

**ЧТО Я ЕЛА,
ПОКА ВЫ
ПЫТАЛИСЬ
ПОХУДЕТЬ**

Алёна Бондарева

**Что я ела, пока вы
пытались похудеть**

«Автор»

2026

Бондарева А.

Что я ела, пока вы пытались похудеть / А. Бондарева — «Автор»,
2026

«Питание без вины: как есть с удовольствием и чувствовать себя на все сто» Устали оправдываться за тарелку каши, кусок пирога или поздний ужин? Эта книга — тёплый разговор по душам о том, как перестать воевать с едой и наконец-то подружиться со своим телом. Здесь нет жёстких запретов и пугающих списков «вредного». Только бережные, научно обоснованные принципы, которые помогут выстроить рацион раз и навсегда: без срывов, чувства вины и вечного подсчёта. Вы узнаете, как рассчитать свои нормы КБЖУ, почему сложные углеводы — ваши лучшие союзники, и как вписать в будни любимые блюда, оставаясь энергичной и спокойной. А ещё — масса простых и сытных идей: от гречки, которая никогда не бывает сухой, до ужинов, после которых не хочется тянуться к сладкому. Эта книга для тех, кто хочет не «похудеть любой ценой», а научиться есть так, чтобы каждый приём пищи приносил радость и давал силы на всё: на работу, спорт, семью и себя. Прочтите — и пусть ваша тарелка будет вкусной, а душа — спокойной.

© Бондарева А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Алёна Бондарева

Что я ела, пока вы пытались похудеть

Глава 1

Принято считать, что женщины мало едят — или, по крайней мере, должны мало есть. Аккуратно цеплять вилочкой салатные листья из «Цезаря», а потом съесть на десерт пирожное или эклер... и ходить с чувством голода и вздутия.

Здоровая взрослая женщина не может прожить на одном салате и двух яблоках в день (или на куске лосося на пару). Если у вас и получалось так питаться, задумайтесь: какое это было качество жизни? Были ли вы сыты, энергичны и довольны своей фигурой? Скорее всего, нет.

Я ем больше, чем некоторые мужчины. И меня мало волнуют комментарии коллег: «Ты правда всё это съешь?» Да, правда. И буду долго сытой.

Всё потому, что мой рацион строится вокруг углеводов. В моей тарелке всегда много гарнира — и он не приводит к набору веса и не создаёт чувства тяжести. Вот такой сюрприз.

Если вы открыли эту книгу, значит, скорее всего, вы устали от вечных диет, которые ничем не заканчиваются. Устали гадать: «Чем же добрать белок?» Устали от токсичных отношений с едой и со своим телом.

Статистика говорит сама за себя:



89 % женщин сидели на диетах хотя бы раз в жизни.



80 % женщин набирали вес обратно после завершения диеты.

Диеты работают — но только на короткий срок. Это кратковременный эффект. Как правило, после возвращения к привычному питанию человек возвращает прежний вес — а иногда набирает даже больше. Причина в том, что на диете организм находится в стрессе и решает «отложить про запас».

Получается замкнутый круг: решил похудеть — сел на жёсткую диету — похудел — вернулся к обычному питанию или сорвался — вес вернулся. И так по кругу, годами.

Сейчас меня поймёт любая женщина, которая хотела похудеть к отпуску, свадьбе или годовщине — и потом всё равно возвращалась к тому, с чего начинала. И я не исключение.

Как и вы, я хотела быть стройной и подтянутой. Ужинала кефиром и повторяла себе: «Хочешь есть — съешь яблоко. Не хочешь яблоко — не хочешь есть».

Милые дамы, давайте честно: это вопиющее неуважение к своему телу, здоровью и самочувствию.

Хоть одна диета осталась с вами навсегда? Стала вашим образом жизни? Была ли она настолько комфортной, вкусной и разнообразной, что не хотелось её завершать? Думаю, если вы держите в руках эту книгу, ответ — нет.

Кажется, большинство из нас всё ещё ищет волшебную таблетку, магический способ или хотя бы экстрасенса, который скажет, как жить и что есть, чтобы результат остался навсегда.

А магический способ и правда существует. Он звучит очень просто: «Вы должны есть». И об этом почти никто не говорит.

Диетологи, нутрициологи и даже ваш любимый блогер вряд ли скажут, как сделать так, чтобы диеты навсегда исчезли из вашей жизни. И причина проста: это невыгодно. Фитнес-индустрия — это миллионы рублей и миллионы женщин, готовых платить за краткосроч-

ные решения. Мы все хотим быстрого результата. Никто не пойдёт в зал, если ему скажут: «Через пять лет регулярных тренировок ты увидишь эффект».

Мы готовы семь дней питаться яблоками и не дышать возле булочки, чтобы увидеть на весах «минус 3 кг» (а ведь это даже не жир). А потом всё равно вернуться к привычному рациону. Через три месяца — снова диета. И так до бесконечности.

Нравится такая перспектива? Мне — не очень.

Но способ «вы должны есть» работает — только в долгосрочной перспективе. Никаких «похудеть на 5 кг за 10 дней». Это нездорово. Организм не избавляется от жира за 10 дней — он впадает в стресс. А когда вы снова начнёте нормально питаться (а вы обязательно начнёте), он постарается отложить «про запас» всего и побольше: ведь он уже знает, что вы можете снова его ограничить.

А что, если вместо этого подружиться со своим организмом? Любить своё тело, кормить его качественно, вкусно и разнообразно — и не мучить диетами, не терпеть голод?

Знаете ли вы, что можно всегда чувствовать прилив энергии — на работу, на спорт, на семью? Что нужно есть так, чтобы хотелось что-то делать?

Я пишу эту книгу для вас, женщины. Надеюсь, она поможет вырваться из вечной гонки за потерянными килограммами и наладить отношения с едой и с телом.

Что говорит наука

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подготовила перечень основных принципов здорового питания для всех людей:



Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель стоит есть несколько раз в день — желательно при каждом приёме пищи.



Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира лучше заменить на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. При этом порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.



По рекомендациям ВОЗ, в сбалансированном рационе доля белков должна составлять 10–15 % от общей калорийности, жиров — 15–30 %, углеводов — 55–75 %.

Эти рекомендации в открытом доступе. Но мы, женщины, продолжаем отчаянно «добирать белок», бояться углеводов и не есть после шести.

Основное правило, на котором построена любая диета, звучит просто: вы должны потреблять меньше энергии, чем расходуете. Энергия — это калории. И организму неважно, из какой именно еды они получены (а вот нам с вами и чувству сытости — важно).

Вот наглядный пример: в 2023 году тиктокер Кевин (@bigmasscoaching) решил похудеть, питаясь только в «Макдоналдсе». В начале эксперимента его вес составлял 108 кг. Его рацион включал, например, яблочные фриттеры, роллы с сосисками, яйцами, сыром и перцем, бургеры и картофель фри. Один буррито он съедал сразу, второй оставлял на обед; фриттеры делил на два приёма пищи. За 90 дней из 100 он похудел на 25 кг.

Отсюда вытекает второе главное правило: неважно, что именно вы едите. Если вы находитесь в дефиците калорий (потребляете меньше, чем тратите), вы похудеете. Конечно, от состава рациона напрямую зависят качество тела, уровень сытости и энергии — это уже другой вопрос. Но факт остаётся фактом: можно есть яблоки, гречку или бургер с картошкой фри — в дефиците калорий вес будет снижаться.

На этом принципе строятся абсолютно все диеты. Чаще всего они низкоуглеводные: за счёт потери воды вес действительно снижается, и это даёт быстрый визуальный эффект. Но когда вес возвращается (а он почти всегда возвращается), вы снова готовы худеть, платить деньги и снова вгонять организм в стресс. Получается бесконечный круговорот.

И третье главное правило звучит неожиданно: правил нет. Волшебной таблетки не существует.

Всё до банального просто, и многие об этом знают. Но не делают, потому что думают: «Это слишком просто, значит, точно не работает».

А вы попробуйте. Серьёзно, попробуйте прямо сегодня. Что вы потеряете? Ничего.

Основа: сон, питание, движение

Есть три кита, на которых держится всё: сон, питание и движение. Без них не получится ни энергии, ни стабильного самочувствия, ни красивой формы.

Сон — база всего

Сон — это фундамент: от него зависят и самочувствие, и энергия, и аппетит, и настроение. Пропустили норму — и сразу цепная реакция: плохое самочувствие, упадок сил, повышенный голод, а следом — переедание.

8 часов сна — не миф, а реальная необходимость для качественного восстановления.

Мой личный режим: ложусь до 22:00, встаю в 6:00–6:30. Так уже много лет. Мне нравится утро: неспешно собраться, сделать зарядку, вкусно позавтракать. Ради такого утра я готова ложиться раньше, чем принято. Это мой комфортный ритм.

Вы можете выстроить свой. У меня бывает работа до 20:00, потом час на домашние дела — и пора спать. Если вы не «жаворонок», можно сдвинуть время, но 8 часов — это опора. И желательно укладываться до 23:00: качество сна будет заметно лучше, чем если лечь в 02:00 и встать в 10:00.

Любите себя настолько, чтобы регулярно высыпаться.

Питание: не пропускать, не кусочничать

На 80 % то, как выглядит наше тело, зависит от питания, и только на 20 % — от спорта (который, конечно, тоже важен).

Знакомые сценарии: «не успела поесть, схватила батончик», «совсем не было времени, вообще не обедала» — а потом «приду домой и съем полхолодильника».

Я не верю, что человек, который по-настоящему о себе заботится, не может выделить 15 минут, чтобы поесть. В моей картине мира это просто не вариант: я не буду работать, если голодна, и не выйду из дома, пока не поем. Тело должно на чём-то работать, энергия берётся из еды. Отсутствие контроля за рационом почти всегда ведёт к перееданию.

Про жиры и скрытые калории

Женщины по природе склонны переедать жиры — часто незаметно. Кажется: «взяла салатик с заправкой», а в нём уже 800 ккал и дневная норма жиров, а сытости нет. Через полтора часа снова хочется есть.

Во многих заведениях готовят жирно и калорийно: такой еды не хватает надолго, а норму по жирам вы перебираете на 100 %. Это не значит, что нужно отказаться от ресторанов: один приём пищи вне дома в неделю — нормально. Встретиться с семьёй или друзьями, красиво поесть — важная часть социальной жизни.

Но основа рациона — то, что вы приготовили сами: вы точно знаете, сколько масла и чего ещё положили. Красивая и качественная форма строится годами и на контроле.

Секрет: сначала вы работаете на форму, потом форма работает на вас. На старте нужно чуть больше дисциплины и осознанных выборов. Но наша цель — не ждать «мифических» результатов где-то в будущем, а полюбить сам процесс и получать удовольствие каждый день. Результаты придут как приятный бонус.

Движение: не ради «похудеть», а ради энергии

Энергия рождается из движения. Чем больше двигаетесь, тем больше у вас энергии на движение — так устроено тело.

Ежедневные 10 000 шагов — это необходимый минимум. Я слышу возможные возражения: сидячая работа, дом в 10 минутах пешком, большая часть жизни — около 5 000 шагов в день. У меня было так же.

Ходьба — это привычка. Сначала нужна дисциплина, потом тело само будет просить движения. Начинать с малого: ходили 3 000 шагов? Завтра пройдите 4 000. Через неделю — 7 000, через две — 10 000. Достигнув этой планки, не соглашайтесь на меньшее. Летом шагов будет больше, зимой — меньше, это нормально. Сделайте правило: «10 000 шагов — база, как почистить зубы».

Ищите возможности: ходите перед работой, изучайте новые маршруты, выходите пройтись на 5–10 минут в течение дня, дойдите до дальнего магазина. Возможности повсюду — нужно просто начать их замечать.

Бытовая активность важнее, чем кажется: дойти пешком до работы, прогуляться с собакой 40 минут вместо 15. После 30 лет организм постепенно теряет мышечную массу, а мало-подвижный образ жизни ускоряет этот процесс. Хотите через 10 лет быть уставшими и слабыми? Вряд ли.

Поэтому силовые тренировки нужны каждому.

Их очевидные плюсы:



Рост мышечной массы и силы. Мышцы адаптируются к нагрузке, укрепляются и увеличиваются в объёме. Это особенно важно с возрастом, когда мышечная ткань естественным образом уменьшается.



Ускорение обмена веществ и контроль веса. Чем больше мышечной массы, тем выше базовый метаболизм: вы тратите больше энергии даже в покое.



Улучшение выносливости и силы в быту. Крепкие мышцы помогают справляться с повседневными делами: подъём тяжестей, долгие прогулки и т. п.

Не говоря уже о пользе для сердечно-сосудистой системы, костей и психики.

Моё лучшее решение в жизни — регулярный спорт. В 28 лет я начала ходить в зал: первые полгода — 2 раза в неделю, потом чаще. Нет, я не «перекачалась»: женщинам это практически невозможно без специализированных препаратов. Я пришла к тому, что имею, из любви к процессу: без ожиданий, просто нравилось. Результаты появились как приятный бонус, а не как цель. Сейчас не представляю жизни без тренировок.

Делать что-то из любви — самый здоровый подход. **Любите себя настолько, чтобы делать тело сильным, здоровым и энергичным.**

Белки, жиры, углеводы: коротко и по делу

Белки

Роль: строительный материал для тканей, клеток и органов; участвуют в восстановлении мышц, выработке антител, гормонов и ферментов.

Источники:



Животные (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) — полноценные: содержат все незаменимые аминокислоты.



Растительные (бобовые, орехи, семена, злаки, овощи) — часто неполноценные: в них может не хватать одной или нескольких незаменимых аминокислот.

Жиры

Роль: концентрированный источник энергии; входят в состав клеточных мембран; помогают усваивать витамины А, D, Е, К.

Источники:



Животные: сливочное масло, жирная свинина, колбасы, сметана, сыры.



Растительные: растительные масла, орехи.

Углеводы

Роль: основной источник энергии. Делятся на простые и сложные.

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.