



КАК ПЕРЕСТАТЬ

ЕСТЬ
СЛАДКОЕ?

ВЕРНУТЬ ВЫБОР ТАМ, ГДЕ
УПРАВЛЯЛА ПРИВЫЧКА.



АЛЕКС ВЕЛЬС
АВТОР СЕРИИ

Алекс Вельс

Как перестать есть сладкое? Вернуть выбор там, где раньше управляли тяга и привычка

<https://litres.ru/74409659>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как перестать есть сладкое без жёстких запретов и бесконечных срывов? Эта книга помогает отличить физический голод от привычной тяги, увидеть личные триггеры и сократить свободные сахара без войны с едой. Вы составите карту сладких привычек, наладите регулярное питание, научитесь читать этикетки и перестроите домашнюю и рабочую среду. Короткий протокол поможет вернуть выбор в момент сильного импульса, а готовые фразы — сохранить границы на работе, в семье и ресторане. Отдельная глава объясняет, когда самостоятельных изменений недостаточно и стоит обратиться к врачу или специалисту по расстройствам пищевого поведения. Тридцатидневный план объединяет упражнения в реалистичную систему, которую можно поддерживать после трудных дней без голодания, наказания и обещаний начать заново с понедельника.

Содержание

Глава 1. Определить цель без запрета	4
Глава 2. Составить карту тяги	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Алекс Вельс

Как перестать есть сладкое? Вернуть выбор там, где раньше управляли тяга и привычка

Глава 1. Определить цель без запрета

Вы заканчиваете обед, хотя сыты, и почти сразу ищете что-нибудь сладкое. Рука открывает шкаф раныше, чем появляется ясное решение. Позже вы обещаете себе больше не покупать шоколад, держитесь несколько дней, а затем съедаете больше обычного. Кажется, что проблема заключена в одном продукте и решить её можно только полным отказом.

Жёсткий запрет выглядит простым, потому что снимает необходимость выбирать. На практике он часто усиливает внимание к сладкому. Каждая встреча, витрина и чашка чая превращаются в проверку силы воли. После первого отступления возникает мысль, что правило уже нарушено и останавливаться незачем. Поэтому начинать стоит не со слова

«никогда», а с точного описания поведения, которое вы хотите изменить.

Для одного человека цель — перестать пить сладкую газировку каждый день. Для другого — не заменять конфетами пропущенный обед. Третий хочет спокойно съедать десерт за столом, не прятать упаковки и не возвращаться к ним весь вечер. Эти задачи требуют разных действий. Запишите один наблюдаемый результат на ближайший месяц, например: «Я выбираю сладкое заранее и ем его после полноценной еды».

Слово «сахар» объединяет разные вещи. Сахара естественно присутствуют во фруктах, овощах и молочных продуктах. Свободные сахара добавляют в еду и напитки производитель, повар или сам человек; к ним также относят сахара мёда, сиропов, фруктовых соков и концентратов. Такое различие полезнее, чем попытка объявить сладким и опасным всё, где встречается глюкоза или фруктоза.

Целый фрукт и сладкий напиток нельзя оценивать только по слову «сахар». Фрукт содержит воду, клетчатку и другие питательные вещества, требует жевания и входит в обычный рацион. В напитке свободный сахар легко выпить быстро и почти не заметить. Поэтому разумный первый шаг часто связан не с ягодами или молоком, а со сладкими напитками, сиропами, десертами и продуктами, где добавленный сахар стал повседневным фоном.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует снижать долю свободных сахаров до менее десяти процен-

тов общей энергии рациона и предлагает ориентир ниже пяти процентов для дополнительной пользы. Это популяционная рекомендация, а не домашнее задание на точный подсчёт каждой крошки. Если арифметика усиливает тревогу или навязчивый контроль, работайте с частотой привычек и составом продуктов вместе со специалистом.

Книга не заменяет врача или индивидуальный план питания. При диабете, беременности, заболеваниях пищеварительной системы, после операций и при приёме лекарств резкие изменения рациона нужно обсуждать с лечащим специалистом. Не меняйте дозы препаратов по результатам самостоятельного эксперимента и не используйте БАДы или средства, подавляющие аппетит, без медицинской оценки.

Особая осторожность нужна, если еда сопровождается потерей контроля, тайными эпизодами, рвотой, слабительными, голоданием, изнуряющими тренировками, сильным страхом набора веса или постоянным чувством вины. Это может быть признаком расстройства пищевого поведения. В такой ситуации новые запреты способны ухудшить состояние, а безопасный путь начинается с обращения к врачу или специалисту по расстройствам пищевого поведения.

Не существует необходимости провести «сахарный детокс». Организм не нуждается в очищении после торта, а неприятные ощущения в первые дни перемен не доказывают, что сахар действует как бытовой яд. Головная боль или раздражительность могут быть связаны с резким уменьше-

нием кофеина, недоеданием, изменением режима или ожиданием лишений. Наблюдайте за конкретными условиями и не ставьте диагноз по популярному ролику.

Тяга к сладкому реальна, но она не всегда означает физическую потребность именно в сахаре. Иногда это сильный голод после длинного перерыва. Иногда привычная развязка события: кофе должен закончиться печеньем, сериал — мороженым, сложный разговор — шоколадом. Бывает и простое желание приятного вкуса. Чем точнее вы называете источник, тем больше решений появляется.

Начните с семидневного наблюдения без изменений. Каждый раз, когда тянет к сладкому, отметьте время, место, уровень голода, последнее полноценное питание, эмоцию, действие и степень удовлетворения после. Не записывайте калории, если это не назначено специалистом. Вам нужна карта повторяющихся обстоятельств, а не бухгалтерия тела.

Разделяйте эпизод и оценку. Факт звучит так: «В 16:30 после четырёх часов без еды я съел три печенья у компьютера». Оценка звучит так: «Я опять безвольный». Первая запись показывает время, голод, количество и обстановку. Вторая вызывает стыд и закрывает исследование. В течение недели возвращайте каждое обвинение к наблюдаемому факту.

Полезно отметить ожидаемую награду. Перед сладким спросите: «Что я надеюсь получить через пять минут?» Ответ может быть очень конкретным: бодрость, перерыв, утешение, вкус, окончание обеда, возможность не думать. За-

тем проверьте, что произошло на самом деле. Десерт мог дать удовольствие, но не отдых; кофе с сиропом — бодрость на короткое время, но не еду.

Не требуйте от себя равнодушия. Еда создана быть привлекательной, а производители делают продукты удобными, яркими и предсказуемо вкусными. Доступность влияет на частоту выбора. Признать это не значит снять с себя ответственность. Это значит перенести часть работы из момента максимальной тяги в покупки, режим и организацию дома.

Сформулируйте минимум, который имеет смысл даже в трудный день. Например: наливать сладкий напиток в стакан, а не пить из бутылки; сначала съедать обед; хранить запас не на рабочем столе; покупать один выбранный десерт вместо пяти случайных. Минимум должен уменьшать автоматизм, а не доказывать идеальную дисциплину.

У Марины сладкое появлялось после каждого рабочего звонка. Она решила убрать сахар полностью, но через три дня купила большую коробку конфет и съела её вечером. Наблюдение показало, что конфета выполняла роль короткой паузы. Марина оставила один запланированный десерт после обеда, а между звонками стала вставать, открывать окно и делать несколько глотков воды. Частота снизилась без войны с продуктом.

Игорь был уверен, что зависим от шоколада. Записи показали другой рисунок: завтрак состоял из кофе, обеда часто не было, а сильная тяга возникала около пяти часов. После

нормального завтрака и обеда желание шоколада не исчезло, но перестало быть срочным. Он мог купить небольшую плитку, съесть часть после ужина и остановиться без внутреннего торга.

Выберите фразу, которая будет возвращать вас к задаче. «Я уменьшаю автоматические эпизоды», «Я учусь выбирать порцию», «Я снижаю свободные сахара постепенно». Эта фраза точнее обещания «больше ни грамма». Она допускает обучение, а значит, один десерт не отменяет весь процесс.

До следующей главы соберите семь наблюдений или столько, сколько получится за неделю. Не исправляйте их задним числом. Нам важны повторяющиеся часы, места, чувства и перерывы между едой. Именно из этих данных появится рабочая карта тяги.

Глава 2. Составить карту тяги

Тяга кажется внезапной только в последнюю минуту. Её цепочка часто начинается раньше: короткий сон, утренний кофе вместо еды, напряжённое совещание, вид упаковки, привычная дорога мимо пекарни. Если смотреть только на момент, когда шоколад уже в руке, единственным решением остаётся сопротивление. Карта позволяет вмешаться там, где усилие ещё невелико.

Разберите один эпизод на шесть элементов: условия, сигнал, мысль, ощущение, действие и последствие. Условием может быть голод или усталость. Сигналом — время, запах, уведомление о доставке. Мысль звучит как «мне нужен заряд» или «я заслужил». Ощущение включает слюноотделение, напряжение и нетерпение. Затем следуют покупка, еда и то, что вы почувствовали позже.

Начинайте с условий. Сколько вы спали? Когда в последний раз ели? Был ли приём пищи достаточным? Пили ли алкоголь? Принимали ли новое лекарство? Находились ли вы в конфликте или долго принимали решения? Один ответ редко объясняет всё, но несколько записей показывают устойчивые сочетания.

Физический голод обычно расширяет выбор: подойдёт суп, бутерброд, каша или другая сытная еда. Тяга чаще требует конкретного вкуса, текстуры или марки. Однако они мо-

гут совпасть. После шести часов без обеда человек действительно хочет шоколад, потому что он доступен и быстро даёт энергию. В таком случае спорить с желанием бесполезно; сначала нужен полноценный приём пищи.

Отмечайте скорость нарастания. Желание может появиться слабым, затем усилиться у витрины и стать почти автоматическим после открытия приложения доставки. У каждого этапа есть собственное решение: запланированный перекус до дороги, другой маршрут, отключённое уведомление, удалённая сохранённая карта. Последнее звено не обязано нести всю нагрузку.

Исследуйте временные привязки. Утренний круассан может быть частью дороги, дневное печенье — сигналом паузы, вечернее мороженое — завершением дня. Если эпизоды происходят почти в одно время, подготовьте замену функции до этого часа. Пауза должна остаться, даже если её содержание изменится.

Место тоже программирует действие. Конфеты в прозрачной вазе напоминают о себе десятки раз. Печенье рядом с чайником связывается с каждым горячим напитком. Коробка на расстоянии вытянутой руки не требует отдельного решения. Сфотографируйте точки, где сладкое встречает вас дома и на работе, но не спешите всё выбрасывать.

Отдельно отметьте цифровые сигналы: реклама, обзоры десертов, акции доставки, сообщения коллег о заказе. Они вызывают желание без физического контакта с едой. Отпи-

шиться от части рассылок, отключите рекламные уведомления и уберите приложение с первого экрана. Это небольшие изменения среды, а не попытка спрятаться от жизни.

Мысли перед эпизодом часто повторяются дословно. «Только сегодня», «последний раз перед понедельником», «день всё равно испорчен», «без сладкого я не работаю». Записывайте фразу, не споря с ней. Позже подготовьте спокойный ответ: «Мне нужна еда и перерыв», «Я могу выбрать порцию и завтра ничего не компенсировать».

Эмоция не всегда неприятна. Люди едят сладкое от радости, предвкушения, скуки, одиночества, облегчения и желания разделить событие. Не нужно лишать праздники десерта. Важно заметить, когда сладкое стало единственным способом отметить успех или выдержать пустой вечер.

Для каждой эмоции задайте вопрос о функции. Если вы злитесь, возможно, нужна граница или движение. Если тревожитесь — конкретный следующий шаг и снижение неопределённости. Если одиноки — контакт. Если устали — еда, отдых и уменьшение требований. Альтернатива должна отвечать потребности, иначе яблоко вместо разговора будет ощущаться наказанием.

Оцените само действие. Вы едите сидя или стоя, из тарелки или упаковки, медленно или почти не чувствуя вкус? Есть ли рядом экран? Возвращаетесь ли за добавкой автоматически? Иногда содержание остаётся прежним, но изменение формы резко повышает заметность. Переложить десерт

на тарелку и сесть за стол — уже вмешательство.

Последствия включают не только вину. Отметьте вкус, удовольствие, сытость, тяжесть, энергию, сон и решение, принятое после. Возможно, первая порция была приятной, а последующие уже не давали вкуса. Возможно, сладкий напиток не насытил и через час захотелось есть. Эти наблюдения помогают выбирать без морализации.

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.