения. В течение дня спрашивайте себя: «Почему я сейчас хочу есть?»

Возможные ответы:

я действительно голоден(на);

я устал(а);

мне скучно;

я переживаю;

я хочу наградить себя.

Нет плохих ответов.

Главное — начать замечать.

Задание на сегодня

Вспомните 3 ситуации, когда вам чаще всего хочется есть без сильного голода.

Мысль дня

Чтобы изменить привычку, сначала нужно понять ее.

Маленькая победа

Сегодня вы не боролись с собой. Вы начали себя слушать.

День 2. Не запрещайте себе сладкое

Наверняка вы хотя бы раз говорили себе: «С завтрашнего дня никаких конфет.»

Или: «Все, сладкое под запретом.»

На первый взгляд кажется, что это правильное решение. Но чаще всего происходит обратное.

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.