

Анастасия Егорова

@Egorova_dietolog

ЕСТЬ ХОРОШО!

Вину
и макаронкам –
ДА!



Быть
в форме – **ЛЕГКО!**

Подсчёту
калорий – **НЕТ!**



БЕЗ ГОЛОВОДОК, ЗАПРЕТОВ И СТРЕССОВ

Анастасия Егорова

Есть хорошо! Чтобы хорошо жить, нужно хорошо есть!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67636764

Есть хорошо! Чтобы хорошо жить, нужно хорошо есть! / Анастасия

Егорова: Комсомольская правда; Москва; 2022

ISBN 978-5-4470-0586-3

Аннотация

Эта книга – настоящая энциклопедия для тех, кто хочет похудеть или просто задумывается о своем пищевом поведении. Профессиональный диетолог Анастасия Егорова разбирает основные мифы, связанные с питанием. Так ли страшен глютен и лактоза и почему БАДы обладают побочными действиями? Какие заболевания мешают сбросить вес и какие анализы необходимо сдавать, перед тем как начинать путь к стройности? Как определить, страдаете ли вы расстройством пищевого поведения, и если да, то каким? Наконец, как, собственно, похудеть?

Книга рассказывает о сложных вещах доступным языком, в ней много юмора. Основной постулат автора – запретов и вредных продуктов не существует, от еды надо получать удовольствие!

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

О чем эта книга, или «Я хочу похудеть»	9
Глава 1	18
Глава 2	41
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Анастасия Егорова
Есть хорошо! Чтобы
хорошо жить,
нужно хорошо есть!



© Анастасия Егорова, текст, 2022

© Виктория Быкова, иллюстрации, 2022

© Оформление обложки, АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2022





Анастасия Егорова,
диетолог, который разрешает есть

О чем эта книга, или «Я хочу похудеть» Вступление



Что такое «хочу похудеть»? Что-то временное. Вот сейчас пойду, что-то сделаю и – оп! – похудела.

Вам дан ресурс – ваша энергия. При желании похудеть

она будет тратиться на «держаться» на диете, «держаться» в спортзале. На поиск волшебной таблетки или пояса для похудения. На поиск человека, который скажет одну-единственную фразу, что вас замотивирует. На поиск «той самой» жиросжигающей диеты и особых ингредиентов для стройности. Или чудодейственного крема, который стоит нанести тонким слоем, обмотаться пленкой и – вуаля! – вы девушка с обложки.

«Хочу похудеть» – это какой-то процесс, который рано или поздно прекратится, и ты снова заживешь своей обычной жизнью. Нужно только немного потерпеть. Совсем чуть-чуть.

«Хочу похудеть» – это что-то из сказок про счастливую и беззаботную жизнь, где все решает только стройное тело. Вот похудею – и найду любовь. Похудею – и заживу счастливо: буду выходить из дома, встречаться с друзьями, заниматься любовью. Начну носить красивые платья, купальник надену открытый.

В этой книге я хочу вам рассказать не о том, как похудеть, а о том, как изменить свои пищевые привычки. Как перестать переедать раз и навсегда. И взять ответственность за свое тело в свои руки.

Тут не будет про «похудеть». Тут про неудобство, про отказ от любимого и простого способа получать удовольствие. Про то, что придется переживать неприятные эмоции.

Да, это скучно! Менять привычки в принципе скучно! Ни

разу еще не слышала от клиентов: вот сейчас изменю привычки и заживу счастливо!

Работа над своим пищевым поведением – это встреча с реальностью. Осознание, что огурец и сухая курогрудка без соли не имеют никакого отношения к здоровому питанию. Что иногда вы можете остановиться на одном куске пиццы. Что конфеты и говяжья печень – это не плохо и не страшно. А то, что кажется вам перееданием, не всегда им является: у каждого свои триггеры переедания, и вы можете найти и переработать свои. Что параметры тела и вес необязательно должны соответствовать сегодняшней моде. Что обхват талии не характеризует вас как человека. Короче, скука смертная!

* * *

Вот смотрите.

Я умная и интересная! Я хочу быть в курсе всего, держать руку на пульсе. Нужно все и везде успеть!

Ни в коем случае нельзя остаться без телефона: вдруг что-нибудь случится? Невозможно удалить инстаграм на выходные: а если мы срочно кому-то понадобится? Я не могу отказать в помощи подруге – я же ХОРОШАЯ. И не могу сказать бабушке в очереди, что она влезла и не права – меня так мама воспитала! Мы не можем попросить помощи – иначе все узнают, что мы не такие уж и продуктивные!

А дома, пока готовлю ужин, я буду разговаривать с мамой по телефону, смотреть очень полезный вебинар и одновременно кормить младшенькую. Надо же все успеть.

ИТОГ:

**МЫ ПРЕКРАСНЫ, ИНТЕРЕСНЫ,
ПРОДУКТИВНЫ И... ЗАДОЛБАНЫ!**

Нет, ну а что такого? Ну, отвлекусь разок-другой. Ну, помолчу – надо же быть добрее к людям, внимательнее.

Не страшно!

Мы прекрасны, напряжены и вымотаны.

Вечером приходишь домой, падаешь на кровать. В голове гул. Выжата как лимон. Глаз дергается. Ничего-ничего... Нормально.



Перед сном чай, печеньки. Мно-о-го печенек. Так полегче. По телу разливается тепло. И тишина. Тебя никто не трогает. Или еще лучше вино! От него так хорошо и спокойно.

А утром встаешь уже при «макияже» – синяки под глазами.

ВНИМАНИЕ – это наш ресурс!

Нам самим решать, как его использовать. На себя или на других.

Была у меня клиентка с лишним весом, которая каждый вечер, приходя домой, выпивала бутылку вина, съедала тарелку сыра и коробку конфет. А утром шла на работу в благотворительный фонд помогать старикам.

ПАРАДОКС. Из развлечений у нее были только сериал про отчаянных домохозяек и походы в магазин за сыром какого-то класса люкс. А старикам она организовывала досуг. Возила их в горы, в туры и путешествия. Водила в кино и театр. Сама не ходила.

Понимаете, к чему я клоню?

Надо ли ждать пенсионного возраста, чтобы тебя вот так кто-то водил в кино?

Давайте сделаем упражнение.

На чистом листе бумаги нарисуйте круг. Впишите в него всех своих самых близких людей. Вашу семью.

Кто там оказался?

МОГУ ПРЕДПОЛОЖИТЬ: муж, дети, мама, папа, бабушка.



Я,
МУЖ, ДЕТИ,
МАМА, ПАПА,
СЕСТРА,
БАБУШКА

А ДОЛЖНО БЫТЬ ТАК: я, муж, маленькие дети.



ВСЁ! Остальные – это дальние от вас круги.

Родители, сестры, братья – это следующий круг. Еще дальше коллеги и знакомые.

А теперь попробуйте адекватно оценить количество ресурса, внимания, которое вы тратите на друзей, маму, соседку Людку, коллегу, которая попросила помочь с отчетом.

Остается ресурс на семью? А на себя?

Конечно, НЕТ! Вот и выходит, что из радостного в жизни только печенье, вино и сериалы.

Глава 1

О чем важно знать



Изначально диетой называлось особое питание, эффективное при лечении заболеваний. Лишь несколько десятков лет назад в обиход вошло другое значение: диета как инструмент снижения веса.

Основной принцип, лежащий в основе любой модной ди-

еты, – дефицит калорий и ограничительное питание. Самое сложное испытание, которое когда-либо с нами происходило, часто можно отнести именно к опыту соблюдения диеты.

Что испытывают люди, прошедшие испытание голодом?

Пожалуй, самое сильное чувство – это озабоченность едой. В работах по началу исследования Арктики ученые часто описывают ситуации, в которых им приходилось справляться с нехваткой пищи. Беседы между членами экспедиций были в основном про еду: какие вкусные блюда они приготовят, когда вернутся домой, что мечтают съесть прямо сейчас... Также они жаловались на постоянную раздражительность и вспыльчивость.

В «полуголодном» эксперименте Анселя Киса в 1944 году испытуемые после прохождения подготовительного периода в течение полугода соблюдали голодную диету в 1570 килокалорий: их рацион состоял преимущественно из картофеля, хлеба, капусты и брюквы. До эксперимента они потребляли калорий вдвое больше.

ИТОГ:

**СПУСТЯ ВРЕМЯ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ
ЭКСПЕРИМЕНТА УЧАСТНИКИ НАБРАЛИ
СБРОШЕННЫЕ КИЛОГРАММЫ, И С
ИЗБЫТКОМ.**

Самым выявленным отклонением была озабоченность едой: испытуемые жаловались, что им трудно сосредоточить свои мысли на чем-то ином. Выявившиеся психологические

симптомы и когнитивные нарушения можно отнести к побочным действиям диеты. Они не связаны с недоеданием или дефицитом массы тела, но встречаются у большинства людей, которые когда-либо подвергались ограничительному питанию.

Кроме того, если мысли сконцентрированы только на еде, сложно поддерживать баланс в других сферах жизни. Человеку тяжелее дается решение задач, требующих внимательности и умственного напряжения.

Эффективность диет в долгосрочной перспективе не подтверждается. Профессор Калифорнийского университета Трейси Манн проанализировала 31 научное исследование, в которых проверяли вес участников по прошествии двух-пяти лет после соблюдения диеты. Почти все они вернули сброшенные килограммы и набрали дополнительные. Многочисленные исследования показывают, что лишь 5-10 % людей могут удерживать достигнутый по окончании диеты вес.

Сейчас, когда научились довольно точно измерять основной уровень обмена веществ, можно с уверенностью сказать: любое ограничительное питание его снижает. А значит, у большинства людей снижается вероятность успешного избавления от избыточного веса в будущем.

Диеты способствуют более активному выбросу гормона стресса кортизола: участники экспериментов, которые длительное время недоедали, имеют симптомы подавленного настроения и даже депрессии.

Те самые калории

Калории! Когда человек ест, в организм поступает энергия. Чтобы как-то ее обозначить, люди придумали калории.

Калории измеряют калориметром – специальным прибором для измерения количества теплоты, выделяющейся или поглощающейся в каком-либо физическом, химическом или биологическом процессе.

Прибор состоит из двух сосудов. Небольшое количество пищи, ценность которой нужно измерить, измельчают, высушивают и помещают в малый сосуд. Там присутствует кислород, необходимый для горения. Емкость герметично закрывают и помещают в сосуд большего размера. Он наполнен водой, объем и температура которой уже известны. В устройстве также предусмотрено специальное приспособление для воспламенения – например, провод, по которому передается электрический ток. Смесь поджигается, но благодаря герметичной емкости тепло никуда не уходит – оно нагревает металлические стенки емкости, и эта температура передается воде. Так как первоначальные свойства воды известны, остается только рассчитать количество выделенного тепла.

То есть для определения калорийности яблочка его помещают в специальный отсек, подвергают горению и измеряют выделяемое количество тепла. Также проводится его химический анализ. Теперь человек может ориентироваться,

сколько энергии в продукте питания.

Что необходимо помнить?

– Вся энергия, которая тратится на работу внутренних органов, относится к основному обмену веществ (ООВ).

Эту энергию наш организм затрачивает независимо от нашей воли и сознания (50–70 %, в зависимости от уровня активности). Речь идет о примерно 1000–1600 ккал в сутки.

Самый низкий уровень обмена веществ во сне: это связано со снижением тонуса мышц и активности нервной системы.

– Мы расходует энергию на переваривание и всасывание еды.

Если вы замерзли, чтобы быстрее согреться, надо поесть – такова метаболическая реакция тела. Она продолжается около пяти часов после того, как мы закончили завтракать, обедать или ужинать. На обеспечение термического эффекта пищи расходуется 5-10 % от общего количества энергии. Сидящие на диете будут тратить меньше калорий: когда еды нет, переваривать особенно нечего – вот энергия и экономится.

– Физическая активность. Это не только спорт или занятия в зале, но и поддержание позы, любое движение – абсолютно всё, что мы делаем, используя мышцы.

Это самый переменчивый показатель – 15–50 %. Понятно, что у диванного овоща (1600 ккал/сут) и у

профессионального пловца (до 6000 ккал/сут) расход энергии на движение будет сильно различаться.

Яблоко плохо горит и выделяет мало тепла – значит, оно низкокалорийное. А сахар горит отлично и выделяет много тепла – он высококалорийный.

Ученые выяснили экспериментальным путем, что взрослому мужчине нужно получать с едой примерно 2500–3000 калорий в сутки. Женщине – 1700–2500 калорий. Понятно, что эти показатели очень примерные и зависят от многих факторов. Поговорим о них ниже.

Итак, чтобы мозг думал, желудок переваривал еду, печень обезвреживала яды, почки фильтровали мочу, сердце билось и клетки обновлялись, нужна энергия. Даже если нас просто положить на диван перед телевизором, мы все равно тратим энергию.

Мы, обычные люди, находимся посередине. Не надо думать, что достаточно двигается только тот, кто практикует кросс-фит, бегают на длинные дистанции или поднимает штангу. Достаточная физическая активность – это, к примеру, тридцать и более минут в день быстрой ходьбы. БЫСТРОЙ, а не размеренной, с рассматриванием листиков. Идем быстро, дышим, потеем!

Вот и получается, что все низкокалорийные диеты – например, на 1000 или 800 ккал в день – не покрывают даже потребностей организма!

Обращали внимание на тех, кто мало ест? Они очень

вялые, заторможенные, медлительные. Все из-за экономии энергии. Организм максимально удерживает жизнь в теле. А вот думать, решать задачи, использовать логику – это уже второстепенно. Главное – выжить.

И немного о рептилиях

Кстати, о выживании!

Во всем виноват ДРЕВНИЙ МОЗГ (рептильный).

Эволюция. Сотни тысяч лет прошло перед тем, как мы увидели в зеркале человека разумного. Способного обучаться, логически мыслить и осознавать свои поступки. До этого мы были лишь набором инстинктов. Добывать еду, защищаться, спариваться (узнали кого-то из своих знакомых?).

За все это отвечал рептильный мозг – назовем его рептилоид. Но прошли годы, мозг тоже прошел длинный эволюционный путь. Теперь мы думаем перед тем, как что-то сказать, надеваем штаны и едим приготовленную в микроволновке еду.

Но некоторые функции у рептилоида остались. Именно он до сих пор следит за чувством сытости и голода. Именно он взял на себя ответственность за нашу еду. Он не в курсе пока, что еды достаточно, боится, что вот-вот могут наступить голодные времена, и всегда наготове.

Пока все хорошо, вы едите досыта, разнообразно и вкусно, он спит спокойно. Но вот пришла первая диета или чистка по

системе инстагуру. Рептилоид открывает глаз, недоверчиво наблюдает за тем, что происходит. И если голодовок и чисток будет становиться все больше, он уже не заснет. Включит защитную функцию – удержание веса любой ценой. А потом начнет замедлять метаболизм, чтобы хоть как-то сохранить то, что осталось.

Функции рептилоида при голоде:

Замедляется метаболизм. Чтобы сохранить жирок и жизнь. Потому что нет ничего важнее жизни.

В итоге вы начнете мало есть, мало двигаться и перестанете худеть.

Включается поиск еды. Вы начинаете видеть ее везде. Запахи, вкусы всюду вас преследуют. Вы как овчарка, которая ищет кость на заднем дворе. Особенно это проявляется по отношению к тем продуктам, которые вы решительно вычеркнули из своей жизни.

Ослабляется деятельность префронтальной коры мозга, отвечающей за контроль, силу воли и дисциплину. То, с помощью чего вы как раз планировали худеть, выключается. А все для того, чтобы вы могли легко найти еду и ничто бы не помешало. Именно поэтому каждая новая диета становится все более сложным испытанием. Если в первый раз вы держались целый месяц, во второй аж 3 недели, то в пятый вас сорвет на следующий день.

Приглушается восприятие центра насыщения и сытости. С каждой новой диетой все более и более жестко. Люди, прошедшие все виды питания, уже не

способны отличить голод от сытости и не понимают, когда надо начинать есть, а когда пора остановиться. Рептилоид знает, что, отключив центр насыщения, вы начнете наесться впрок. А в условиях сурового голода это так важно!

Как усыпить рептилоида?

Ох, как непросто. Именно поэтому я всегда говорю своим девочкам – ваш лишний вес начинается с вашей первой диеты.

Будем разбираться.

Основной обмен веществ

Вот Маша и Света, обеим по 24 года. Их рост – 166 см, а вес -55 кг.

Маша ест все, что не приколочено. Бургеры, чипсы, макароны. И хоть бы что. Никогда не считала калории, не занималась спортом и не сидела на диетах.

А вот Света знает: стоит ей только начать есть больше, чем обычно, на боку сразу появятся складочки. Света занимается спортом, ходит на йогу и следит за питанием.

Все дело в ООВ, или в основном обмене веществ.

От чего он зависит:

Насколько активен йодозависимый гормон щитовидной железы тироксин. Именно он регулирует основной обмен.

От площади поверхности тела: чем больше рост и вес, тем больше энергии вам нужно.

От того, каково соотношение мышечных и жировых тканей. Метаболически активным тканям – мышцам – нужно больше энергии.

У беременных и детей тоже выше ООВ.

Основной обмен повышают лихорадка и низкая температура окружающей среды.

Основной обмен увеличивают гормоны стресса.

Из всего перечисленного мы с вами можем влиять только на количество мышц. Чем сильнее будет ваше тело, тем быстрее будет ваш метаболизм. Остальные пункты скорее врожденные. Нашей Маше просто повезло такой родиться.

В древнем мире это было бы ее проклятием: Мария умерла бы от голода! Представьте себе ситуацию, когда жир просто не копится! Однако сегодня это большой плюс.

Еще есть такое понятие, как NEAT – энергозатраты на повседневную деятельность.

Вот, например. Идете вы со своей подружкой Ленкой в кино. Усаживаетесь в кресло и спокойно смотрите фильм. А она изъерзается, издергается, трижды выйдет, чтобы пописать, еще дважды – поговорить по телефону.

Все мы очень разные.

При одной и той же деятельности мы тратим разное количество калорий.

Кто-то говорит по телефону, спокойно сидя, а кто-то при этом ходит из угла в угол, готовит, одевает ребенка и еще

пытается пылесосить.

Таких незначительных движений в день может набраться много, и калорий на их осуществление тоже уходит много. Скажем, 200 ккал в день – это 6000 ккал в месяц, а в год уже 72 000 ккал. Весомый аргумент для того, чтобы начать больше двигаться?

Однако если ускорить метаболизм можно только с помощью мышц, то вот замедлить его запросто!

Голодание, несбалансированное питание, диетические ограничения замедляют основной обмен. Организм включает режим экономии и начинает использовать поступающую еду значительно эффективнее. Другими словами, каждая свободная калория переводится в жир.



Эффект йо-йо

Многие знают, что из себя представляет игрушка йо-йо.

При ее броске веревочка разматывается до конца, и игрушка возвращается в руку играющего.

Ключевое слово «возвращается».

ЭФФЕКТ ЙО-ЙО – это циклическое колебание массы тела, когда человек то худеет, то полнеет.

Более всего эффект йо-йо заметен у людей, которые быстро сбросили огромное количество лишнего веса. Чем быстрее вы худеете, тем вероятнее, что вы поймаете этот эффект.



Эффект йо-йо – это еще и:

– **Усиление аппетита.**

Да-да, аппетит растет с каждым возвратом сброшенных килограммов. Все больше и больше.

– **Увеличение доли жира в организме:**

тело становится рыхлым из-за постоянных колебаний веса и уменьшения мышечной массы. Все дело в том, что при лю-

бом похудении, даже самом медленном и комфортном, мы теряем часть мышц. А если говорить о голодании или, скажем, диете кето, мышцы покидают тело в больших объемах.

– Разочарование, которое приводит к тому, что опускаются руки.

Мотивация падает с каждым разом все сильнее, при том что вы все сильнее начинаете себя ограничивать. А значит, эффект йо-йо будет все заметнее.

– Замедление естественного метаболизма.

Организм уходит в режим энергосбережения и со временем привыкает к такому состоянию. Энергосбережение становится нормой. Обмен веществ замедляется.

– Даже несколько лишних килограммов могут неблагоприятно влиять на организм.

Увеличится восприимчивость к воспалениям, а это может привести к риску сердечно-сосудистых осложнений. Постоянные изменения веса также связаны с сужением сосудов. Увеличение веса больше увеличивает риск сердечных заболеваний, чем изначально избыточный вес. Согласно исследованию, в котором участвовали 9509 взрослых, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний напрямую зависит именно от колебаний веса. Ученые также подтверждают, что большие различия в весе с течением времени удваивают вероятность сердечной недостаточности.

– Может привести к диабету 2-го типа.

Каждый цикл похудения и набора веса также влияет на

гормоны, а именно на гормон стресса – кортизол. Повышенный уровень кортизола способствует накоплению жира вокруг живота, что увеличивает риск диабета и проблем с сердцем.

Лишний жир на животе чаще, чем лишний жир в любой другой области, связан с диабетом. Однако в исследованиях по-разному проявлялась связь между эффектом йо-йо и сахарным диабетом. Предрасположенность к диабету 2-го типа подтвердили 4 из 17 научных работ.

– Причина высокого давления.

Набор веса, включая возвращение килограммов в результате эффекта йо-йо, приводит к повышению артериального давления. Что еще хуже, эффект йо-йо может блокировать положительный эффект потери веса на давление в будущем. Исследование, в котором участвовали 66 взрослых, показало: у тех, кто придерживался диеты с йо-йо-эффектом, ухудшилась стабилизация артериального давления при снижении веса.

Тем не менее результаты исследования также указывают на то, что этот эффект может быть утрачен через 15 лет, а это означает, что жесткая диета в молодости необязательно повлияет на здоровье в зрелом возрасте.

Теория сет-пойнта

Кроме того, нельзя не отметить, что эффект йо-йо влияет на ваш сет-пойнт. Вернее, он его возвращает, как сорняки весной.

О том, что у каждого человека есть диапазон значений веса, в котором организм функционирует оптимально, заговорили 70 лет назад. На примере... крыс. Ученые обнаружили, что соотношение прихода и расхода энергии у этих грызунов настолько отрегулировано, что жировые запасы всегда находятся примерно на одном и том же уровне. Его и назвали сет-пойнтом.

Согласно этой теории, в определенном диапазоне веса человек хорошо себя чувствует, у него оптимально работают органы и системы, а тело поддерживает умеренный запас жировой ткани.

Организм всегда стремится к сет-пойнту, чтобы удержать индивидуальный баланс. При этом тело реагирует на изменения поступления или расхода энергии, приспособляя метаболические и другие процессы. Если человек вдруг начинает есть меньше – снижается базовый обмен веществ, замедляются пищеварительные процессы, изменяются поведенческие шаблоны. И вес удерживается до возможного предела. Работает это и наоборот.

Например, женщина во время беременности может на-

брать и 20, и 30 кг. Но при этом, если она после родов не будет изнурять себя диетами и голодовками, вес САМ вернется в исходную точку. Да, возможно, это уже не будет «добеременный» вес, ведь процесс беременности и родов сам по себе увеличивает сет-пойнт, хоть и некритично. Главное – не мешать, и все вернется.

Возьмем другой пример. Человек заболел. Как правило, в это время совсем пропадает аппетит и есть не хочется несколько дней. Человек может потерять 5-10 % своего веса. НО! О чудо, как только вы выздоровеете и начнете есть, вес вернется в исходную точку.

Еще пример, с которым вы наверняка сталкивались. Вы когда-то сидели на диете, сбросили 10 кг. Потом начали есть привычную еду в привычном режиме и – вуаля! – вес постепенно вернулся. Это тоже сработал сет-пойнт.

Организм всегда стремится туда, где ему было привычно и хорошо!

Таким образом, мы можем сказать:

– На увеличение сет-пойнта влияют стресс, рождение ребенка, диеты и сидячий образ жизни.

– Снижают сет-пойнт, напротив, здоровое умеренное питание, активная жизнь и полноценный отдых.

Как грамотно снижать вес?

Какие цели ставить?

Снижение массы тела на 5-10 % за полгода

Темп снижения веса 0,5–1 кг в неделю

Улучшение качества жизни
Снижение риска осложнений
Избегание эффекта йо-йо
Улучшение состояния здоровья

Как начать худеть?

– Выкинуть весы.

Для чего вам эти цифры? Что-то важное весы публикуют? Новости мира?

НЕТ!

По моим наблюдениям, взвешивание даже каждую неделю очень сильно провоцирует появление тревоги. А тревога в топе заеданий. Оно вам надо? Цифра на весах не определяет вас как человека, не делает лучше или хуже других.

ЗАДАНИЕ

ВЫКИНУТЬ ВЕСЫ. ДА, ПРЯМО СЕЙЧАС!

– Прекратить сидеть на диетах.

Вот совсем! И да, любые ограничения тоже можно назвать диетой.

С той минуты, как вы взяли в руки эту книгу, вы прекратите истязать и мучить свое тело. Вы начнете вкусно и разнообразно есть в свое удовольствие. Я расскажу, как при этом еще и похудеть!

ПОМНИТЕ: можно всё!

– Прекратите считать калории и взвешивать еду!

Сразу оговорюсь: есть редкие люди, которые совершенно спокойно, без тревоги и расстройства пищевого поведения готовы считать калории и делать это всю жизнь.

За десять лет среди тысячи девушек, с которыми я работала, таких встретилось трое.

Реально! Они вели дневник питания, взвешивали, планировали. Могли легко прекратить это делать без чувства вины. Это были люди с очень высокой степенью самодисциплины. Но таких мало. 90 % худеющих столкнутся с расстройством пищевого поведения уже после полугода подсчетов. А то и раньше.

– Расхламиться.

Нужно дать место в своей жизни новому гардеробу. С этого дня вы будете покупать только красивые вещи по размеру.

ЗАДАНИЕ РАЗОБРАТЬ ШКАФ. ВСЕ ЗАЛЕЖИ. И ВЫКИНУТЬ ВСЁ, ЧТО:

Мало! И да, даже те вещи, которые вы берегли с 11-го класса в надежде опять в них влезть.

Одежду, которую не носили больше двух лет (а лучше года). Зачем хранить то, что не носишь? Выкидывайте всё не жалея! И не покупайте, пожалуйста, платья или джинсы на два размера меньше в надежде похудеть. Как мотивация это не работает, только тревожность повышает, а самооценку снижает. Вы достойны одежды по размеру, которая

будет красиво подчеркивать фигуру. Похудеете – купите новую!

**ЗАДАНИЕ
НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТЬЮ.**

Не абы какой. А той, которая в кайф! Да-да! Бывает и такое.

Делаем зарядку каждый день. Это не для похудения, а для заряда бодрости с утра! Потрясающая привычка, без которой совсем скоро вы уже не сможете начать новый день!

Гуляем. Много, долго, активным шагом. Прогулки не только улучшают самочувствие и настроение, но и помогают справиться с хандрой.

Но забудьте про обязательные 10 000 шагов. Гуляйте 7000, 5000 или даже 3000. Норму в 10 000 шагов придумали японцы, чтобы продавать свои шагомеры. Просто из головы взяли цифру! Это случилось в 1964 году, перед Олимпийскими играми в Токио. Одна японская фирма начала продавать шагомер под названием «Манпокей»: «ман» означает 10 000, «по» – «шаги», а «кей» – «счетчик». Манпо-кей оказался очень популярным, и цифра 10 000 засела у людей в голове. Просто гуляйте, не надо ничего считать!

**ЗАДАНИЕ
НАЙТИ ТРЕНИРОВКИ ПО ДУШЕ. ЭТО
МОГУТ БЫТЬ ТАНЦЫ, БАССЕЙН, ФИТНЕС,
ЗУМБА, ПИЛОН – ДА ЧТО УГОДНО.**

Давайте начнем любить спорт! Я знаю, его мало кто любит. А все почему?

Родители заставляли ходить на танцы или гимнастику, а вы их терпеть не могли. Школьная физкультура – это что-то сродни садизму. И человек живет с твердым убеждением, что спорт – это не для него.

НО! Факт остается фактом: физическая активность продлевает жизнь, делает ее более качественной и интересной.

Так давайте найдем ту активность, которая будет в радость.



Вот некоторые идеи, которые помогут вам включить больше движения в повседневную жизнь:

Делать легкую утреннюю зарядку

Ходить пешком до работы/метро

Не садиться в общественном транспорте

Пользоваться лестницей вместо лифта

По эскалатору ходить пешком

Вставать и двигаться каждый час, если вы долго сидите

В торговых центрах оставлять машину в дальней части парковки

Играть в активные игры с детьми

Гулять/бегать с собакой

Двигаться во время разговора по телефону

Заниматься домашним хозяйством

Работать в саду

Мыть машину

Заниматься на степпере/беговой дорожке во время просмотра телевизора

Согласитесь, несложно. Просто делайте это ежедневно.

Глава 2

О чем надо забыть, или Мифы о еде



Полезное «чистое» питание

Есть миф, что существуют какие-то полезные продукты, а какие-то вредные. Давайте разбираться!

Возьмем морковь. Она очень полезная, никто не спорит.

НО! Если съесть этой морковки пять килограмм? Сомневаюсь, что это принесет много пользы.

То же можно отнести и к остальным продуктам.

Я понимаю, что ответ в духе «можно всё, главное – соблюдать меру» большинство людей не устраивает. Им бы лучше танцы с бубнами, тайные знания особенных специалистов, таинственные протоколы. Но увы. Тайного здесь ничего нет.

Макароны – МОЖНО!

Конфетки – МОЖНО!

Рис белый шлифованный – тоже МОЖНО!

Это еда. Любая еда может быть употреблена в пищу.



Вредная – это испорченная или отравленная еда, ее есть точно нельзя. Всё остальное **МОЖНО!**

Напротив, деление продуктов на плохие и хорошие, полезные и вредные может сыграть с вами злую шутку.

Ученые провели эксперимент: людям предлагали продегустировать хлеб. Все кусочки были совершенно одинакового состава, однако одни подписаны как «полезные», а другие как «вкусные». Те, кто выбрал «вкусный» хлеб, оценили свою сытость достаточно высоко. А те, кто предпочел «полезный», остались голодными.

После этого участников пригласили в другой дегустационный зал, где предложили угоститься крендельками. Так вот: те, кто ел «полезный» хлеб, съели гораздо больше крендельков!

Такой эффект называли «нимбом полезной еды». Он проявил себя еще в одном небольшом эксперименте.

Тогда одной группе участников дали «полезный» сэндвич, другой – «вредный» бигмак, остальные блюда просили выбрать самостоятельно. Участники, подкрепившись «полезной» едой, чаще выбирали десерты и более калорийную пищу. Их итоговая порция оказалась более вредной, чем у тех, кто изначально выбрал «вредный» бигмак.

Нужны более весомые доказательства?

Участников третьего эксперимента угощали молочными коктейлями, при этом говорили, что в одном 640 ккал, а в другом всего 140 ккал. Хотя на самом деле это был один и тот же коктейль с одинаковой энергетической ценностью. Во время и после угощения у испытуемых проверяли кровь на уровень гормона голода – грелина. Когда люди были уверены, что пьют калорийный напиток, их уровень гормона го-

лода резко снижался, а когда думали, что диетический, менялся совсем немного.

Таких экспериментов проводили множество. Вывод был всегда один: мы меньше насыщаемся тем, что считаем полезным.

Так что перестаньте делить еду на вредную и полезную. И тем более называть какую-то еду мусорной. Мусорная еда для меня – еда с мусорки. Все остальное – самая обычная еда!

Подробнее мы еще вернемся к этому вопросу.

Супер! Супер... Суперфуд?

Сегодня мы буквально на каждом углу слышим о чудодейственных суперфудах, которые помогают сбросить вес и оздоровиться. Но можем ли мы верить этой рекламе?

Давайте поговорим о самых популярных суперфудах.

ГОДЖИ содержат заексатин, который помогает в улучшении зрения, так же как и черника, клюква, шпинат, капуста. Похудение вообще ни при чем!

Чем заменить: клюква, черная смородина, облепиха.

КАКАО-БОБЫ – реально клевая штука по содержанию витаминов и минералов! Но калорийность у них очень высокая – 500 ккал на 100 г.

Чем заменить: горький шоколад, кофейные зерна.

КИНОА – много белка, жиров и углеводов. И все! Эта крупа такая же, как любая другая. Так при чем тут похудение?

Чем заменить: пшено, рис, ячменная крупа, лебеда (крупа).

ЗЕЛЕНЬ КОФЕ – по составу обычный кофе. И как обычный кофе, немного ускоряет метаболизм.

Чем заменить: зеленый чай.

СПИРУЛИНА – водоросль, о которой рассказывают чудеса чудесные. Но научных доказательств ее незаменимости при похудении, увы, нет.

Чем заменить: любые водоросли.

СЕМЕНА ЧИА – полезная штука, но как-то не для нашего организма. Много чего не усваивается, слишком мало того, что усваивается. Пока ничего не доказано!

Чем заменить: семена льна, кунжут, грецкие орехи, тыквенные семечки.

Причины, по которым вы ведетесь на рекламу и покупаете все перечисленные добавки, – результат работы маркетинга и самовнушение! Даже несмотря на ценники! Но может, куда

разумнее просто питаться сбалансированно?

Яблочко на тарелочке. Так ли вредны фрукты?

Казалось бы, как можно придраться к фруктам? Они же полезные!

Но чего только мне не доводилось слышать о вреде фруктов!

– Их нельзя есть после полудня. Во фруктах слишком много сахара, и весь он уйдет в бока! Тут можно вставить любое другое время дня и ночи. И после 16, и после 18 – кто во что горазд.

– Фрукты есть нельзя, они меняют «кислотный состав в желудке».

– Фрукты – ни-ни, мы не травоядные.

– Фрукты допустимы, но только в качестве десерта.

Все эти страхи не имеют никакого отношения к действительности!

Да, во фруктах есть фруктоза + сахароза + глюкоза + клетчатка + масса витаминов.

Если мы выделим этот самый сахар из яблочка, он не будет никак отличаться от того, что в сахарнице. Но благодаря клетчатке глюкоза из фруктов поступает в кровь медленно и постепенно. И насыщает ее энергией, превращаясь в долгий углевод.



Употреблять фруктозу отдельно, в качестве сахарозаменителя – так себе идея. Знаете, все эти шоколадки на фруктозе (типа без сахара), напитки или порошок для выпечки в отделах супермаркета для диабетиков...

Около 70 % фруктозы метаболизируется в печени. При потреблении в большом количестве фруктоза повышает выработку триглицеридов. Это может привести к нарушению

жирового обмена и развитию жирового гепатоза.

Но только в том случае, когда вы используете фруктозу отдельно от фруктов!

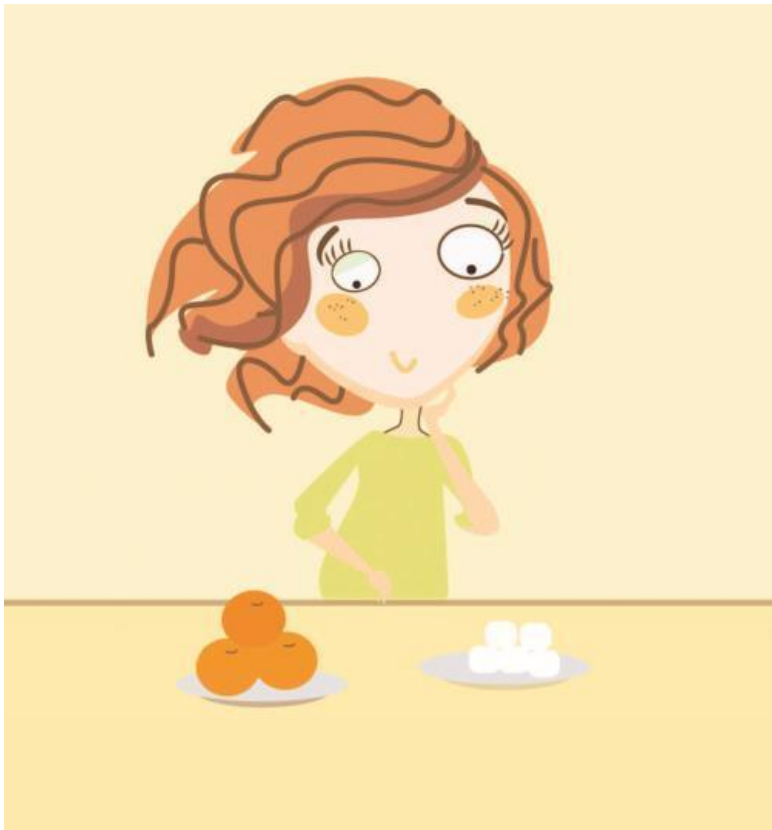
Лучше сахар. О нем мы еще поговорим.

Время еды тоже не имеет значения! Нет у нашего с вами тела какого-то таймера: до 16:00 – полезная груша, а в 16:05 – сразу откладывает жир в бока и второй подбородок. Нет! Наше тело работает ВСЕГДА. И ночью, и днем. Иначе мы вымерли бы как вид. Когда полезная для нас клетчатка стала демонизироваться?

Фрукты не гниют в кишечнике и не вызывают брожения.

В кишечнике происходят физиологические процессы. Например, ферментация. Без них наш организм не переварит пищу и не получит из нее необходимые питательные вещества. Тем более фрукты не гниют и не бродят в желудке.

В нем царствует соляная кислота, которая расщепляет пищу и превращает в химус – пюреобразную кашу. В среднем фрукты оказываются в кишечнике где-то через 40 минут после их поедания. Как за это время они могут успеть забродить?



Да, при употреблении фруктов повышается газообразование, и это нормально. Газы – это результат жизнедеятельности бактерий, живущих в нашем ЖКТ и питающихся летучкой. Наоборот, прекрасно, что ваши бактерии в ЖКТ поели.

Если вам это приносит дискомфорт, просто сократите количество фруктов и начните употреблять большее количество постепенно. Также на этапе «привыкания» можно фрукты немного притушить – это снизит газообразование. Сколько фруктов можно съесть в день? Не менее 2–3 порций.

Одна порция – это примерно 80-100 г фруктов (для наглядности один ваш кулак). Именно это количество связано со снижением риска развития сердечно-сосудистой патологии и некоторых видов онкологии: молочных желез, органов пищеварения.

А какой максимум? Во-первых, смотря какой фрукт вы выбираете. Например, бананы очень калорийны: 10 штук – это уже 800 калорий. Во-вторых, все зависит от ваших целей и вашей дневной калорийности.

Употребляя фрукты с основной трапезой, мы снижаем риск переедания в целом. Фрукты – это часть рациона, а совсем не десерт.

Если вы будете есть фрукты уже после трапезы, вы обречены регулярно есть лишнее. Так же следует относиться и к «сладкому», вписав его в часть рациона.

В целом верхняя граница потребления фруктов определяется индивидуально.

На лугу пасутся ко... О молоке

Во всех источниках по питанию молоко и молочные

продукты стоят первым номером из-за своих питательных свойств. Но сказать, что без них жизни нет, я не могу. То есть если по каким-то показаниям вы его пить не можете (непереносимость, например), то его можно заменить. Но это должно быть обосновано!

Люди изначально не могли переварить молочко, но приспособились это делать... 7000 лет назад! Вдумайтесь в эту цифру!

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.