

Карина Кикимора

нутрициолог, тренер, автор блога [kikimora_fitness](#)



Как обеспечить свой организм
всем необходимым из любой еды

Карина Кикимора
НЕ ПП. Как обеспечить
свой организм всем
необходимым из любой еды
Серия «Питание и здоровье. Книги
от лучших специалистов по питанию»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70319599

НЕ ПП. Как обеспечить свой организм всем необходимым из любой еды:

Эксмо; М.; 2024

ISBN 978-5-04-199335-1

Аннотация

Как перестать: бояться еды, голодать, срываться и объедаться?
Как сформировать здоровый рацион из любимых продуктов и ни в чем себе не отказывать?

«Эта книга написана чтобы вы перестали бояться. Я хочу помочь вам полюбить всю еду, перестать ее делить на вредную и полезную, обвинять во всех смертных грехах, а также давиться капустным листом, чтобы скинуть праздничные килограммы. А главное – перестать жить от «невкусно и грустно» до срыва и обжирания острыми крылышками».

Здесь вы узнаете:

- про модификацию образа жизни (изменение питания и физической активности с целью снижения рисков по различным заболеваниям);

- зачем считать калории и почему это безопасно (без рисков анорексии, булимии и других проблем);

- какие существуют мифы о продуктах, которые часто демонизируют (сладкое, мучное, молочное и т. д.);

- как собрать сбалансированную продуктовую корзину в любой сезон.

Сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	6
Кто я?	8
Нутрициолог или НутрициОЛУХ?	14
Глава 1. Модификация образа жизни: что это такое?	19
Модификация образа жизни: с чего начать?	23
Глава 2. Зачем считать калории и почему это безопасно	30
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Карина Кикимора
НЕ ПП. Как обеспечить
свой организм всем
необходимым из любой еды

© Вотякова К.Д., текст, 2023

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2023

© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

Введение

Зачем написана эта книга?

Привет! Меня зовут Карина, и я Нутрициолог, тренер, куратор здорового образа жизни.

«Мы тебя понимаем, Карина», – звучит из зала общества анонимных нутрициологов, которым с некоторых пор стало стыдно называть себя именно так. Профессию в последнее время позорят и обесценивают авторы сообщений: «А вот я мамочка в декрете и научилась зарабатывать 50 тысяч с малышом на руках». Горе-нутрициологи толкают БАДы, расшифровывают анализы, запрещают людям пить молоко, есть хлеб, смотреть на сладкое и дышать над жареным. От этого членов научного сообщества каждый раз тянет с презрением сплевывать на пол. Но они этого не делают, потому что слишком хорошо воспитаны.

Почему вам надо читать то, что я пишу? Чем я лучше тех, кто хочет заработать на ваших анализах? Просто я обладаю не только экспертностью, но еще и совестью, что, как оказалось, в наше время – большая редкость. В моем профессиональном багаже есть знания об основах нутрициологии, адаптивного питания, о спортивном питании и эргогенных средствах, об эндокринологии в нутрициологии, гормонозаместительной терапии и стероидах. Я изучала основы пищевой химии, женский фитнес (в частности восстановление по-

сле родов), методики стретчинга, а также получила образование фитнес-тренера академии профессионалов фитнеса. А еще я «счастливая мамочка двух ангелочков» (нет, боже, спасите) и могу научить вас кормить детей брокколи (зловещий хохот). Ну или хотя бы чем-то кроме макарон.

Так уж вышло, что круг моего общения состоит из доказательных специалистов. Имея совсем небольшой блог, я не так уж и страдаю от его малenessи. Она помогает мне избегать «девятого вала» хейта, который льется на моих коллег-мракоборцев, доказательных медиков и нутрициологов с чувством собственного достоинства. И тем не менее за несколько лет практики мои счастливые подопечные, число которых уже и не сосчитать, сожгли несколько центнеров жира, нарастили десятки килограмм мяса, обзавелись красивой осанкой. А самое крутое – они перестали бояться еды, голодать, срываться и объедаться, получили кучу знаний о том, как сформировать здоровый рацион из любимых продуктов и ни в чем себе не отказывать.

И вот зачем написана эта книга. Чтобы вы тоже перестали бояться.

Может быть, у меня получится немного помочь вам полюбить всю еду, перестать ее делить на вредную и полезную, обвинять во всех смертных грехах, давиться капустным листом, чтобы скинуть праздничные килограммы и перестать жить от «невкусно и грустно» до срыва и обжирания острыми крылышками.

Кто я?

Для начала расскажу немного о себе. Может быть, вы поймете, что мы с вами очень похожи. А даже если и нет, мои идеи и знания могут стать для вас интересным открытием.

На момент написания этих строчек мне стукнуло 33 года. Я практикующий специалист, который успешно мирит людей с едой и делится знаниями с теми, кто хочет учиться. Как я докатилась до жизни такой?

Не хочу вам рассказывать про тяжелое детство и «деревянные игрушки, прибитые к потолку». В нашей стране почти у всех людей плюс-минус моего возраста в детстве происходил какой-то мрак. Многие и вовсе, о ужас, выросли в однополых семьях мама + бабушка, где взрослые еще и были перегружены работой, тянули на себе по три ставки и воспитывали детей как могли. Информации по педагогике и психологии в открытом доступе было очень мало. Воспитание, питание, нормы поведения – все это опиралось на опыт старших. А мир тем временем менялся все стремительнее, и этот опыт становился настолько неактуальным, что теперь многие из нас имеют в телефоне контакты психотерапевта и пару рецептов на успокоительные.

Скажу только, что мое пищевое поведение было сформировано в достаточно спокойном ключе. Несмотря на то, что порой бывало очень трудно, и даже на новый год мы с ма-

мой ели вареную картошку с маслом и солью, в моем детстве никогда не было ограничений типа «это вредно и есть нельзя», «это плохая еда, а вон та хорошая». Скорее «это мы пока купить не можем, так что давай придумаем ужин из того, что есть». Мне повезло, хоть и здоровым наш рацион назвать было сложно. Единственной выросшей из детства проблемой в пищевом поведении оказалось неумение останавливаться, когда я наелась. У нас в семье было правило «Папы Карло» – не оставлять на тарелке ни единой крошки. Мол, иначе могут крысы завестись, как в мультике про Буратино. А еще я не могла остановиться, когда знала, что снова попробую эту еду еще не скоро. Такое было время.

Сейчас времена уже другие и еда стала в десятки раз доступнее. Но люди все еще боятся выкинуть остатки с тарелки, куда положили больше нужного, потому что «деньги ж заплатили», и допихивают все в полный желудок, регулярно переедая. Так делала я, так делал мой бывший муж, так я кормила старшего сына. И однажды докормила до рвоты. Стало очевидно, что я что-то делаю не так, ведь родительская забота не должна доставлять ребенку таких мучений.

Мой сын родился в 2016 году. 1 января 2017-го я вызвала скорую. Причина – ощущение комка в горле, который мешал мне дышать. Мне поставили диагноз послеродовой тиреоидит¹. Я стала наблюдаться у эндокринолога, а потом и у гинеколога – со вторым карапузом. До этого было даже функ-

¹ Временное нарушение работы щитовидной железы в послеродовом периоде.

циональное питание, и мне не стыдно, все мы, люди науки, когда-то открыто верили в херню.

Изучение питания и воспитания детей сдвинулось с точки «слабоумие и отвага» к поиску всевозможных доказательных специалистов и чтению их трудов, статей, чаще, конечно же, в соцсетях. Я старалась выстраивать рацион по полученным рекомендациям, но очень много моментов упускала из вида, советовала людям брать с меня пример, но зачастую несла наполовину чушь. Я даже пробовала исключить глютен из-за того, что продукты с ним чаще всего имеют высокий гликемический индекс². . . «слабоумие и отвага» началось уже в моем личном пути как специалиста. Потому что чем больше я узнавала, тем больше хотела знать. Это была любовь. . .

Родив второго сына, я полезла еще глубже в недра здорового питания. Меня штормило от количества информации, от того, как же это все интересно, а сколько там еще интересного. Я готовила новые блюда, избавлялась от всяких идиотских мифов в голове, расширяла границы сознания, а потом взялась руками за железо в тренажерном зале. . . и пропала во второй раз. Это были мои инь и ян, борщ и сметана, пиво и рыба – здоровое питание и силовой тренинг. Так, мне кажется, люди находят призвание.

Оно привело меня в научный проект по модификации

² Показатель, который присваивают углеводным продуктам питания в зависимости от того, с какой скоростью они повышают уровень сахара в организме через два часа после употребления в пищу. Чем выше GI, тем быстрее поднимается уровень сахара в крови.

образа жизни, где я изменилась сама, потом еще год училась дальше, получая кураторские погоны. Сдала кучу тестов, прошла собеседования, но за пару дней до старта потока перестала быть частью команды. Не буду рассказывать, почему, история максимально некрасивая. После этого все думали, что я брошу «заниматься своей фигней».

А не вышло.

Голова пухла от знаний, я безумно хотела помогать людям, нести пользу. Мои дети росли здоровыми, а я больше не пила гормоны щитовидной железы, которые мне пришлось начать принимать после родов. Щитовидка стала справляться сама! Так бывает в случае с послеродовым АИТ, и, конечно же, не без помощи образа жизни. Хорошие эндокринологи с богатой клинической практикой вам это подтвердят. Просто в один момент я поняла, что мне плохо от приема тироксина, и перестала его пить. Сдала анализы – а там все в норме. Потом с улыбкой смотрела на эндокринолога, который пытался дать откровенно безграмотные советы по питанию и назначить 25 мкг тироксина (гомеопатическую дозу), и понимала, что знаю уже достаточно, чтобы нести ответственность за свое здоровье и не спрашивать других. Впоследствии я сдавала анализы еще дважды, а гормонов больше не пила ни разу. (У грамотного специалиста, безусловно, наблюдаюсь.)

Итак, стало важно найти способ пойти своим путем. Но кто ты в нашей стране без бумажки? Правильно, угадали. И я

отправилась в академию фитнеса. Прошла один курс, затем второй, третий, четвертый, пятый, и дальше, и дальше. Нашла первых клиентов, написала первые разборы продуктов. Клиенты худели, набирали, меняли образ жизни. Это долгий процесс, мне безумно хотелось опустить руки, но призвание не бросают. Так я получила все, что имею сейчас.

Все – это Никита, Стас, Гена, Турбо, мой маленький блог с тонной полезных статей, мои чудесные подопечные, история каждого из которых достойна отдельной книги, и эти страницы, которые заполняются буквами под шум дождя из умной колонки, потому что рядом засыпают дети. И развод, ведь не всем хватает терпения ждать, пока работа всей жизни начнет благодарить любимого человека доходом за верность. А еще говорят, что у настоящих профессионалов работа остается единственной большой любовью и не терпит конкуренции.

Сегодня среди моих клиентов есть врачи, тренеры, домохозяйки и даже другие нутрициологи, есть офисные работники, спортсмены и программисты, музыканты и татуировщики. Очень многие из них уже стали друзьями. У меня в планах еще несколько длительных крутых обучений, потому что учиться надо постоянно. Потому что чем больше ты знаешь, тем сильнее понимаешь, как же мало ты знаешь. А еще ко мне начала прислушиваться мама, можете себе такое представить?

Вот такая картина про Жизнь. Теперь вы знаете немного больше, кто я такая.

А дальше я хочу вам рассказать, кто такой нутрициолог, зачем он вообще нужен, и каким он быть совсем не может и не должен. Позаботиться, так сказать, о вашей безопасности. Не закрывайте книжку.

Нутрициолог или НутрициОЛУХ?

Нутрициолог в России бывает двух видов: тот, которому можно заменить окончание на «олух», и тот, который приносит пользу. В принципе, как и в любой профессии, среди нас есть личности ее позорящие, а есть рыцари без страха и упрека. Несмотря ни на что, они тянут дракона за усы и бьются с мракобесием, которое в тысячу раз популярнее, в миллион раз прибыльнее и в миллиард – агрессивнее.

Вы когда-нибудь замечали, насколько больше аудитория у адептов «активации ягодиц», «аутоиммунных протоколов» и «ЯМЫ против глютена», чем у докмеда и научпопа? Где-то в 10 раз. По сети гуляет прекрасный мем, где котик-доктор говорит котику-пациенту: «У вас это заболевание!», котик отвечает котику: «О, нет...», на что котик-доктор говорит: «Оно лечится здоровым питанием и физическими нагрузками», и котик-пациент отвечает во всю ширь своей котопасты: «О, НЕТ!!!» И нам очень смешно. Очень. А ведь это и есть иллюстрация того, с чем приходится бороться людям науки. Пациент хочет услышать, что во всем виноват вонючий мерзкий гормон, но никак не он сам. И получить волшебную таблетку. И промокод на ее покупку.

Понимаете, к чему я клоню?

Нутрициолог не должен прописывать БАДы. Рекомендовать БАДы. Продавать БАДы. Нутрициолог в принципе не имеет права ничего выписывать и назначать, если он не получил медицинское образование. Но деньги не пахнут, а процент с покупок по промокоду может быть весьма неплохим. Особенно если твоя аудитория ~200 доверчивых тысяч, только и ждущих название магической капсулы, от которой и метаболизм разгонится, и иммунитет поднимется, и черепаха выйдет, и Бэтмен. Также нутрициолог без медицинского образования не имеет никакой компетенции назначать, читать и расшифровывать анализы. Ко мне на консультацию несколько раз пытались записаться с вопросом: «Какие мне анализы нужно предварительно сдать?»

Это грустно только. (с)

Но отчасти я понимаю, почему люди хотят пойти за медицинской услугой к кому угодно, только не к врачу. Большая часть из нас была травмирована системой муниципальной медицины, отношением медиков в госучреждениях и состоянием этих самых учреждений. Посудите сами.

Вот кабинет Гуру Аюрведы и лечения Жиджамой Лилии Пляк. Он украшен восточными драпировками, в нем пахнет эфирным маслом и благовониями. Лилия улыбается, держит вас за руки, смотрит прямо в глаза и обещает исцеление на уровне третьего глаза и восточной чакры справа. Мгновенно и без боли. А вот кабинет участкового терапевта Лидии Плак в районной поликлинике. Штукатурка ласково падает

вам на плечи, в коридоре можно запнуться о деда, а в туалете смыть разве что молитвой. Лидия устало смотрит в старый советский стол, покрытый лаком, у нее есть инструкции, пять минут на пациента и гора макулатуры. И да, Лидия может быть и найдет в себе силы помочь, дать направление к узкому специалисту или назначить анализы, но третий глаз она вам не откроет, исцеление от всех болезней не пообещает. А чаще всего просто скажет: «А что вы хотели, вам уже не 18», «Родите, и все пройдет», «Это вегетососудистая дистония», «Это все татуировки» и начисто отобьет желание возвращаться.

Мы все любим заботу, ласку, особенно от специалистов, от экспертов, которые могут нам помочь. Получая обвинения, даже обоснованные, от тех, к кому мы пришли за помощью, мы страдаем и помощь принимать уже не хотим. Это как с мамой и с ее: «А что ты хотел(а)? Сам(а) виноват(а)!» в любой ситуации, когда ты приходишь в соплях и слезах, рассказывать, как подло получилось что угодно.

Вот вы получили от Лидии Плак направление к эндокринологу, потому что ваш вес полтора центнера и не хочет уходить. Вот эндокринолог Валерий Михалыч Бурундук сказал вам: «А что вы хотели-то? С вашим-то аппетитом!» и посмеялся над вашей депрессией, а еще посоветовал родить и сесть на кремлевскую диету.

Вы вышли из поликлиники в расстроенных чувствах и увидели в страшинограмме Лилию Пляк, которая ласково гово-

рит, что дело не в еде, это все противный гормон, усталые надпочечники, мы их сейчас разбудим, только надо послушать чашечку, подышать над картошечкой и купить вот эти добавки – и все пройдет. Лилия вас успокаивает, вы ни в чем не виноваты, вы можете все исправить. Она назначит вам анализы, сама их посмотрит, найдет страшные перекосы ее собственных референсных значений и, конечно же, пропишет вам красивые баночки. И даже ссылку даст на сайт, где их купить.

В одной из этих баночек будет лекарство, снижающее аппетит, а в рекомендациях к приему Лилия напишет: «больше воды, больше овощей, больше гулять на свежем воздухе» и уж тогда-то «точно таблеточки подействуют».

Деятельность Лилии без диплома о медобразовании попадает под статью. А ее методы, хоть и вкусно пахнут и нежно звучат, могут навредить вашему бюджету и вашему здоровью, потому что бесконтрольный прием БАДов порой очень и очень плохо кончается. Как и масса других процедур, в том числе инвазивных и болезненных, и – научно доказано – неэффективных.

С анализами, добавками и диагнозами мы разобрались. Двигаемся дальше.

Нутрициолог не имеет компетенции работать с РПП (расстройствами пищевого поведения) и серьезными болезнями без контроля медицинских специалистов.

Нутрициолог не должен ругать еду, делить ее на плохую

и хорошую, полезную и вредную, мусорную и суперфудную; запрещать группы продуктов «потому что они плохие» и избавлять вас от шлаков и токсинов при помощи курсов детокса. Все это может привести к Орторексии (вид расстройства пищевого поведения, о котором я расскажу чуть позже).

А что тогда делает нутрициолог? Зачем он вообще нужен, если не для того, чтобы прописать витаминки по дефицитам, запретить глютен и молочку, наругать нагетсы, наложить вето на эклер и дать протокол чистки на соках???

Нутрициолог должен помочь вам модифицировать образ жизни, работая с рационом. Подружить вас со всей едой, даже с нагетсами. Дать вам спокойствие, знания и устойчивые пищевые привычки.

Врач сталкивается с проблемой, как объяснить пациенту, что ему надо модифицировать образ жизни, а не «попить таблеточки». Как дать понять, что здоровое питание и активность станут профилактикой всех болезней и снизят риски смерти от всех причин? Ведь если человек пришел к врачу, он ждет лекарство. И когда пациент слышит: «Вам надо изменить образ жизни», он думает, что с врачом что-то не так... И врач повторит это 10 раз, потом еще 10, а потом плюнет и выпишет таблетки.

А что вообще означает эта странная «модификация образа жизни»? И чем она отличается от диеты? Рассказываю.

Глава 1. Модификация образа жизни: что это такое?

Модификация образа жизни – это комплекс мер, направленных на изменение питания и физической активности с целью снижения рисков по различным заболеваниям (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной и прочих систем). То есть в первую очередь речь именно о здоровье, а не о стройности, приятном отражении в зеркале и завистливых взглядах коллег на работе. Для людей с лишним весом этот процесс напрямую связан с уменьшением процента жировой ткани, что также приводит к снижению множества рисков.

Нельзя отрицать, что условно здоровые люди с лишним весом существуют. Особенно ярко этот момент транслируется сторонниками искаженного движения «бодипозитив», которые радикально продвигают мысль о том, какие они здоровые и сильные, активные, сексуальные и вообще молодцы, и жир им не капли не мешает. Допустим.

Однако наука, множество многолетних исследований различного качества, метаанализы и здравый смысл дали сообществу, глубоко изучающему вопрос здоровья, понять одну важную мысль – жир может не мешать жить только до поры до времени. То есть условно здоровый человек с процентом

жира около 50, придя к эндокринологу, скорее всего, получит диагноз «ожирение» (индекс массы тела 30) или «избыточная масса тела» (ИМТ³25) (эти диагнозы можно найти в МКБ-10: E-66 и R-63,5 и не обижаться на терминологию), даже если у него отличные анализы. Такой пациент с точки зрения медицины не является здоровым. Если эндокринолог хороший, его рекомендацией будет именно модификация образа жизни. Кроме того, он опишет все риски, которые вызывает повышенный процент жировой ткани, и пояснит, чем это может обернуться для гордого носителя жира в долгосрочной перспективе.

Кратко – избыток жира повышает риски смерти от всех причин. Не кратко – он вызывает сердечно-сосудистые заболевания, метаболический синдром, сильную нагрузку на суставы и кости, ускоряющую дегенеративные изменения скелета. Люди с избыточной массой тела имеют гормональные нарушения чаще всего как следствие ожирения (а не причину, как бы ни хотелось обвинять щитовидку или надпочечники). Их внутренние органы испытывают повышенную нагрузку, которая впоследствии приведет к нарушению функций этих органов. Увы и ах, мои милые бодипозитивные тиктокеры, вы здоровы ПОКА ЕЩЕ.

Но не будем о грустном. Потому что модификация образа жизни важна не только для тех, кто борется с лишним весом и морит себя диетами, раскачивая качели голодовок и

³ Индекс массы тела.

срывов, все увеличивая и увеличивая проблемы в отношениях с едой. Этот процесс для всех. Не имея лишнего веса, можно бояться еды, демонизировать пищевые группы, исключать абсолютно все вкусное из-за его «мусорности». И заработать те же проблемы с сердечно-сосудистой системой и внутренними органами благодаря перекосам в рационе и бедному питательному составу продуктов. А виновато банальное отсутствие знаний о том, как именно можно есть все что угодно, оставаясь здоровыми и активными. И при этом жить дольше, если, конечно, ноги не понесут под танк, падающий кирпич или нож в подворотне.

Наверное, после прочитанного выше у вас создается впечатление, будто комплекс этих мер, вероятно, огромный. Как же применить все и сразу, не впадая в панику и не загоняя организм в сильный стресс, который захочется заесть конфетами в майонезе?

Никак. Модификация образа жизни должна быть плавной, адаптированной под собственный темп и комфорт. Она не должна приносить боль и страх, поэтому стоит использовать метод маленьких шагов и приемы КПТ (когнитивно-поведенческой терапии).

Цель модификации образа жизни – формирование устойчивых пищевых привычек на всю жизнь, получение знаний, позволяющих вам проанализировать все самостоятельно и научиться основам здорового питания и физической активности. Этот процесс конечен, он дает устойчивый результат

и расширяет ваш потенциал и возможности.

В сопровождении вас на пути к этому результату и заключается моя работа.

Модификация образа жизни: с чего начать?

Сейчас я дам пару советов, с чего можно начать самостоятельно. Давайте на берегу договоримся – то, что у вас сейчас в руках эта книга, уже и есть начало. Вы – молодец, можете похвалить себя сполна, ведь вложиться в знания – большой и серьезный шаг. Вы купили эту книжку, значит, хотите стать лучше, и я обязательно вам помогу.

Это было во-первых. А во-вторых, давайте поговорим о целях.

Наша цель – Здоровье, ментальное, физическое, то, которое принесет вам профиты в виде, к примеру, снижения веса. А дальше, как по накатанной: у кого уменьшатся симптомы акне, у кого наладится цикл, кто-то забеременеет, кто-то начнет нормально спать, есть, ходить ногами или ни с того ни с сего даже обнаружит желание тренироваться. Внешний вид – это приятное дополнение к процессу, который будет омолаживать ваше тело изнутри. Не пугайтесь, я не призываю никого бежать в качалку, это вовсе не всякому приносит удовольствие.

Наши с вами шаги должны быть постепенными, в меру плавными, чтобы своей благородной пользой не причинить организму стресс, после чего тело начнет сопротивляться, а мозг хотеть вон тот торт сию минуту. Образ жизни склады-

вається годами, різко змінювати його так же гупо, як якщо вназапно, не задумавшись о своїй сексуальності, взяти і змінити пол. Полезна звички, як і шкідливі, не з'являються раптово, а монотонно додаються в щоденну рутину і поступово зсувають вісь пріоритетів в сторону турботи о тілі.

Я рекомендую почати з одного кроку в одну-два тижні.

Візьміть першу рекомендацію і прикладіть її з різних сторін до своєї реальності. Сделайте так, щоб вона легла комфортно, не доставляла незручностей і не змушувала вас думати, що ви займаєтесь якоюсь-то чушшю.

Як тільки ви зрозуміли, що це вам дається легко і просто, можна приступати до другої рекомендації, не забуваючи при цьому зберігати першу. Поки друга встраивается в життя разом з першою, слідкуйте за своїм комфортом і дивіться, що змінюється в процесі.

І далі додавайте нові і нові речі, аж до моменту, коли ви зрозумієте, що зміни є, а ніякої магії в цьому немає. На це може йти приличне кількість часу. Але модифікація образу життя – не дієта, не зашарпаність себе силком за шиворот в тренажерний зал, не обмеження, не рамки. Тому ви не відкажитесь, не сорветесь і не заробите РПП. Модифікація образу життя – рекомендація в боротьбі з половиною суттєвих діагнозів в сучасній доказовій медицині.

Ітак, гайд по першим крокам до здорового образу життя.

Шаг первый

Оцените ситуацию со своим питанием. Выдохните, отвлекитесь, потом снова оцените, уже без каких-либо обвинений себя в сложившейся ситуации. Чего вы едите много? Как часто? Чего вы едите мало? Почему так? Попробуйте понять, сколько именно раз за день вы едите.

Когда вы поймете, сколько раз вам комфортно принимать пищу, остановитесь на этой цифре. И с этого дня ешьте столько или меньше на один раз в день, полностью исключив что-то между этими приемами пищи. Не кусочничайте, не перехватывайте на лету, если нет времени поесть основательно. Считайте перекус за прием пищи.

Определите количество приемов пищи и сделайте это СИСТЕМОЙ.

Шаг второй

Замените снеки.

Если вы совсем не можете без перекусов или любите что-то жевать под кино, сразу себя не переучить. (Есть под любые гаджеты неправильно!) Но можно хотя бы обернуть эту привычку в свою пользу.

Например, замените пачку чипсов на поднос с овощами: палочки из моркови, огурца, сельдерея, перца, кусочки редиски, ворох шпината или листового салата. Пусть рядом будет чашечка с хумусом или творожным сыром. Калорий ма-

ло, жевание обеспечено, хумус и сыр можно сделать соленькими, а пользу овощей сложно переоценить. Чипсы из фруктов, на мой взгляд, такое себе удовольствие, но если любите, почему бы и да. Фруктовая тарелка – менее легкий, но не менее крутой вариант, используйте ее с удовольствием, просто чуть реже.

Если не хочется заморачиваться, имейте в виду: самые легкие или толковые снеки из тех, что употребляются повсеместно – попкорн, сыры и мясные чипсы.

Со временем при желании вы можете отказаться от совмещения просмотра кино/работы/чтения с едой. Это добавит в питание элемент осознанности (да, простите, но это слово тут не заменить) и поможет сконцентрироваться на вкусе, жевании, получении удовольствия от еды. Ужин станет наслаждением, а не бездумным закидыванием пищи в топку.

Итак, заменяем снеки.

Шаг третий

Откажитесь от большинства жидких калорий (про алкоголь отдельно будет написано дальше, но, думаю, очевидно, что рекомендовать я его вам точно не стану). Почему не от всех? Все просто, без радикализма – не стоит накладывать вето на ни в чем не повинный, просто не самый выгодный напиток, позволяйте себе его пить в кайф, но реже, и учитывайте это.

Соки, сладкая газировка, энергетики не дают насыщения (ну, разве что энергетик может аппетит придавить), зато дают поток входящей энергии (калории, родненькие наши, про них напишу далее на стр. 31 «про подсчет калорий»). Если сможете пить чай и кофе без сахара – тройне круто, заменить его на стевию и ей подобные подсластители – пожалуйста (про них почитаете дальше).

Если сильно хочется газировки или энергетик – берите те, что с пометкой Zero. Нет сахара – нет калорий, но сладенько и вполне даст вам спокойно унять жажду кусочничества.

Снижаем жидкие калории!

Шаг четвертый

Ешьте фрукты и овощи в каждый прием пищи.

Овощи и фрукты – это объемная низкокалорийная еда. Она даст вам не только кучу витаминов и минералов, пользу для кишечника и иммунитета, но и потрясающую сытость. Добавляя к каждой трапезе примерно 200 г растительности, вы заполняете желудок, получая при этом пользу. В результате нет ощущения тяжести и желания «шлифовать» обед куском торта размером с балконную дверь.

Я говорю не только о свежих овощах, я имею в виду все: рагу, гарниры из замороженных смесей, всю ферментацию (маринованные, соленые овощи), грибы, водоросли (без масла), овощные котлеты, консервы и ягодный сорбет. Закупи-

тесь в овощной лавке, пусть растительная пища будет всегда под рукой. если не знаете, что поесть – половина блюда уже готова. Я ласково называю растительность «растишка», привычка с первых курсов, душевно звучит.

Про «резиновые» овощи зимой и их химозность и про «там ничего хорошего нет» тоже будет написано дальше.

Это я ем, хоть и не козел. Растительность на стол!

Шаг пятый

Не забывайте про белок.

Не едите мясо? Пусть будет рыба. Не едите рыбу? Морепродукты. И это не хотите? Кисломолочка, в частности, творог. А также яйца, сыр, греческий йогурт, тофу и соевая спаржа (расскажу про нее дальше, очень интересная штука).

Добавляйте порцию полноценного белка к каждому приему пищи, и в тандеме с растительной пищей они обеспечат вам длительную качественную сытость.

Белок нам очень нужен!

Всего пять рекомендаций, рассчитанных на пять недель работы с пищевыми привычками. Начните с малого, закончите комплексно, и результат не заставит себя долго ждать. Я не обещаю вам, что вы похудеете, наполнитесь благодатью и начнете понимать испанский, но улучшение самочувствия

при таких действиях практически неотвратимо.

Это лишь малая часть из того, что вы можете сделать для своего здоровья, но это уже весьма серьезная работа.

Глава 2. Зачем считать калории и почему это безопасно

«Я боюсь считать калории!», «У меня будет РПП!», «Моя подружка считала калории, и у нее поехала крыша!», «А вот очень классный блогер пишет, что считать калории нельзя!» Я слышу и читаю это буквально каждый день по много раз и уже устала закатывать глаза буквально до мозолей на глазном яблоке! Работая с подсчетом калорий вот уже несколько лет, используя этот инструмент в первую очередь как максимально удобный для анализа данных по питанию конкретного человека, я не понимаю, как он связан с расстройствами психики в отношении еды. Ведь он нужен не для того, чтобы ограничивать себя в еде, а для того, чтобы грамотно ее распределять. Давайте пройдемся по основным видам РПП, которые встречаются наиболее часто. А потом сделаем выводы.

Я хочу сказать спасибо за эту классификацию Павлу Баранову. Все-таки у меня есть границы компетенции, поэтому я делюсь с вами информацией от грамотного специалиста.

Признаки анорексии:

1. Вы постоянно чувствуете себя толстым, никчемным и некрасивым, но уверены, что худое тело все изменит. Однако, сколько бы вы не теряли в весе, это чувство не покидает

вас. Со временем из-за него появляются суицидальные мысли.

2. В течение дня вы часто думаете о еде, калориях и тренировках. Возможно, эти мысли не покидают вас даже во сне (именно навязчивые мысли, это важно разграничить).

3. Вы сильно боитесь набрать вес.

4. Вы взвешиваетесь каждый день по нескольку раз, и от цифры на весах напрямую зависит ваше настроение. Хотя цифра на весах не информативна и не существенна, она ничего не говорит о составе тела. Это просто один из источников данных, нужный для отслеживания динамики.

5. Вы ограничиваете себя рамками жесткой диеты, исключили из рациона многие продукты.

6. Необходимость принимать пищу на публике вас пугает и угнетает.

7. Вы всеми способами стараетесь сжечь калории: усиленно тренируетесь и много ходите.

8. Если вы женщина, возможно, у вас начались нарушения цикла на почве недоедания.

9. У вас появились странные ритуалы, связанные с едой. Например, прежде чем съесть салат, вы разделяете его на ингредиенты. Или пережевываете каждый кусочек пищи очень тщательно и долго.

10. Вы не можете объективно оценить свою фигуру. Считаете себя толстым, даже если все вокруг говорят, что вы истощены.

Признаки булимии:

1. После еды вы вызываете рвоту, принимаете слабительные или мочегонные препараты.
2. Вы «отрабатываете» съеденное, тренируясь до изнеможения.
3. Ваш вес постоянно колеблется из-за большого количества пищи, которую вы употребляете.
4. У вас часто лопаются кровеносные сосуды глаз.
5. Во время еды у вас не получается остановиться, даже когда вы уже не чувствуете физический голод.
6. Вы предпочитаете питаться в одиночестве, чтобы никто не помешал вам вызвать рвоту.
7. Ваши отношения с друзьями и близкими ухудшились. Вместо того чтобы проводить время с ними, вы переедаете и «очищаетесь».
8. После приема пищи вы испытываете чувство вины и разочарования.
9. У вас появились боли в желудке.
10. Ваши зубы крошатся и гниют, потому что зубная эмаль истончилась из-за желудочного сока, который выходит вместе со рвотой.

Признаки компульсивного переедания:

1. В короткие сроки вы поглощаете огромное количество еды, потому что не можете контролировать свой аппетит.

Иногда это происходит уже по пути из магазина.

2. Вы принимаете пищу очень быстро, иногда не успеваете как следует пережевать ее.

3. Вы чувствуете себя виноватым, но все равно продолжаете переедать.

4. Вы стесняетесь того, что едите много, поэтому делаете это втайне.

5. У вас появилась мания копить продукты и прятать их от остальных.

6. Питаясь в таком режиме, вы пытаетесь компенсировать низкую самооценку, тревожность, стресс. Но получается всегда наоборот: чем больше едите, тем хуже себя чувствуете.

7. Границы приемов пищи стерлись – вы можете есть в течение всего дня.

8. У вас появились проблемы с желудком – боль, судороги, запор.

9. Вы пытаетесь ограничить себя в еде. Садитесь на диету, отказываетесь от некоторых продуктов, но каждая попытка похудеть заканчивается срывом.

10. Вы возвели приемы пищи в культ. Специально выделяете время на приступ переедания, продельваете своеобразные ритуалы. Например, с особой тщательностью сервируете блюда, разделяете пищу по цветам. Смешиваете, казалось бы, несовместимые по вкусу продукты.

Признаки нервной орторексии:

1. Вы придерживаетесь диетически несбалансированного рациона из-за переживаний о «чистоте» пищи.
2. Вы озабочены и обеспокоены употреблением якобы «грязной» или «нездоровой пищи», а также влиянием качества и состава пищи на ваше физическое и/или эмоциональное здоровье.
3. Вы жестко избегаете продукты, которые, по вашему мнению, являются «вредными для здоровья», т. к. содержат любые жиры, консерванты, пищевые добавки, продукты животного происхождения или другие ингредиенты, которые вы считаете «вредными».
4. Не являясь профессионалом в области питания, вы тратите чрезмерное количество времени (2 и более часов в день) на поиск информации о еде, приобретение и приготовление определенных продуктов питания на основе их предполагаемого качества и состава.
5. Вы чувствуете вину и беспокойство после «нарушений», при которых употребляете «нездоровые» или «грязные» продукты.
6. Вы нетерпимы к чужим пищевым убеждениям.
7. Вы ощущаете превосходство перед людьми, употребляющими «грязную пищу».
8. Вы тратите чрезмерные для вашего дохода суммы денег на продукты из-за их предполагаемого качества и состава.
9. У вас наблюдается нарушение физического здоровья и самочувствия из-за несбалансированности питания (напри-

мер чрезмерного дефицита калорий или отсутствия в рационе углеводов/жиров/белков).

10. Вы испытываете серьезные переживания или нарушения социальных, учебных или профессиональных отношений из-за навязчивых мыслей и поведения, сосредоточенных на ваших убеждениях относительно «здорового» питания.

Последнее расстройство часто является следствием работы неграмотного «паразита-диетолога-нутрициолога», запугавшего человека байками о вреде, например, молочки или глютена... Я лично сталкивалась с людьми, чья психика была расшатана из-за некомпетентного специалиста, который ссорил пациента или подопечного с едой, вместо того чтобы мирить.

Как же относимся к подсчету калорий мы, грамотные люди, которые любят точность в анализе данных, и наши нетревожные подопечные? Как к банковскому приложению. Мы регистрируем доходы организма в виде поступающей энергии, делим их на источники и рассчитываем свои траты согласно целям в долгосрочной перспективе. И это максимально успокаивает, когда ты понимаешь – твое тело ничем не хуже кошелька, и точный подход к анализу и того и другого не может давать тревожность вместо спокойствия, потому что это грамотный результативный расчет. Да, поначалу на это тратится достаточно много времени. Новичок раздражается от необходимости постоянно пользоваться весами. Но при

регулярном повторении одних и тех же действий привычка приобретает максимально быстро. И вот, спустя какое-то время формируется арсенал просчитанных рецептов, которыми можно пользоваться на регулярной основе, ряд лайфхаков по упрощению состава приемов пищи, и навык взвешивать что угодно где угодно за доли секунды, ничуть при этом не запариваясь. А главное – появляются данные для анализа, исходя из которых можно вносить корректировки и достигать поставленной цели.

Безусловно, можно все это делать и без подсчета калорий! Есть замечательный способ «здоровой тарелки», о котором написана не одна книга. Информацию о нем очень легко найти в интернете (как и любую другую, в принципе). Я не буду снова писать про «здоровую тарелку», т. к. пользуюсь этим методом в работе в самых крайних случаях. Мне не очень нравятся методы, где все «примерно вот как-то так на глаз, с кулак, в два пальца и т. д.». Давайте притворимся, что я совсем нетоксичный милый ясноглазый нутрициолог, который рассказал вам, как прекрасна здоровая тарелка, как она удобна, легка и доступна для понимания, и пойдем уже дальше.

Но если капнуть чуть моей ядовитой слюны, работа с тарелкой сильно резкая (затрагивает сразу все пищевые группы, и, если рацион изначально от нее далек, это тотальная его перемена и стресс), очень долгая (неточность может долго не давать понимания, есть дефицит вообще или нет) и ма-

ло кого вдохновляет из-за своей ограниченности. Не всегда можно составить прием пищи по тарелке, особенно в дороге. Я не спорю, кому-то данный способ подойдет просто идеально, но тратить время на выяснение этого с каждым, кто ко мне приходит, я не хочу.

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.