

An illustration of a woman with blonde hair, wearing a light blue long-sleeved shirt, standing behind a wooden table. Her hair is depicted as a large, flowing, brown cloud-like mass. Various food items are floating within and around this mass, including a tomato, a cucumber, a slice of pizza, a lollipop, a chocolate bar, a cupcake, a piece of broccoli, a slice of toast, an apple, and an ice cream cone. She has her hands raised in a shrugging gesture. On the table in front of her is a blue digital kitchen scale with a white plate on top. The plate contains a red alarm clock, a blue smartphone, a pink dress, and a red question mark. The background consists of light blue vertical stripes.

Рая Вайнштейн-
Гордон

Мысли на тарелке, Еда в голове

Путеводитель в осознанные отношения с едой и телом

12+

Рая Вайнштейн- Гордон

Мысли на тарелке, еда в голове

«Автор»

2019

Вайнштейн- Гордон Р.

Мысли на тарелке, еда в голове / Р. Вайнштейн- Гордон —
«Автор», 2019

Недовольство своим телом, “любовь-ненависть” к еде, постоянная борьба, срывы, отчаяние. Многим из нас это до боли знакомо. Мы пытаемся и у нас не получается. Мы разочарованы. Изменение отношений со своим телом и едой – это своего рода путь. А эта книга – путеводитель. С помощью увлекательных, историй, интересных метафор и фактов из научных исследований, вы начнёте слушать и слышать потребности своего тела и учитывать его уникальность. Через комплексный подход к физиологическому и психоэмоциональному здоровью, вы сможете, шаг за шагом, наладить отношения с едой и нормализовать вес.

© Вайнштейн- Гордон Р., 2019

© Автор, 2019

Содержание

От автора	6
Часть 1. Знакомство с телом, весом и нашими мечтами	9
Глава 1. Наше тело – ребёнок. Умеем ли мы общаться с ним?	9
Полюбить своё тело – возможно ли?	9
От теории к практике. Упражнение «Диалог с телом»	9
Тело, приятно познакомиться!	10
Физический аспект: как тело с нами разговаривает?	11
Эмоциональный аспект: неповторимая «личность» нашего тела	13
Тело как ребёнок	13
От теории к практике. Упражнение «Любящий родитель»	14
Как поменять отношения с телом?	14
А теперь подведем итоги	15
Глава 2. Вес моей мечты, где ты?	16
Еда и идеальный вес	16
Что такое set point?	18
Что такое settling point?	20
Формула оптимального веса	22
А теперь подведем итоги	24
Глава 3. А зачем мне худеть? Секрет эффективной постановки цели	26
Чего мы хотим?	26
Строим маршрут от мечты к цели	26
Почему наш мозг против поХУДения?	27
Как правильно сформулировать цель?	28
SMART-модель для постановки цели	28
От теории к практике. Упражнение «Определяем цель»	34
Двигатель нашей цели: мотивация	35
От теории к практике. Упражнение «А что, если...»	35
От теории к практике. Упражнение на мотивацию	36
План: наш компас на пути к цели	37
А теперь подведём итоги	38
Часть 2. Физиология питания – знакомимся с нашим телом и его потребностями	39
Глава 1. Здоровый образ жизни – немного с другого ракурса	39
Это стул: на нём сидят	39
Наш личный рацион: «топливо» для тела	41
Как не бояться калорий?	42
Личная формула красоты, стройности и здоровья	43
Что же есть?	44
А как же количество?	49
Когда есть? Наш режим питания	49
Как питаться?	50
«Дневник питания и пищевого поведения»	52

От теории к практике. Упражнение «Я исследователь»	53
А теперь подведем итоги	55
Глава 2. Вода: пить или не пить, и сколько?	56
Вода и жизнь	56
Источники жидкости	57
Водное равновесие	58
«Страшный» кофеин	59
8 стаканов? 2 литра? Как надо или как хочется?	60
От теории к практике. Упражнение «Водный дневник»	61
Вода и лишний вес	62
Вода и чувство голода	62
Не любите воду? Сделаем жидкость интереснее!	63
Пить или не пить – вот в чём вопрос!	63
А теперь подведем итоги	64
Конец ознакомительного фрагмента.	65

От автора

Желание написать книгу родилось в моей голове давно. Думаю, ещё лет с семи. Мечта долгие годы ждала своего звёздного часа. Ведь тогда я совершенно не представляла, о чём буду писать. Просто мечтала вдыхать пьянящий аромат нового переплета, перелистывать страницы и осознавать, что вот оно – моё творение.

И всё же тема «полезной» и «вредной» еды, физиологии и психологии питания возникла совсем не случайно. Она сопровождала меня ещё с раннего детства. Потому что моя мама была настоящим адептом здорового питания, а папа – наоборот. Она кормила меня салатами с пророщенной пшеницей и семенами льна, а он – колбасой с сосисками. На «боевом поле» пищевых привычек у родителей разыгрывались горячие баталии. И каждый, естественно, был уверен в своей безоговорочной правоте.

Сейчас даже сложно вспомнить, что из еды я любила больше. Но уже тогда мне была некомфортна резкая категоричность двух полюсов «можно» и «нельзя». Ещё я понимала, что есть «здоровые» продукты, которые мне нравятся, или нет. То же самое с «нездоровыми» продуктами. До сих пор с улыбкой вспоминаю свежие, хрустящие салаты с семечками, которые очень любила. А вот ужасную брюссельскую капусту и вареный лук терпеть не могу до сих пор.

Несмотря на то, что у меня никогда не было лишнего веса, в подростковом возрасте я не была довольна своей внешностью. Мне не нравилось моё тело. Талия не такая узкая, бедра – недостаточно широкие, лицо – слишком круглое, щёки – чересчур большие, нос – немаленький. Да и рост подкачал. В общем, в модели явно не годилась. А ведь хотелось быть красивой. И тогда я решила похудеть, чтобы стать именно такой, как хочется!

В каком-то журнале я прочла, что для снижения веса надо исключить углеводы. Но кто же тогда знал, что это такое? Я решила, что фрукты помогут мне добиться цели, и кроме них не ела практически ничего. Несколько килограммов у меня, действительно, ушли. Но вместе с ними меня покинули регулярные месячные и моя обычная жизнерадостность.

Каким-то волшебным образом мне всё же удалось вернуться к нормальному питанию. Благодаря родителям. И, наверное, какому-то внутреннему инстинкту самосохранения. Всё пришло на круги своя: и месячные, и жизнерадостность, и потерянный вес. А я продолжила быть недовольной своим телом.

Спустя годы я стала диетологом. Начала работать с людьми, страдающими от лишнего веса. И очень быстро поняла, что моих медицинских знаний недостаточно. Что мир еды, тела и различных физиологических симптомов очень многообразен. Его нельзя рассматривать лишь в одном ракурсе и измерять только килограммами, сантиметрами, калориями. Я видела, как люди борются с весом и едой годами. Как их разочарование в себе, душевная боль от постоянных попыток и провалов только преумножается. Я понимала их, вспоминая свой опыт борьбы с телом, бесконечный стресс и недовольство.

Причём, практически то же самое испытывали те немногие, кто обращался ко мне по вопросу излишней худобы. Им все твердили: «Радуйтесь, нам бы ваши проблемы...», но их это не примиряло с собой. Они страдали, так как им было некомфортно и неуютно в своём теле. Такая неудовлетворённость и нарушение отношений с едой может быть при любом весе.

В первый год после окончания учёбы и стажировки я работала в поликлинике, консультируя по 20, а иногда и 30 человек ежедневно. Это было сложно, поскольку я понимала, что каждый человек – целая вселенная. А на одного пациента мне было выделено лишь 15 минут. За это время мне нужно было придумать, как эту вселенную спасти...

Однажды в мой кабинет зашли две сестры – заказали одну очередь на двоих. Они решили, что проблемы у них похожие, значит, и рекомендации будут одинаковыми. С большим трудом убедила их поговорить со мной по отдельности.

Одна сестра описала свой рацион как довольно упорядоченный, но сразу предупредила, что ест много. Как оказалось, проблема была не столько в количестве еды, сколько в калорийности и качестве продуктов. Другая рассказала, что ест бесконтрольно, а по вечерам не может устоять перед сильными приступами голода. Причём, чаще всего это происходит в состоянии стресса.

Обе девушки страдали от лишнего веса. Обе хотели избавиться от него, перестав вести войну с едой и с килограммами. Но даже когда внешние проявления похожи, причины у проблемы могут быть разными. Один человек испытывает приступы физиологического голода, второй – заедает стрессы. Третий и вовсе беспорядочно питается в силу того, что не умеет распознавать сигналы собственного тела.

Много лет я пыталась помочь своим пациентам нормализовать и «удержать» вес. Стремилась подбодрить, «вдохнуть» мотивацию, разнообразить меню, чтобы было интересно, вкусно и нескучно. Но потом поняла, что этого недостаточно. По данным научных исследований, около 95 процентов худеющих возвращают свой вес в течение пяти лет. Причём, независимо от того, какой диетой они пользовались. Статистика не обманывает. Значит, что-то мы упускаем.

Вес, тело и еда – большая многогранная тема. И это не только лишний вес, недовольство собой, строгая диета, «правильные» и «неправильные» продукты, рекомендации и ограничения, а своего рода пазл. Он состоит из множества деталей. Там есть убеждения, эмоции, отношения, самореализация, видение себя и своего тела, движение, образ жизни и наши пищевые привычки. Если мы не рассмотрим весь пазл целиком, со всеми его составляющими, то не сможем прийти к желаемому результату. Ведь мы не всегда чётко понимаем, чего хотим.

Что скрывается за желанием нормализовать вес?

Что произойдет, когда это свершится?

А что будет, если этого не случится?

Действительно ли все «должны» быть худыми?

Когда я осмелилась начать задавать подобные вопросы, многое начало проясняться. Люди соглашались заглянуть чуть глубже. Приходили к ответам, о которых даже не думали. Постепенно я пришла к главному для себя открытию: вес – это симптом. Лишний вес или «недовес» являются своего рода фонариком, который пытается обратить наше внимание на настоящую проблему. Иногда это только физиологический аспект или психоэмоциональный. В других случаях – и то, и другое одновременно.

Всё чаще я позволяла себе озвучивать идею о том, что не все могут быть худыми, и у каждого из нас свой оптимальный вес. Предлагала изменение ракурса – со «снизить вес» на «почувствовать себя комфортно в своём теле». Оказалось, что, меняя привычки, уделяя питанию больше внимания, заботясь о теле, люди начинали ощущать комфорт и чувствовать себя здоровее. Причём, даже при незначительном снижении веса.

Я почувствовала сильную потребность расширить свои знания и навыки в области психологии и, в частности, – психологии питания. Освоила техники НЛП (нейролингвистического программирования), СВТ (когнитивно-поведенческой терапии), майндфулнес (осознанности), ведомого воображения и многие другие инструменты, которые помогают исследовать настоящие источники проблем со здоровьем, телом и едой.

Так мой большой опыт работы в сфере диетологии и психологии питания помог мне встретиться с детской мечтой о своей книге. Я писала её ровно девять месяцев – вынашивала, словно ребёнка, чтобы произвести на свет то, во что верю всем сердцем.

И вот книга родилась, и вы держите её в руках, мои дорогие читательницы. Мне очень хочется, чтобы она стала для вас интересным путеводителем, практическим пособием и информативной картой. А главное – другом-проводником, который поможет вам на всех этапах пути по исследованию себя, потребностей тела и улучшению взаимоотношений с едой.

Эту книгу можно читать по-разному – выбирайте удобный для себя способ и темп. Например, начните с самой интересной для вас главы, определённого упражнения или актуальной для вас лично истории. Хотите – сразу пройдитесь по итогам глав, где собраны все важные мысли. Ну, а если вы человек последовательный, то двигайтесь от начала до конца по порядку, прислушиваясь к своим ощущениям, заново изучая себя.

Я приглашаю вас исследовать мир своих предпочтений, вкусов, телесных ощущений, мыслей, эмоций и привычек. Мы научимся позитивной коммуникации с собой и своим телом. Вместо деструктивного языка диет, ограничений, запретов и нелюбви – освоим созидательный язык уважения. Прекратим привычный диетический монолог и начнём выстраивать конструктивный диалог. Потому что у нашего тела есть право голоса и потребности, которые важно учитывать.

Через истории реальных женщин, которые тоже боролись со своим телом, воевали с едой, ненавидели свой вес, мы пройдем этот путь вместе. Ответим на самые наболевшие вопросы, узнаем новое и выберем самое подходящее для себя.

Я могу смело пообещать, что после прочтения этой книги ваш взгляд на своё тело, еду и вес изменится кардинально.

- Вместо войны со своим телом и едой вы обретёте мир и гармонию.
- Вместо еды-врага – еду-друга и помощника.
- Вместо борьбы с телом – дружеский диалог с ним.
- Вместо страха перед эмоциями – умение понимать и принимать их.
- Вместо постоянного недовольства собой – «суперспособность» жить с удовольствием, есть с удовольствием, двигаться в своё удовольствие!

Готовы? Тогда устраивайтесь в удобном кресле, можно с любимым ароматным напитком, и представьте, что вас ждёт интереснейшее путешествие. Дайте мне руку, перевернем страницу и сделаем первый шаг...

Часть 1. Знакомство с телом, весом и нашими мечтами

Глава 1. Наше тело – ребёнок. Умеем ли мы общаться с ним?

Нельзя поверить в невозможное!
– Просто у тебя мало опыта, – заметила Королева.
– В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день!
В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!
Льюис Кэрролл, «Алиса в Стране чудес»

Полюбить своё тело – возможно ли?

– Любить своё тело... Принимать себя такой, какая я есть... Как шаблонно. Невозможно! Ужасно злит, когда все вокруг советуют полюбить и принять себя – в любом весе, с разными недостатками. Хочется кинуть в советчика чем-нибудь тяжёлым. Если бы я знала, как принять себя. И возможно ли это вообще, когда смотришь в зеркало и отворачиваешься? Или когда ничего хорошего сказать своему отражению не можешь? Я практически всю жизнь борюсь с собой и своей внешностью, и продолжаю бороться. Но я устала. Чувствую, что в этой битве я проигрываю... (Ирина, 51 год, стоматолог)¹

Подобные мысли – не редкость для женщин. Многие из нас не любят своё тело, с отвращением смотрят на себя в зеркало. Как часто мы произносим фразу: «Полюблю себя, когда похудею/постройнее/поправлюсь/стану другой...» Война со своим телом – самая долгая война в нашей жизни. Заслуживает ли наше тело такой участи? А мы – заслуживаем?

Мы мечтаем о стройной фигуре. Нередко о той, которой никогда не было... Или же была 10, 20, а то и 30 лет назад. Нами движет уверенность, что стоит только взять себя в руки, придерживаться строгой диеты, как свершится чудо, и мы будем довольны своим телом. Фантазия воплотится наяву, и мы станем здоровыми, стройными, любимыми, счастливыми. Это не всегда осознанно, но где-то внутри, глубоко-глубоко, мы очень этого хотим.

Общепринятый в наши дни культ внешности мешает относиться к своему телу с уважением и любовью. Мы пытаемся подогнать его под какой-то навязанный идеал. Это как постоянно говорить своему ребенку, что он недостаточно хорош, а вот если исправится, тогда мы его полюбим и будем жить счастливо.

Это очень грустно. Кажется, что именно из-за несовершенного тела нам не удастся полюбить себя и быть счастливыми. Проблема, что у этой погони за эталоном нет конца и края. Ведь всегда можно найти людей, которые красивее, стройнее, с более идеальным телом.

Страдания по поводу своего несовершенства усиливаются из-за сравнений – мы ищем новые способы стать идеальнее, и всё больше страдаем. Так мы попадаем в замкнутый круг.

От теории к практике. Упражнение «Диалог с телом»

1. Возьмите лист бумаги.
2. Сядьте в тишине. Выделите себе 10–15 минут.

¹ Здесь и далее – все имена героев изменены из соображений конфиденциальности.

3. Ответьте на вопрос: если бы ваше тело могло говорить, что бы оно вам рассказало?

4. Запишите всё, что приходит в голову, не обдумывая. Если сложно, попробуйте закрыть глаза и представить своё тело. Оно сидит напротив вас и говорит с вами. Расспросите его, как ему живётся?

Если сложно писать, можно просто наговорить все свои мысли на диктофон.

5. После того, как записали, прочитайте текст/прослушайте запись. Что вы чувствуете сейчас?

Это упражнение помогает нам посмотреть на наше тело с другого ракурса. Мы как будто меняемся с телом местами. На этот раз не мы осуждаем и ругаем своё тело, а оно разговаривает с нами. А мы слушаем его – наверное, даже впервые в жизни. Возможно, у него немало накопилось на душе...

На одном из семинаров я попросила участников сделать это упражнение. Они сели писать письмо от имени своего тела. Одна девушка написала письмо, которое тронуло меня и всю нашу группу до глубины души. С её разрешения привожу его здесь.

«Моё тело не писало мне письмо. Мы встретились побеседовать у меня на веранде, за чашкой кофе. Мне оно представилось в виде женщины средних лет. Она пристально смотрела на меня какое-то время, а потом заговорила:

– Знаешь, я благодарна тебе, что ты наконец-то решила меня выслушать. Ведь нравится тебе это или нет, в этой жизни у тебя есть я. Другого тела у тебя нет и не будет. Поэтому можешь продолжать воевать со мной, или попробуем подружиться: выбор за тобой. Хочу только подчеркнуть, что, если мы продолжим воевать, то обе останемся в проигрыше. А ты ведь любишь выигрывать, я знаю...

У меня не так много потребностей, но то, что необходимо мне, необходимо и тебе. Обеспечить тебя здоровой и счастливой жизнью я могу – но лишь с твоей помощью.

Мне нужны:

- 1. качественная еда;*
- 2. движение;*
- 3. отдых и сон;*
- 4. побольше положительных эмоций.*

И еще... перестань обижать меня. Прекрати говорить, как ты ненавидишь меня или определенные части меня. Ты слишком много требуешь, но даёшь слишком мало. Мы находимся в постоянной борьбе, а должны найти путь к объединению наших сил, во имя нашего же блага.

Говори со мной мягко – как ты говоришь с людьми, которых любишь. Слушай меня. Я всегда говорю с тобой, просто ты меня не слышишь. Как только мы станем командой, у нас всё получится. Мы будем чувствовать себя лучше. Мы сможем жить той жизнью, о которой мечтаем. Я обещаю. Я твой подарок – научись ценить меня».

Предлагаю познакомиться с нашим телом немного с другой позиции. Необычной. Ведь если мы разрешим себе мыслить иначе, перед нами откроются совершенно новые горизонты и возможности.

Тело, приятно познакомиться!

Давайте пофантазируем, и придумаем для нашего тела конкретный образ. Это нужно для того, чтобы мы смогли испытать к нему абсолютно другие эмоции.

А что, если посмотреть на наше тело как на маленького ребенка? Малышу года три или четыре. Он очень чувствителен к нашим эмоциям и действиям по отношению к нему. Он страдает, если мы недостаточно любим его, и радуется, когда мы проявляем заботу о нём. Он довер-

чив, любознателен, хочет изучать мир и быть счастливым. Но для этого ему важно, чтобы рядом был заботливый взрослый.

В отличие от настоящего малыша, тело остаётся в позиции ребёнка на протяжении всей нашей жизни. Оно полностью зависит от нас: наших мыслей, эмоций и действий.

Когда тело начинает «плохо себя вести» – например, набирает вес, мы его наказываем. И хотя насилие над детьми во многих странах преступление, прессинг и агрессия в отношении собственного тела считается нормой. А что такого: тело же моё, что хочу, то и делаю! Но это самое настоящее насилие: мы начинаем всячески издеваться над собой, совершенно не углубляясь в то, как это повлияет на наше тело. Главное, хорошо выглядеть, а тело – ничего, выдержит! И оно исправно выдерживает ещё, и ещё... И даже, порой, терпеливо поддается... Но на каком-то этапе срывается, и кричит: «Хватит, не могу больше!»

А мы удивляемся, обижаемся и злимся:

«Как так? Раньше это работало, а сейчас нет? С какой стати?!».

«Надо придумать что-то построже, посильнее, побольнее, тогда точно сработает!».

«Может, сейчас поголодать? Найти чудо-диету? На капустном супе посидеть пару недель? Или только на фруктах? Если есть только яйца и апельсины, тогда поможет?».

«Нужен спорт 7 раз в неделю по 3 часа, вот тогда точно будет плоский живот!».

Такая тактика вполне может сработать, вот только ненадолго. Наш «ребёнок» понимает, что чем дальше, тем всё менее адекватны наши действия. И тогда тело перестаёт с нами сотрудничать.

Очень чётко вижу это по своей младшей дочери Элиане (4 года). Без совместного обсуждения предстоящих изменений ничего не работает, идёт сопротивление. Только после поглаживаний, обнимашек, объяснений, что мы будем менять, что сделаем, она соглашается. Потому что понимает, что значимый для неё взрослый заботится о ней, считается с её мнением, любит её.

Для нашего тела, так же как для ребенка, важны два аспекта заботы: физический и эмоциональный.

Физический аспект: как тело с нами разговаривает?

Моя старшая дочка Эмили (6 лет) плачет. Рисунок не получился таким, как она планировала. Плач переходит в такие сильные рыдания, что все её тело содрогается. Я понимаю, что дело, видимо, не только в рисунке. Вспоминаю, что она не завтракала, а уже десять утра:

– Эмили, пойдем я тебя покормлю, а потом вернёмся к рисунку. Может быть, тогда всё получится?

– Нет, я не хочу есть, хочу рисунок.

– Давай все-таки съедим хотя бы банан, а потом я тебе помогу.

– Ну, ладно...

После банана она соглашается позавтракать. А потом и рисунок получается. Чудеса?

Когда мы чем-то очень увлечены, то не вспоминаем про наше тело. Забываем, что у него есть потребности, которые только мы можем удовлетворить. Словно ребёнок при нехватке внимания, тело начинает подавать недовольные сигналы. И как у ребёнка, эти сигналы не всегда чёткие и понятные.

Будучи голодными, мы нередко становимся раздражительными и гиперчувствительными. Эмили не говорит: «Я голодная». Она плачет, и это может быть по любому поводу. Особенно, когда голод очень сильный.

Тело обычно подаёт нам разные сигналы голода (подробнее об этом – в главе «Голод и сытость»). Первые сигналы, как правило, телесные. Но мы не всегда чувствительны к ним, особенно если не привыкли обращать на них внимание. Умение прислушиваться к своему телу

приходится налаживать. Это похоже на радиоканал, который сбился, поэтому его нужно заново поймать и настроить.

Когда мы начинаем прислушиваться к физическим потребностям тела, оно чувствует, что мы дорожим им, и платит той же монетой. Его плата очень ценная, ведь это наше здоровье и хорошее самочувствие.

Физическая забота о теле – не только снабжать его качественной пищей в нужное ему время. Еда – это базовый аспект, который нередко вызывает массу вопросов и проблем. А ещё забота о теле проявляется во внимании к своей внешности, к образу жизни, соблюдению режима сна и отдыха.

Слишком много мнений, теорий, убеждений, которые пытаются отдалить нас от ощущений собственного тела. Мозг начинает полностью контролировать ситуацию, а тело лишается права голоса. Его просто не слушают, так как есть логические объяснения. Куда уж телу против мозга и логики?

Когда Ирина пришла ко мне на первую ознакомительную встречу, ей хотелось получить строгое меню и чёткие указания, что можно есть, а что – нельзя:

– На первую в жизни диету я села в 35 лет. До этого момента мне удавалось сохранять свой вес без особых ограничений. Потом я забеременела. После родов что-то изменилось, и я никак не могла вернуться в форму. Подруга рассказала, что есть замечательная капустная диета. Нужно на протяжении двух недель есть только капустный суп. Я решила, что красота требует жертв, и у меня всё отлично получилось. Я похудела на 7 килограммов за пару недель, и была довольна результатом. Правда, на капусту ещё очень долго не могла смотреть...

К сожалению, результат был не длительным. За несколько недель я вернула вес обратно. Потом я пыталась сидеть на этой диете ещё несколько раз, но моё тело не хотело поддаваться мне. Почему? Это ведь так хорошо сработало в первый раз...

Когда в один прекрасный день мы решаем сесть на диету, тело сначала не предполагает, на что мы его обрекаем. Оно ведь доверяет нам как ребёнок. Поэтому в большинстве случаев мы и получаем желаемый результат. Мы довольны. Вес нормализуется. Почему же тогда говорят, что диеты неэффективны? Сработало же!

Но очень скоро мы, как и Ирина, убеждаемся в обратном – результат диеты невозможно удержать. Тело пытается вернуть то, что у него отобрали «без спроса». Это примерно как обмануть ребёнка, дав вместо конфеты фантик. В первый раз он поверит, ведь дети такие доверчивые. Но запомнит, и в следующий раз уже будет ждать подвоха.

Словно ребёнок, наше тело хочет быть уверенным, что мы будем заботиться о нем. Что еды дадут достаточно, и не будут морить голодом. После изнурительной диеты тело понимает, что ему это не во благо. Поэтому на повторяющиеся попытки «причинить добро» больше не поддаётся.

«Так вы не дадите мне диету?» – испуганно спросила Ирина. – А как же я буду питаться? Я не умею слушать своё тело, у меня не работает кнопка «стоп». Если мне дать волю, я буду есть без остановки».

Еда – это ответственность нашего тела и органов чувств, а не мозга. С малых лет нас то ограничивают в питании, то заставляют есть, когда мы не хотим, то абсолютно не учитывают наши предпочтения. В результате мы перестаём слышать наше тело. И это становится большой проблемой, ведь мозг не знает, какая еда нам необходима, когда и сколько. Важно, чтобы тело и мозг научились сотрудничать в том, что касается физических потребностей тела.

Американский детский психолог Эллин Саттер² считает: «Мы, родители, ответственны за качество еды, которую даём детям, а они ответственны за количество». Возьмём это за основу и для взрослых тоже.

Если мы будем выбирать качественную еду, наше тело прекрасно определит нужное нам количество. Не сразу. Со временем. Но это точно произойдёт. Ведь тело поймет, что мы выступаем на его стороне, а не против!

Когда мы начинаем доверять своему телу, отпускаем ужасный, жестокий, изматывающий контроль, то убеждаемся, что нас больше не несёт в дебри неконтролируемого обжорства. Мы постепенно научаемся чувствовать, когда и чего нам действительно хочется...

Представим, что нашему мозгу нужно немного отдохнуть. Он взял на себя слишком много ответственности и в области еды не справляется. Надо бы его разгрузить. Пусть отдыхает – а мы в это время будем учиться чувствовать и налаживать отношения с нашим телом.

Эмоциональный аспект: неповторимая «личность» нашего тела

Прихожу домой после рабочего дня. Увидев меня, младшая дочка Элиана начинает кричать и раскидывать вещи:

– *Что с тобой произошло, котик? Ты злишься? Почему?*

Ответа не последовало, зато в мою сторону полетела кукла. Я подошла и села рядом:

– *Мне кажется, ты злишься потому, что меня не было целый день и ты скучала.*

– *Да, мама, тебя очень долго не было и мне было грустно!*

– *Я знаю. Я тоже по тебе скучала. Теперь я дома и никуда не уйду.*

Она забралась ко мне на колени и успокоилась...

Элиана – маленький ребёнок, и пока не умеет сама сопоставлять свои эмоции с тем, что их вызвало и к чему привело. Наша родительская ответственность – это понять, принять, обнять и поговорить.

Наше тело – такой же ребёнок, который может начать проявлять свои «эмоции» определенными действиями. Исследования последних лет³ всё чаще доказывают, что изменения веса имеют не только физиологическую подоплёку. Наша постоянная борьба с телом, неприятие и желание его изменить во что бы то ни стало, влияет на него, как на ребёнка. Который чувствует себя отвергнутым, нелюбимым, брошенным. Так что «эмоциональной реакцией» тела могут быть различные физические проявления – например, проблемы с весом.

Наше тело, как и ребёнок – «личность» со своими предпочтениями. Мы не можем «личностью тела» управлять, зато можем наладить взаимоотношения. Выстроив гармоничный диалог с телом, основанный на уважении, принятии и любви, мы получим в ответ то же самое. Тело обязательно проявит свою любовь через хорошее самочувствие и настроение.

Тело как ребёнок

Вот несколько чётких параметров, по которым можно провести параллель между ребёнком и нашим телом.

1. Внимание.

Наше тело, так же как и ребёнок, нуждается во внимании. Оно может проявляться на физическом и эмоциональном уровнях. Физический план – это еда, отдых, движение. Эмоциональный план – общение, принятие, уважительный диалог между нами и телом.

² Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense, Revised and Updated Edition Paperback – March 1, 2000 Ellyn Satter.

³ Cristiana Duarte et al, The Impact of Shame, Self-Criticism and Social Rank on Eating Behaviours in Overweight and Obese Women Participating in a Weight Management Programme, PLoS One. 2017.

2. Прикосновения.

Научно доказано, что дети, к которым чаще прикасаются, быстрее растут, меньше плачут и лучше спят. Прикосновения формируют «чувство базового доверия» к миру. Без прикосновений – как у детей, так и у взрослых – развивается тактильное голодание, а это приводит к стрессу и депрессии.

Нашему телу тоже нужно тактильное внимание: объятия, массаж, поглаживания. Приятные прикосновения активизируют выработку окситоцина, который считается гормоном любви и счастья.

3. Любовь.

Ребёнку необходима любовь взрослого. Наше тело нуждается в нашей любви. А мы, наоборот, всё чаще транслируем ему нелюбовь. Что полюбим его, только если тело будет стройным и красивым – таким, как мы хотим его видеть.

Словно ребёнок, который не чувствует себя любимым, наше тело сопротивляется, «топает ногами» и кричит: «Не хочу и не буду!».

Лишая себя вкусной любимой еды, мы лишаем себя и наше тело удовольствия. А ставшие вредной привычкой ограничения приводят к постоянной неудовлетворенности из-за недоедания и голода.

От теории к практике. Упражнение «Любящий родитель»

Поставьте перед собой свою детскую фотографию. Если нет снимка, можно закрыть глаза и представить перед собой ребёнка. Это ваше тело.

Расскажите этому малышу всё хорошее, что думаете о нём, его внешности, как будто вы действительно его родитель. Подбодрите его, поднимите его самооценку.

Это непростое упражнение. Вначале внутренний голос может сопротивляться. Это нормально, ведь это ново для нас – говорить с нашим телом с любовью и уважением. Со временем станет легче. Отношение к телу начнёт постепенно меняться.

Как поменять отношения с телом?

Тело говорит с нами постоянно. Это самый чёткий показатель наших выборов. Как фотоаппарат. Он точно фиксирует наши мысли, эмоции, действия, а потом мы видим эти проявления в виде телесных симптомов и ощущений.

Еда, которую мы выбираем. Напитки, которые мы пьем. Тон и слова, с которыми мы обращаемся к себе. Эмоции, которые мы чувствуем или не позволяем себе чувствовать... Всё это влияет на наше тело.

Поэтому, если мы решили изменить образ жизни, нормализовать вес, оздоровить себя – поменять отношения с телом – следует выяснить следующее.

- В чем нуждается наш организм?
- Что ему не хватает для изменения, которое мы планируем сделать, а что есть в избытке?
- Какие условия необходимы для плавного перехода к другому образу жизни?

Важно показать нашему телу (это может быть непросто), что мы принимаем его уже сейчас, а не ставим ему условия: «когда похудеешь/будешь здоровым/станешь эталоном стройности и красоты – буду тебя любить!»

Начать заботиться о нём уже сейчас, и относиться к нему с уважением.

Быть ему благодарными, что оно нас «обслуживает» 24 часа, 7 дней в неделю, 365 дней в году. Несмотря на то, что периодически мы его обижаем, причем в открытую...

Только с момента, когда мы начнём тело уважать, ценить и прислушиваться к тому, что оно пытается сказать, можно выстраивать новые отношения.

- Вместе решить, что, когда и сколько мы будем есть?
- Каким наиболее подходящим и приятным способом мы будем двигаться?
- Как мы наполним жизнь удовольствием и достатком?

Этим мы с вами и займемся в следующих главах. Шаг за шагом будем прокладывать путь к истинно гармоничным отношениям со своим телом и с едой. Чтобы телу-«ребёнку» было спокойно, хорошо, и ничто не мешало его главной задаче – наполнять нашу жизнь здоровьем и отличным самочувствием.

А теперь подведем итоги

1. В погоне за идеальным телом нет конца. Всегда можно найти людей, которые красивее, стройнее, с более идеальными параметрами. Важно, прежде всего, принять своё тело, чтобы начать процесс изменений не в состоянии борьбы, а из точки безусловной любви и принятия.

2. Война с телом ни к чему хорошему не приводит. Сотрудничество и уважение, умение выслушать своё тело и понять его потребности скорее приведут к цели, чем конфронтация и ограничения.

3. Тело как ребёнок, и остаётся ребёнком на протяжении всей нашей жизни. Оно нуждается в нашей заботе – физической и эмоциональной.

4. Заботиться о теле физически – это не только обеспечить качественную еду в нужное время. Забота о теле проявляется ещё во внимании к своей внешности, к образу жизни, соблюдению режима сна и отдыха.

5. Заботиться о теле эмоционально – это принять и полюбить его. Именно таким, какое оно есть. Так же, как мы безусловно принимаем наших детей, друзей и других близких любимых людей.

6. Наше тело говорит с нами постоянно. Важно прислушаться к нему, понять его потребности и найти язык понимания во имя общего блага, здоровья, счастливой гармоничной жизни.

7. Важно привести наше тело и мозг к сотрудничеству и взаимоуважению. Мы сделаем это вместе шаг за шагом на страницах книги.

Глава 2. Вес моей мечты, где ты?

– А где я могу найти кого-нибудь нормального?
– Нигде, – ответил Кот, – нормальных не бывает.
Ведь все такие разные и непохожие.
И это, по-моему, нормально.

Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес»

Давайте поразмышляем – много ли мы встречали в жизни взрослых осознанных людей, которые пытались бы уменьшить свой рост или размер ноги? Конечно, всякое бывает, но в здравом уме такие изменения всё же кажутся невозможными. То ли дело показатели веса – уж они-то нам как будто больше подвластны... Вы тоже так думаете, да? Но так ли это на самом деле? Ведь научные исследования⁴ показывают, что очень мало людей сохраняют после диет свой сниженный вес на долгое время.

- От чего же зависит вес, можем ли мы выбирать его, и задавать цифру на весах?
- Существует ли идеальный вес, к которому надо стремиться, и кто его определяет?

Чтобы разобраться в этих вопросах, рассмотрим историю Елены. Ей 35 лет, она менеджер по продажам, у неё двое маленьких детей. Вес Елены – 85 кг при росте 164 см. Большую часть своей сознательной жизни она стремилась к вожаденной цифре в 62 кг:

– *Хочу весить 62 кг. Всегда так мечтала, хотя эти цифры даже немного больше, чем я должна весить по таблицам. На диетах начала сидеть с девятого класса. Мой вес тогда был 69 кг, и это не вписывалось в норму здоровой массы тела. Мама мне тогда говорила, что нужно меньше есть, если я хочу нравиться мальчикам. Да и мои одноклассницы стали заниматься своей внешностью и весом – и я тоже решила попробовать. Две недели ела только овощи, мучилась от голода, зато сбросила 7 кг. Выглядела отлично, сама себе нравилась... Я не была 54 кг, как надо по формуле идеального веса «Рост минус 110». Но даже с весом 62 кг получала много комплиментов. Потом я периодически то поправлялась, то снова снижала вес. Но после первой беременности уже несколько лет не могу его нормализовать. Сейчас я бы уже не выдержала сидеть две недели на овощах, однако мне очень хочется прийти к моим желанным 62 кг.*

В дальнейшем наша работа с Еленой затронула более глубокие аспекты темы веса. Почему именно 62 кг? Что этот вес изменит в её жизни? Ответы на подобные вопросы мы с вами рассмотрим в следующей главе о постановке цели. А сейчас – о цифрах и об идеальном весе.

Еда и идеальный вес

Не секрет, что тема веса и идеальных форм волнует очень многих женщин – независимо от возраста. Большинство из нас недовольны своими параметрами. Мы постоянно боремся с собой, с чувством голода, ограничиваем себя в еде в надежде прийти к желанным цифрам. В основном у этого две причины: красота и здоровье. Общество, медицина, массмедиа внушают нам: «Быть стройной – красиво», «Быть худой – здорово»... Эти послания – как эхо. Они звучат сначала вокруг, а со временем и внутри нас. Волей-неволей начинаешь верить, что стоит только вписаться в стандарты, как будет тебе и счастье, и здоровье, и признание общества, и любовь, и уважение, и престижная работа. В общем, весь мир у твоих ног! Мы очень хотим этого. Но что происходит с нами и с нашим телом в погоне за мечтой об эталоне?

⁴ Tylka, T. L., Annunziato, R. A., Burgard. The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. Journal of obesity, 2014.

Потребность в пище – одна из первичных биологических, и она направлена на поддержание жизни. Люди едят, прежде всего, для того, чтобы получать необходимую энергию, строить новые клетки и поддерживать уникальный механизм работы тела.

Еда, сон, отдых, движение – базовые потребности. Что же может быть важнее? Но, несмотря на это, стремление к идеальной фигуре нередко идёт с ними вразрез. Мы готовы не есть, не спать, не пить, лишь бы надеть то самое красное/чёрное/зелёное в крапинку платье меньшего размера на встречу одноклассников, которых не видели 20–30 лет. Знакомо?

Но с едой не всё так просто, потому что у неё множество ролей в нашей жизни. Итак, она нам нужна:

1. как источник энергии: еда помогает удовлетворить чувство голода и снабжает необходимыми пищевыми элементами;
2. для удовольствия: не только от вкуса, но и от эстетики, цвета, запаха, текстуры, сервировки, от компании, в которой мы едим, от общения за столом;
3. как лекарство от тревожности: еда дарит чувство спокойствия и защищённости. В младенчестве материнская грудь была для нас источником питания, тепла и комфорта. Для многих из нас эта функция еды актуальна и во взрослом возрасте. Часто мы ищем вкусное пирожное именно после тяжелого рабочего дня;
4. для усиления сенсорных ощущений: например, когда мы одновременно едим и смотрим телевизор, или читаем книгу, еда затрагивает дополнительные органы чувств и может обострять ощущения. Но это только теоретически. (Подробнее – в главе об органах чувств и осознанном питании).

Мы очень нуждаемся во всех этих аспектах, но часто это приводит к чрезмерному потреблению энергии (калорий). Кажется, что единственное решение – ограничить себя в еде. Проще говоря – сесть на диету. Но тогда мы лишаем себя всех четырёх вышеперечисленных пунктов.

И что же тогда за жизнь получается? Тело и мозг начинают изо всех сил бороться с нами для восстановления энергии, получения покоя и удовлетворения. Как только организм оказывается в энергетическом дефиците, мозг решает, что нам грозит опасность. Почему?

В сентябре 2002 года я получила свой долгожданный диплом клинического диетолога и с рвением взялась помогать людям худеть (тогда я ещё не знала о тонкостях работы нашего мозга и о том, что намерение «худеть» он может воспринимать как нечто отрицательное).

К моему разочарованию, даже после составления сбалансированного меню и уменьшения калорийности рациона, вес не всегда «соглашался» снижаться. А если и снижался, то за короткое время увеличивался вновь. Порой человек набирал вес больше, чем тот, с которым обращался за помощью.

«Что не так? – размышляла я. – Ведь меню мы сбалансировали, калории сократили, физическую нагрузку – добавили. Почему нет снижения веса? Ведь наш вес определяется тем, что и сколько мы едим и сколько энергии расходует...»

В попытке разобраться я нашла научные статьи⁵ о важной роли мозга в регуляции веса и питания. Оказывается, можно спокойно обвинить в наших проблемах с весом эволюцию – по крайней мере, отчасти.

В процессе развития человечества полнота помогала выжить. Избыточный вес в условиях дефицита еды тысячелетиями был необходим, а не опасен. Быть худым означало, что пока питания недостаточно, есть опасность умереть от истощения. Именно поэтому наши тело и мозг запрограммированы на сохранение жировой ткани в целях выживания.

⁵ Rui L, Brain regulation of energy balance and body weight, Rev Endocr Metab Disord, 2013 Dec.

Когда мы садимся на очередную диету, мозг воспринимает это как начало периода голодания. Продолжительный голод всегда был критичным для жизни, и поэтому мозг препятствует этому всеми известными ему способами.

Причины набора и снижения веса – тема для горячих споров между учёными уже много лет. Генетики, физиологи и молекулярные биологи предлагают и защищают теорию сет пойнт.

Психологи, диетологи, учёные, которые занимаются социальными аспектами нашего поведения, предлагают и защищают теорию сетлинг пойнт.

Мы с вами познакомимся с обеими этими теориями, которые прекрасно дополняют одна другую и позволяют представить картину «эпидемии» ожирения наиболее объёмно.

Что такое set point?

Теория set point, хотя и не совсем объясняет «эпидемию» ожирения, хорошо показывает, почему около 95 % людей возвращают потерянный вес обратно в течение двух-пяти лет. Дело в том, что наш организм настроен на определённый вес. В переводе с английского языка set point так и переводится: «заданная величина».

Чувство голода и расход энергии контролируются мозгом. Причём, происходит это неосознанно. Этот механизм настроен на работу без вмешательства нашего сознания. Мозг считает, что жировая масса тела необходима для выживания. Так задумано эволюцией.

В основе теории set point лежит обратная связь между мозгом и гормонами. Если содержание гормонов и жировая масса падают ниже «заданной величины», активируется механизм возвращения веса. Того веса, который наш организм считает нормальным и подходящим для нас. Он запрограммирован генетически и биологически. Тело сопротивляется нашему вмешательству, и показатели веса восстанавливаются. Только, чаще всего, приходят не на исходные позиции, а с небольшой прибавкой – про запас.

Механизм set point работает наподобие термостата. Это можно представить как охлаждение помещения кондиционером. Мы установили температуру на +25 °С. Если она дойдёт до +25 °С, кондиционер перестанет охлаждать. Когда воздух нагреется, кондиционер начнёт охлаждать снова. То же самое происходит в нашем организме. Как только вес начинает снижаться, включается система срочной нормализации показателей. Она пытается вернуть вес в установленный организмом set point – равновесие. Поэтому чувство голода растёт, метаболизм (обмен веществ) замедляется, вес набирается вновь.

Учёные из Колумбийского университета⁶ в 2010 году в течение девяти месяцев исследовали 150 человек. Участников эксперимента разделили на две группы: с нормальным и лишним весом. Их диета и физическая активность были под наблюдением. Главным открытием стало то, что на уменьшение веса от 10 % и выше организм реагировал увеличением аппетита и снижением количества сжигаемых калорий. Падение дневного расхода калорий доходило до 250–400 ккал в день.

Неважно, начинаем мы диету с нормального или с лишнего веса, наш организм будет считать, что нам грозит опасность и будет бороться за выживание, возвращая себе потерянное.

Нам бывает сложно это представить, но в теле постоянно идёт бурная деятельность. Тело тратит энергию на:

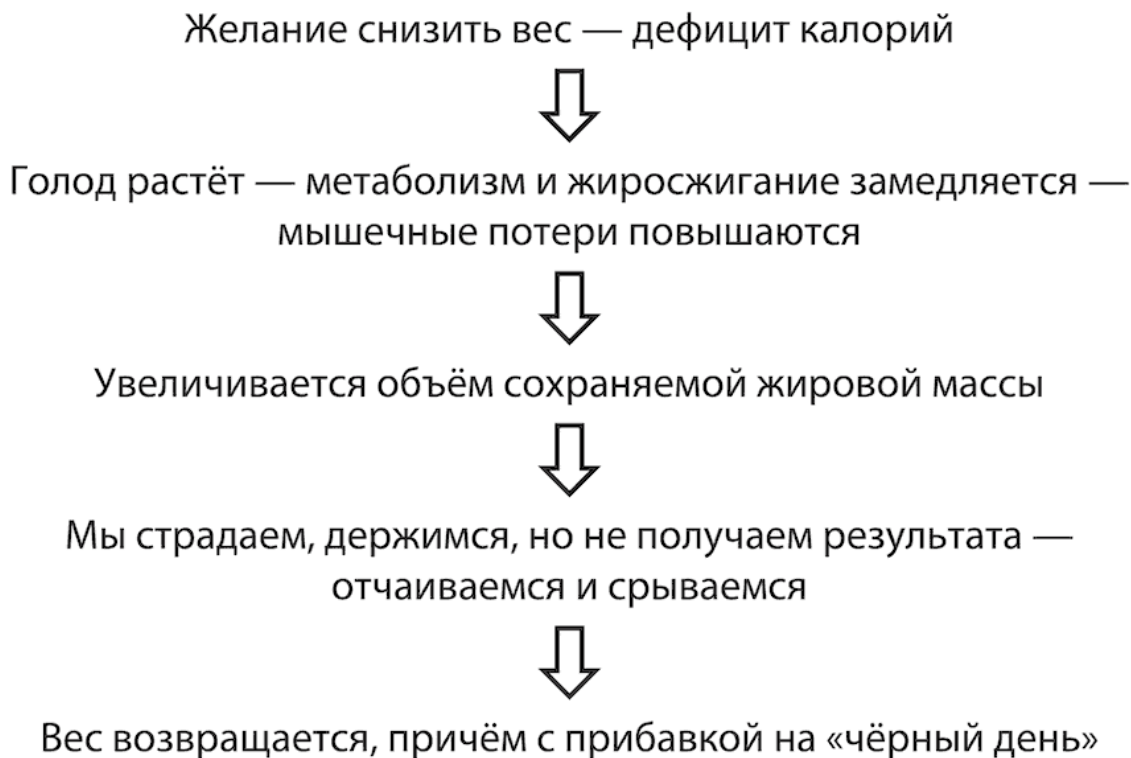
- работу внутренних органов;
- обновление тканей, гормонов, клеток;
- любое движение;

⁶ Michael Rosenbaum, Joy Hirsch, and Rudolph L. Leibel, Energy Intake in Weight-Reduced Humans, Brain Res. 2010 September.

- пищеварение;
- обогрев.

Это происходит без нашего контроля, а ведь кажется, что уж в своём-то теле всем руководим мы. Создавая дефицит калорий диетами, организм будет бороться за выживание. Любым путём. Например, начнёт экономить на подаче тепла. Мы будем ощущать холод, энергетический спад, слабость. Тогда снижение веса будет приостановлено.

В виде схемы это выглядит так.



Так происходит практически на любой строгой диете. Это механизм защиты нашего организма от недоедания, то есть возможной смерти! Именно поэтому, скорее всего, есть определённая асимметрия: организм борется намного сильнее в попытке защитить нас от снижения веса, чем от увеличения. Виновата эволюция⁷.

Обидно? Да!

Означает ли это, что нам придётся жить с лишним весом? Необязательно. Всё зависит от способа, который мы выберем, и от нашего терпения. В прошлой главе мы говорили о том, что наше тело – словно ребёнок. Будем ли мы насильно отбирать у ребёнка игрушку, или попробуем с ним договориться?

Желающим снизить вес зачастую кажется, что в этом-то и заключается самое сложное: мол, вес можно набрать за день, и недели диеты перечеркиваются одним походом в ресторан. На самом деле, тело активно сопротивляется как набору, так и потере веса. Ведь иначе мы бы набирали вес до бесконечности.

Почему же тогда у некоторых людей вес может расти и расти, как будто этому нет предела? Почему организм не пытается вернуть нас к нашему set point? Именно на этом моменте мнения разных учёных расходятся.

⁷ John R. Speakman et al, Set points, settling points and some alternative models: theoretical options to understand how genes and environments combine to regulate body adiposity, Dis Model Mech. 2011 Nov.

Теория set point имеет свои ограничения. Она не объясняет, почему люди в течение жизни всё же набирают вес. Ведь тело должно было бы постоянно возвращать нас к нашему оптимальному весу.

За последние несколько десятилетий мы всё чаще наблюдаем явление obesogenic environment (окружение, способствующее набору веса). Увеличение веса больше всего провоцируют определенные условия: изменение места жительства, окружения, смена статуса, вида деятельности и другие социальные обстоятельства. Так и возникла теория settling point.

Что такое settling point?

Теория settling point (в переводе с английского – теория «точки баланса») фокусируется на влиянии окружающей среды и внешних факторов на наш вес. Проще говоря, наши показатели на весах зависят от того, насколько калорийную пищу мы выбираем, как много её едим, как двигаемся, какой образ жизни в целом ведём.

При этом, согласно settling point, организм постоянно стремится к состоянию «нулевого баланса», при котором количество потребляемых калорий равно количеству расходуемых. Так почему же мы полнеем?

Когда мы начинаем переедать, организм включает ряд механизмов, которые увеличивают расход энергии. Так что расхожее мнение о том, что у полных людей медленный обмен веществ, чаще всего не имеет под собой оснований. Ведь на обогрев и передвижение 90 килограммов требуется больше калорий, чем для 70 килограммов. Значит, при этом расход энергии выше. В результате переедания наш организм сохраняет лишнюю энергию в жировых отложениях. Они начинают расходовать больше энергии, а это именно то, к чему стремится организм – восстановить баланс. Единственный сбой этой системы в том, что адаптация включается не моментально, и занимает некоторое время. А переизбыток калорий тем временем накапливается в виде жировой ткани. В конечном итоге, баланс прихода-расхода калорий будет восстановлен, и вес стабилизируется. Однако это будет уже новый, увеличившийся вес. В общем, наш организм не волшебник – хоть он и старается, как может.

Вышеописанный процесс, как правило, совсем не внезапный, а занимает месяцы, а чаще всего и годы.

Если же мы вдруг стали набирать вес слишком быстро, то могло произойти одно из двух.

1. До этого мы резко снизили вес, и организм всеми силами стремится нормализовать привычный нам вес.

2. Прошло, как минимум, несколько недель, а то и месяцев, в течение которых мы сильно переедали. Например, во время отдыха в формате «всё включено». Наши тарелки ломаются от еды, мы относительно мало двигаемся, и быстрее набираем вес. Но если после отпуска мы восстановим свой обычный ритм жизни, вес постепенно нормализуется, и придёт к привычной цифре.

Представим себе ситуацию: одним прекрасным вечером мы пошли на торжество. Еда была очень вкусная, и её было так много, что мы переели. Если мы взвесимся на следующее утро, то увидим прибавку от 1/2 до 2 килограммов (может быть, и чуть больше). Хорошие новости: это не жировая масса, а просто жидкость. Если через несколько дней мы вернёмся к обычному рациону и повторим взвешивание, весы покажут первоначальную цифру. То же самое произойдёт после суток голодания. На следующий день показатели веса снизятся – но тоже не за счёт жировой массы, а жидкости. Через пару дней вес вернётся в свою норму.

Вес, который организм считает идеальным для нас, не всегда соответствует моде и эталонам красоты, но это наш оптимальный (на данный момент) вес. Если мы хотим во что бы то ни стало снизить его и создаём дефицит калорий, он, несомненно, начинает снижаться. Но

лишь до поры до времени. А при возвращении к прежнему питанию – тут же возвращается. Это происходит по двум причинам.

1. При длительном дефиците калорий обмен веществ замедляется. И со временем организму будет требоваться всё меньше калорий для поддержания веса.

С другой стороны, нам будет всё больше хотеться съесть чего-то вкусенького и необычного – ведь необходимых пищевых компонентов не хватает (как физиологически, так и психологически).

2. У силы воли, или самодисциплины, есть свой предел. Ресурс жёсткого самоконтроля довольно ограничен. Об этом говорит одно из исследований профессора Роя Баумейстера из университета Флориды⁸.

Студентов-участников эксперимента разделили на две группы. Одной из них выдали шоколадное печенье. Второй – редиску впридачу, но печенье есть не разрешили. На следующем этапе эксперимента студентам дали сложные геометрические задачи, решить которые невозможно. Исследователи замеряли, какое время испытуемые будут пытаться найти несуществующее решение. В результате студенты, которые ели печенье, не оставляли попытки на 20 минут дольше тех, кому печенье есть запретили. Вторые сдерживались и боролись с искушением.

Эксперимент профессора Баумейстера показал, что сила воли – исчерпаемый ресурс. Самодисциплина – как мышца. Она способна напрягаться до какого-то предела, и если мы утомили её в одной сфере, нам будет тяжелее задействовать её в другой. До тех пор, пока она не восстановится.

Самая большая проблема большинства из нас – еда по вечерам. После долгого рабочего дня нам проще съесть булку с сыром или мороженое, чем готовить себе что-то полезное, даже очень простое. Большую часть дня мы проводим в самоконтроле, а к вечеру его «мышца» ослабевает. Мы так много себя дисциплинируем в социальной жизни, что контролировать ещё и тело зачастую не остаётся сил. С жалобой на это ко мне обратилась Мила.

Приятная женщина 38 лет, детский психолог, мама пятилетней дочери, она почувствовала, что «не справляется» с едой, особенно по вечерам. Её беспокоил даже не сам вес, хотя она и мечтала снизить его на 3–4 кг. Мила хотела вернуть себе контроль над своим пищевым поведением. Проблема проявлялась исключительно после возвращения с работы домой. Когда женщина приступала к домашним делам, то постоянно что-то жевала...

Первым делом я предложила ей исследовать свои привычки. Для начала – просто понаблюдать за тем, что происходит с ней в течение дня.

Она стала фиксировать в тетради происшествя дня, свои ощущения, эмоции и питание. Уже к концу первой недели она с удивлением отметила, что «срывы» происходят совсем не каждый день, а исключительно в насыщенные рабочие дни. Причём, чаще всего тогда, когда нужно было делать много рутинной работы, которую Мила терпеть не могла.

Исходя из этого, мы предположили, что в такие дни она тратила всю свою силу воли на выполнение нелюбимых обязанностей, и возможностей контролировать, что она ест, просто не оставалось.

Так что дальнейшую совместную работу мы выстроили так:

- стараться проверять, где можно хоть немного расслабиться. И высвобождать ресурс воли для себя и своего тела;
- выделять дополнительное время для передышки после прихода домой.

⁸ Roy E Baumeister, Ellen Bratslavsky, Mark Muraven, and Dianne M. Tice, Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Интересно, что, когда мы осознаём вероятный источник проблемы, то как будто внутренне успокаиваемся. Так нам значительно проще находить возможные решения «нерешаемых» вопросов.

Формула оптимального веса

Возвращаемся к нашему оптимальному весу. Благодаря матушке-эволюции, да ещё и после диет со строгими ограничениями, наш вес только растёт, а не уменьшается. С каждой попыткой стать более стройными, мы прибавляем лишние килограммы. Организм сохраняет, на всякой случай, чуть больше – а вдруг наступят голодные времена?

Предположим, что всё-таки мы решили рассчитать свой оптимальный вес. Для этого можно воспользоваться одной из специальных формул.

Формула Поля Брока

Одна из самых популярных – формула французского врача Поля Брока. Она была разработана во второй половине XIX века, и была рассчитана на европейцев того времени. Интересно, что изначально она представляла собой не рост минус коэффициент 110, как это принято считать, а менялась в зависимости от роста и комплекции тела.

Я до сих пор встречаю женщин, которые убеждены, что их идеальный вес – это рост минус 110. Это означает, что при росте 158 см предполагается идеальный вес 48 кг. Чаще всего это не соответствует действительности и приводит к пожизненной борьбе со своим телом и весом. Следовательно, расчёт ошибочен.

Давайте познакомимся с настоящей формулой Брока поближе. Оптимальный вес рассчитывается по ней следующим образом:

1. Рост до 165 см, формула: рост минус коэффициент 100;
2. Рост 165 см-175 см, формула: рост минус коэффициент 105;
3. Рост выше 175 см, формула: рост минус коэффициент 110.

Далее мы рассматриваем телосложение, которое определяется измерением запястья руки. Можно измерить сантиметром.

Как измерять?

1. Измерение проводится на ведущей руке (у правшей – на правой).
2. Окружность измеряется в самой узкой части запястья.

Тип телосложения	Окружность запястья мужчины (в сантиметрах)	Окружность запястья женщины (в сантиметрах)
астеническое (узкокостное)	менее 18	менее 16
нормостеническое	18—20	16—18
гиперстеническое (ширококостное)	более 20	более 18

Далее, продолжаем наше вычисление:

- менее 16 см (астеническое телосложение): от полученной цифры вычитаем 10 %;

- 16–18 см (нормостеническое телосложение): ничего не вычитаем;
- более 18 см (гиперстеническое телосложение): к полученной цифре прибавляем 10 %.

А теперь вернемся к Елене. Её рост – 164 см, но у нее гиперстеническое телосложение: запястье широкое, 19 см. То есть, даже по этой формуле, которая уже не соответствует реалиям XXI века, мы никак не получим 60 кг: $164 - 100 = 64 * 10 \% = 70.4$

Значит, оптимальный вес Елены – 70 кг. И если бы из-за замечаний окружающих и неправильных расчетов веса она не начала сидеть на диетах с 15 лет, то, возможно, сегодня не весила бы 85 кг. Ведь с каждой попыткой резкого снижения и отдаления от показателей оптимального веса, наш организм медленно, но верно накапливает массу.

Индекс массы тела

Еще одна популярная формула расчета оптимального веса – BMI (Body Mass Index), или в переводе с английского «индекс массы тела» (ИМТ).

Считается, что BMI – наиболее оптимальная методика определения здорового для организма веса на сегодняшний день. В России, Израиле и в Америке пользуются в основном именно этой формулой. Но и она далека от идеала, поскольку не берет в расчет все наши физиологические параметры.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле: $BMI = \text{вес (кг)} / \text{рост(м)}^2$. Полученный коэффициент оценивается следующим образом:

- менее 20 – вес ниже нормы;
- от 20 до 25 – физиологическая норма;
- от 26 до 30 – небольшой избыток веса;
- от 31 до 40 – избыточный вес;
- более 40 – опасный лишний вес.

В этой формуле мы говорим не об идеальном весе, а о диапазоне здоровых и оптимальных для нас показателей. Это уже более логично, чем цифра, которую мы получаем при расчете по формуле Брока.

Например, при росте 1,64 м оптимальный вес может быть от 54 кг – если мы берем минимум (коэффициент 20). И до 68 кг – если мы берем максимум (коэффициент 25). А как у Елены? Её рост 1,64 м, вес – 85 кг. Вычисляем её BMI: 85 делим на 1,64 в квадрате, и получаем коэффициент 31,6 – избыточный вес.

Какие недостатки есть у формулы BMI? Индекс массы тела не берет в расчёт возраст, комплекцию, пол и мышечную массу человека. У нас разное телосложение, и, соответственно, разная толщина прослойки жировой ткани. Вес в возрасте 18 лет явно отличается от веса в 55 лет, особенно после нескольких беременностей. Тело и обмен веществ меняются, и это совершенно нормально. А мы всё равно продолжаем вести борьбу за идеальный вес, который не факт, что для нас оптимально-здоровый.

Напрашивается вопрос: «Но как же мне знать? На что-то ведь нужно равняться. Я не нравлюсь себе, я не такая, как должна быть, но какой должна быть – не знаю... А чёткое понимание, к какому весу я должна прийти, формирует конкретные очертания цели, верно?»

На этот вопрос я бы ответила так. Можно рассчитать свой диапазон оптимальных показателей по формуле BMI и проверить, к какому весу мы были близки в последние годы.

Елена весила последние 5 лет 85 кг, и это BMI = 31,6. Если мы рассчитаем по её росту физиологически-нормальный коэффициент BMI=25, то получим следующий вес: $1.64 * 1.64 * 25 = 68$

Теперь вспомним, что до того, как она начала свою «карьеру диет», в 9-м классе весила 69 кг. Значит, её оптимальный вес – около 68–70 кг. Получится ли у Елены его достичь,

мы заранее не знаем. Поскольку оптимальный вес мог увеличиться после различных попыток несбалансированных диет. Мы можем лишь создать её организму подходящие условия для начала снижения и нормализации веса.

Доктор Йони Фридхоф из университета Оттавы и автор книги «Почему диеты не работают»⁹ пишет: «Если бы у меня была машина времени, я бы мог отправить своих пациентов лет на 60 назад, и уже через несколько месяцев они весили бы намного меньше». На это есть несколько причин.

1. В наше время еда доступна всегда и везде. Изобилие, разнообразие и доступность часто приводят нас к перееданию.

2. Мы живём в постоянном стрессе из-за переизбытка информации, повседневных дел и собственных желаний.

3. Относительно потребностей нашего тела мы очень мало двигаемся.

Первые два пункта приводят нас к двум главным аспектам этой книги. Еда как физиологическая необходимость и еда как эмоциональная потребность.

Эту главу мне хочется закончить, вдохновившись вместе с вами на первые действия, которые направят нас на эффективную работу.

1. Спрячем весы, хотя бы на время (конечно, если это не вызывает слишком сильный стресс). Чаще всего весы только расстраивают, напрягают и приводят к зависимости от цифр.

2. Отложим, на время, мысли о цифрах и весе. Мы вернёмся к ним, когда поймем, что нам действительно важно для улучшения качества жизни и отношения к себе.

3. Поймём и примем, что еда – наша физиологическая необходимость.

4. Разрешим себе есть качественно и вдоволь.

Шаг за шагом мы будем знакомиться со своим телом, с его предпочтениями и потребностями. А так же – с собой и своими предпочтениями и потребностями. Мы научимся понимать себя, язык нашего тела и подсознания. И любить то, что мы имеем. Ценить то, что есть – не значит ничего не делать и не менять. Мы можем стремиться быть лучшей версией себя, постоянно развиваясь и улучшая качество жизни. Когда мы недовольны и не принимаем, что есть, то находимся в постоянной борьбе. Она истощает нашу энергию и силы для развития. Война с собой – бесперспективна. Со своим организмом разумнее сотрудничать, и именно этим мы с вами займемся на страницах книги.

Начнём уже сегодня помогать себе и нашему организму быть здоровее! И жить лучше – вне зависимости от того, в каком весе мы сейчас находимся.

А теперь подведем итоги

1. Еда нам необходима физиологически – для поддержания веса. А ещё – психологически и эмоционально: для получения удовольствия, снятия тревоги, усиления эмоциональных впечатлений. Поэтому мы не можем просто так взять и сократить её или перестать есть.

2. Идеального веса не существует. Есть теория оптимального веса, который запрограммирован организмом – *set point*. Так что, сколько мы ни будем биться и воевать, перепрыгнуть ниже него – не получится. Теория *settling point* говорит, что на увеличение оптимального веса может влиять окружение, которое предрасполагает к перееданию и недостаточной физической активности.

3. Оптимальный вес можно попробовать рассчитать с помощью формул. Но при этом учитывать, что это, скорее, диапазон, а не неизменная цифра. Если одному человеку подходит

⁹ Yoni Freedhoff MD, The Diet Fix: Why Diets Fail and How to Make Yours Work, 2014

одна из формул и полученный результат, это не значит, что другому подойдет то же самое – всё индивидуально.

4. Наш организм запрограммирован эволюцией на увеличение веса, так как его снижение – это истощение и возможная смерть. Организм слепо кидается в бой, чтобы защитить нас, даже если нам ничего не угрожает. Поэтому, если мы решили прийти к своему оптимальному весу, нам потребуется время, терпение и уважение к потребностям организма. Особенно, если мы уже давно в своем оптимальном весе не были, и организм предположил, что наш новый вес и есть оптимальный. В этом случае нам может потребоваться больше времени для достижения цели.

5. Организм пытается всеми силами сохранять постоянный вес. Мы не можем снизить вес – жировую массу – за один день, равно как и набрать. Изменения на весах, если мы взвешиваемся ежедневно – это колебания жидкости.

6. Для достижения цели нам обычно требуется сила воли. Но это ограниченный ресурс. Словно мышца, которая может истощиться. Важно учитывать это и не слишком напрягать её. Давать себе перерывы, наполнять свою жизнь удовольствиями, и помнить, что питание – их неотъемлемая часть (подробнее – в главе «Еда как удовольствие»).

7. Увеличение веса – «эпидемия» нашего времени. Основные причины: изобилие еды, недостаточная физическая активность и хронически высокий уровень стресса.

8. Читая эту книгу, мы будем постепенно знакомиться со своим организмом, своими предпочтениями и желаниями. С главной целью – жить лучше, качественнее и быть довольными своим телом.

Глава 3. А зачем мне худеть? Секрет эффективной постановки цели

– Скажите, пожалуйста, а куда мне отсюда идти? – спросила Алиса.

– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.

– Мне всё равно... – сказала Алиса. – Только бы попасть куда-нибудь.

– Тогда всё равно, куда идти, – заметил Кот. – Куда-нибудь да попадёшь, нужно только достаточно долго идти...

Льюис Кэрролл, «Алиса в Стране чудес»

Чего мы хотим?

Чтобы получить определённый результат и достичь желаемого, важно сначала понять, чего мы хотим. Бывает, мы уверены, что хотим чего-то, но, углубляясь, понимаем – это не наше настоящее желание. Может, это желание наших близких, или социальная установка, или просто старая привычка думать, что мы хотим именно этого.

Если говорить о нашем теле, весе и здоровье, всё не так просто, как кажется. Вроде бы ясно – «я хочу похудеть». Но, на самом деле, желание похудеть многогранно. Чтобы понять, что стоит за ним в каждом конкретном случае, надо ответить для себя на некоторые вопросы.

В этой главе мы с вами разберём, чем цель отличается от мечты, и как их различить, когда дело касается тела, веса и здоровья. Мы затронем тему мотивации, чтобы понять, что именно движет нами. Ведь мотивация и понимание, от чего она зависит, помогут нам не только поставить цель и выйти в путь, но и поддержат на всех этапах маршрута, когда станет сложно.

И, наконец, мы поговорим о плане действий и его функциях. Подробный план, подобно хорошей карте, приведёт именно туда, куда мы хотим прийти.

Строим маршрут от мечты к цели

Мечта и цель – как близнецы: с виду очень похожи, но наполнены совершенно разным смыслом.

Мечта воздушна и абстрактна. Она может быть волшебной и недостижимой. Цель имеет иную суть. В книге Джозефа О'Коннора и Андреа Лейджеса «Коучинг с помощью НЛП» я встретила замечательную фразу, которую теперь часто цитирую: «Цель – это мечта с ногами».

В отличие от мечты, цель должна быть:

- позитивно сформулирована (соотноситься с истинными желаниями);
- конкретно определена (расплывчатые цели никуда не ведут);
- прописана по срокам (насколько это возможно).

Но главное – цель требует действий! Она подразумевает достижение. Это понятно даже по выражениям: «мечты сбываются», но «целей достигают».

Мы можем превратить практически любую нашу мечту в цель, если «приделаем ей ноги». То есть пропишем для неё маршрут, составив план действий.

Итак, для достижения цели нам понадобятся три компонента:

1. Правильная чёткая формулировка.
2. Мотивация.
3. План действий, или наша личная карта пути.

Поговорим о вашей личной цели. Для чего вы взяли в руки эту книгу? Какой цели вы хотите достичь с её помощью? Или пока это только мечта?

Давайте возьмём мечту, с которой ко мне чаще всего обращаются женщины: «Я хочу похудеть», и разберём её по правилам эффективной постановки цели. Именно мечту – пока нет ясной цели и чёткого плана, она остаётся мечтой.

Чёткая постановка цели необходима, чтобы понимать, куда, зачем идти, и какие действия предпринимать.

«Я хочу похудеть!» – твёрдо заявила Светлана, едва войдя в мой кабинет. – Хочу давно, но как-то не худеется. Сажусь на диету, но через несколько дней срываюсь. Моя мечта – это минус 15 килограммов. Чтобы наконец-то снова надеть моё любимое голубое платье, которое висит уже 10 лет и ждёт своего звёздного часа... Наступит ли он? Сама не знаю...»

Светлане 45 лет. Она отпраздновала свой день рождения, и решила, что пришло время заняться собой. Дети выросли, отговорок нет – пора, как она сама сказала, браться за дело.

И всё же что-то мешало. Ей казалось, что раньше ей просто было не до себя. Много работы, маленькие дети, масса мелких дел – всё это занимало мысли и забирало силы. А что же мешает сейчас?

«Я знаю, что хочу похудеть. И знаю, вроде бы, что надо делать... но как-то не получается. А почему, не могу понять...».

Обычно наша мечта о снижении веса звучит именно так: «Хочу похудеть», или и того хуже – «Надо похудеть».

В главе о чудесных свойствах нашего мозга мы подробнее поговорим о негативном влиянии «принудительных» слов – «надо» и «обязана» – на психику. Но пока мы не будем на этом останавливаться, а начнём с намерения – «похудеть».

Почему наш мозг против поХУДения?

«ПоХУДеть» происходит от слова «худо». Вроде бы можно сказать: «Ну и что? Подумаешь! Это всего лишь слово!» А оказывается, нашему заботливому мозгу не всё равно. Он не хочет, чтобы нам было «худо», и будет всячески оберегать нас.

А что в русском языке служит противовесом слову «похудеть»? Это «поправиться» = стать здоровее. Сравните: «здоровый», «добротный», «полный». И «худой», «немогущий», «больной».

«Потерять вес», «сбросить вес» – тоже не лучше. Такие слова, как «уменьшать, терять, отдавать» (вес), мозг воспринимает как покушение на наше физическое здоровье и жизнь. А за них он настроен бороться до последнего – и защищать их даже от нас самих, если потребуются. Представьте себе ребёнка, у которого хотят забрать любимую игрушку. Он будет охранять своё. Наш мозг точно так же оберегает своё, и будет всячески препятствовать нашему, якобы благому, намерению от этого избавиться.

Согласно эволюционным механизмам, для тела в приоритете сохранение, а не растрата энергии. Тысячелетиями люди жили в режиме голода и дефицита еды. Только последние несколько десятков лет мы наслаждаемся пищевым изобилием (или, может быть, страдаем от него). Тело не приспособлено к искусственному снижению веса. Исследования в области геронтологии (наука о старости) показывают, что люди с недостаточной массой тела живут меньше, чем люди с лёгким избыточным весом. Наш внутренний биокомпьютер запрограммирован сохранять, а не отдавать. Понимая, что мы хотим его поХУДеть, наш организм сопротивляется всем своим естеством.

Поэтому слово «похудеть» можно заменить на следующие фразы:

- прийти к своему оптимальному весу;
- нормализовать вес;

- почувствовать себя комфортно в своём теле;
- постройнеть (если нам хочется слова, связанного с эстетикой).

И, конечно, допустимы любые другие, наши личные, творческие варианты. Их наш мозг воспримет позитивно, и тогда не будет сопротивляться.

Как правильно сформулировать цель?

1. Практически во всех схемах постановки целей один из первых вопросов звучит так: зависит ли достижение цели только от тебя? И если ответ – «нет», то у нас проблема. Придётся обязательно найти то, что зависит от нас, иначе как мы будем этого достигать?

2. Цель Светланы – «похудеть на 15 килограммов» – к сожалению, зависит не только от неё. «Как это?» – спросите вы, и вопрос логичный, ведь тело – это тоже мы! Почему же мы не можем решить, сколько будем весить?

3. В прошлой главе мы с вами обсуждали тему нашего личного оптимального веса. Поэтому теперь понимаем, что он зависит от многих факторов, а не только от нас и нашего желания. Неправильно устанавливать цель, достижение которой не только в наших руках: есть риск испытать глубокое разочарование.

4. Для чего нам худеть/снижать вес?

5. Здесь мы прямо упираемся в вопрос мотивации. «Мне надо похудеть» – настолько привычная фраза, что мы редко задумываемся о том, для чего это нам нужно. Но если мы не знаем, для чего, то будем ли напрягаться, чтобы изменить что-то в своём рационе и своём образе жизни? Скорее всего, нет.

Интересно, что намерение «похудеть» очень редко действительно ведёт к изменению. Наш мозг не может установить прямую связь между съеденной плюшкой и набранным килограммом. И он полностью прав, ведь когда мы съедаем плюшку, у нас не появляется моментально жир на бёдрах. То есть прямой связи: «плюшка = жир на бёдрах» – нет.

Вот если после плюшки у нас начнутся колики, ассоциация сразу же возникнет – как ниточка между ощущениями нашего кишечника или желудка и фактом поедания плюшки. Тогда она уже будет ассоциироваться с коликами в животе. Поэтому в следующий раз, прежде, чем съесть плюшку, мы дважды подумаем. Получается, что физическая боль, неприятные ощущения, чувствительность к тем или иным продуктам, настраивает нас на изменения намного быстрее, чем абстрактное представление о необходимости похудеть.

Вернёмся к нашей мечте «похудеть на X килограмм», или «похудеть в общем». Теперь мы чётко понимаем, что она в таком виде не может быть нашей целью. Мы не будем сразу «приделывать ей ноги», но поменяем и модифицируем её. Надо, чтобы она была экологична, гармонична, не вызвала «протеста» у нашего мозга и могла бы быть достигнута исключительно нами самими.

SMART-модель для постановки цели

Существует множество моделей эффективной постановки цели. Мне очень нравится модель SMART. Давайте разберём её.

S – Specific – Конкретная

Важно, чтобы цель была конкретной и понятной для нас. Чёткая цель подобна адресу, который мы заносим в навигатор. Он в каком-то смысле очень схож с нашим мозгом. Если мы внесём в навигатор «на деревню дедушке», шансы, что мы приедем именно к нашему дедушке,

невелики. Так и с мозгом. Необходимо понять, куда именно мы хотим попасть. Для этого важно задать себе вопрос: «Что именно я хочу, и для чего мне это нужно?»

Вернёмся к Светлане. Она хочет похудеть и снова надеть своё любимое платье. Мы уже определили, почему не стоит употреблять слово «похудеть», поэтому заменим его на «нормализовать вес». После этого продолжаем уточнять цель, чтобы она была более понятна Светлане. Главный вопрос, который тут возникает – для чего?

– *Светлана, для чего вы хотите нормализовать вес и снова надеть своё любимое голубое платье?*

– *Я хочу почувствовать себя снова лёгкой, воздушной, энергичной, получать комплименты и ловить на себе восторженные взгляды мужчин.*

Вот и оно! Это уже больше похоже на реальную цель. Её ещё можно подкорректировать и сделать более чёткой, но это хорошее начало.

М – Measurable – Измеримая

Чтобы наш мозг понял, что задача поставлена и можно приступить к её выполнению, надо, чтобы цель была измерима. Если она расплывчатая, мозг не воспринимает её. Он не понимает, что значит «чувствовать себя лучше, быть легче и воздушнее». Что такое «лучше»? По сравнению с чем? Как же измерить то, что не измеряется?

Для этого введём шкалу измерения. Светлана хочет чувствовать себя лёгкой, воздушной и энергичной. Чтобы измерить её лёгкость, воздушность и энергичность, воспользуемся шкалой от 1 до 10:

– *Светлана, как бы вы оценили свою лёгкость сейчас по шкале от 1 до 10, где 1 – очень тяжёлая, а 10 – лёгкая как пушинка?*

– *Сейчас, наверное, 4. А хочу чувствовать себя на 10!*

– *А что значит для вас чувствовать себя лёгкой на 10? Как это будет проявляться?*

– *Для меня лёгкость 10 – это когда я буквально взлетаю по ступенькам домой, а не еле шевелюсь под тяжестью веса, как сейчас. Я двигаюсь быстрее, и мне комфортно с этим. Я ощущаю энергию и готова горы свернуть – именно потому, что есть желание...*

Давайте пройдемся по всем пунктам цели, которые тяжело измерить, и определим для них конкретное числовое значение. Таким образом, мы сможем оценить наши ощущения здесь и сейчас. А потом эти значения, словно сигналы радара, подскажут, на правильном ли мы пути.

А – Attainable – Достижимая

Цель должна казаться нам достижимой. Если наша цель – отказаться от сладкого, а его мы так любим, что не верим в успех, то цель для нас недостижима. Если мы поставим перед собой цель «сразить наповал любого встречного мужчину», но сами не поверим в это, наш мозг не воспримет эту цель всерьёз.

– *Светлана, считаете ли вы, что ваша цель достижима?*

– *Наверное, да, хотя насчёт восторженных взглядов мужчин я как-то уже не уверена. Всё-таки мне уже не 25 лет. Но ведь очень хочется...*

– *Как вы можете перефразировать эту мысль, чтобы цель стала более реальной для вас?*

– *Я хочу нравиться себе, улыбаться своему отражению. Знаю, что женщина, которая нравится сама себе, излучает свет, и тогда к ней тянутся окружающие. И мужчины тоже.*

– *Реально ли это для вас?*

– *Да, реально. Думаю, что могу научиться нравиться себе...*

Когда мы смотрим на нашу сформулированную цель и уверенно киваем: «Да, я этого хочу, да, это возможно», значит, это то что нужно – берём!

R – Rewarding – Стоящая, выгодная

В других концепциях SMART буква R трактуется по-другому (Relevant – адекватная, актуальная). Но мы будем использовать иное толкование: от слова reward – награда. Rewarding – стоящая.

Под стоящей мы подразумеваем такую цель, которая принесёт нам пользу, выгоду. Это вопрос мотивации. Если цель стоящая, мы воспользуемся всеми имеющимися ресурсами для её достижения.

И снова: для чего нам приводить вес в норму? Что именно это даст?

Можно сказать себе, что это «улучшит здоровье». Но если слово «здоровье» ничего по факту не значит для нас, то такая цель не будет стоящей.

Сима – мама троих детей, домохозяйка. Сыну 6 лет, а близнецам, девочке и мальчику, 3 года. За последние несколько лет она набрала около 30 килограммов. Я не видела женщину около 5 лет и с трудом узнала: последняя наша встреча была ещё до второй её беременности... Сима была «потухшая», в ней как будто не было жизни. Она смотрела на меня стеклянным взглядом и вяло отвечала на вопросы. Я чувствовала, что она отвечает потому, что отвечать «надо», ведь она сама пришла просить о помощи:

– Мне надо похудеть.

– Кто сказал, что надо?

– Все говорят: муж, мама, да и знакомые смотрят на меня косо и с упрёком...

– А что думаете и чувствуете вы? Нужно ли вам что-то делать со своим весом?

– Не знаю. У меня это вызывает моментальное сопротивление. Как только думаю про диету, сразу ничего не хочется. Даже наоборот – хочется есть ещё больше!

– Как вы думаете, почему? Чего вам действительно хочется?

– Хочется... скорее, покоя. Хочется отдыха. Хочется опять почувствовать себя живой...

– Если я правильно поняла, вам хочется вернуть прежнюю Симу. Ту, которая жила, у которой были силы на что-то, кроме работы, детей и дома. Симу, которая нравилась себе?

– Да, именно так. Мне хочется вернуть себя!

И вот на этой фразе у Симы загорелись глаза. Она как будто ожила.

– Я хочу найти себя! Точно! Ведь я была когда-то другой. Я заботилась о себе, покупала себе новые вещи. Наслаждалась встречами с подругами. Ездила просто гулять на море, одна. Не помню, когда последний раз что-то делала только для себя. Так что да, это моя цель. Я хочу именно этого. Так что мы будем делать?

В случае Симы стоящая цель это – «заново найти и полюбить себя». Эту цель ещё предстоит конкретизировать, понять, что именно это значит. Но такой вариант несомненно мотивирует Симу больше, чем абстрактное «мне надо похудеть». Её последняя фраза – «Так что мы будем делать?» – показывает, что женщина готова действовать ради достижения своей цели.

T – Time – Определённая по времени

Важно установить для цели временные рамки. При этом, обязательно подобрать оптимальный для себя темп с учётом своих возможностей. Если сроки нереальны, это не поможет нам в достижении цели, а, наоборот, только застопорит нас и снизит мотивацию до нуля.

Определение адекватных временных рамок способствует действию, подбадривает и фокусирует. Внимание: цифра на весах не зависит от нас напрямую (см. главу «О весе»), и цель формата «Хочу похудеть на 3 кг за 2 недели» – некорректна.

Как же тогда планировать достижение цели во времени?

Элина обратилась ко мне после родов, когда ребёнку было около 4-х месяцев. Девушке 32 года, и это её первый ребёнок. До беременности она была в своём стабильном весе, который периодически поддерживала разного вида диетами. После родов она попробовала снова вернуться к одной из диет, но вскоре поняла, что тело не поддаётся, вес не снижается:

– *Я хочу побыстрее восстановить форму, вернуться в свой прежний вес. Через два месяца мы улетаем в отпуск, и мне нужно хорошо выглядеть в купальнике.*

– *Что значит для вас «восстановить форму»?*

– *Скинуть 10 кг. Понимаю, что много, но очень нужно...*

Важно понимать, что такого рода цель не в наших руках: цифра на весах практически полностью зависит от нашего организма. Только он знает, каков наш оптимальный вес, и только он может нас к нему привести – конечно, с нашей помощью. А мы можем лишь создать для этого условия. То есть, составить план с чёткими временными рамками, где будут прописаны действия, которые могут реально повлиять на наше продвижение к цели.

Например, если мы определили, что нам нужно:

- упорядочить вечерний приём пищи;
- начать брать с собой еду на работу;
- подбадривать себя и хвалить;
- добавить физическую активность в свой недельный распорядок.

Все эти действия можно обозначить как задачи, и определить для них конкретные сроки.

Неделя 1 – готовим с вечера коробочку, утром добавляем к овощам бутерброд и берём на работу.

Неделя 2 – узнаём в ближайшей спортивной студии, есть ли у них уроки йоги. Записываемся. Начинаем ходить два раза в неделю.

Неделя 3 – продумываем вечерние приёмы пищи. Выбираем 3–4 типа сбалансированного ужина. Лёгкие и питательные варианты. Ужинаем до 21:00.

Этот план можно, конечно, продолжить.

Саму цель, уже чётко оформленную и привлекательную для нас, мы тоже соотносим с временными рамками. При этом, даём себе на её достижение достаточно времени, чтобы абсолютно поверить в то, что это возможно.

Элина конкретизировала свою цель таким образом: *«Я хочу нормализовать свой вес. Вернуться к показателям, при которых мне было комфортно и легко. Через два месяца хочу видеть себя более подтянутой, более подвижной, со сбалансированным рационом и тренировками дважды в неделю».*

Определяя эту цель, Элина обозначила временные рамки для того, что действительно зависело от неё. Скорректировать пищевые привычки, добавить физическую активность, начать отслеживать изменения в теле – всё это реально за два месяца. Потом при желании цель можно будет пересмотреть и двигаться дальше.

НЛП в эффективной постановке цели

Мы рассмотрели модель SMART и определили важные для эффективной постановки цели моменты. Однако, существуют ещё несколько аспектов, которые модель SMART не учитывает, а они необходимы нам для достижения цели.

Давайте вспомним, как загорелись глаза у Симы, когда прозвучала фраза «заново найти себя». Что именно привело к перемене в её настрое? Она прожила эту фразу, прочувствовала

её. Наша цель должна стать для нас живой, ощутимой, представиться нам на расстоянии вытянутой руки.

Чтобы «оживить» нашу цель, воспользуемся некоторыми приёмами НЛП (нейролингвистического программирования).

Наш мозг работает с помощью получения информации от сенсорных систем (визуальной, аудиальной и кинестетической). Вдобавок, он серьёзно воспринимает смысл слов. Поэтому важно, чтобы цель была выражена словами, которые станут нашим двигателем на пути к её достижению.

Для большей наглядности используем следующую таблицу:

Как правильно сформулировать цель?	Почему это важно?	Новое определение цели
1. Формулируем цель позитивно.	Наш мозг не воспринимает отрицание и частицу «не». Фраза «Я не хочу быть в этом весе» фокусирует нас именно на том весе, который есть сейчас.	«Я хочу нравиться себе и принимать своё тело. Я хочу нормализовать свой вес гармонично, в подходящем мне темпе».
2. Конкретизируем цель, чтобы прочувствовать её визуально, аудиально и кинестетически.	Когда мы «пропускаем» нашу цель через органы чувств, мы как будто полнее проживаем её. Мы представляем себя уже в пункте назначения. Мы в каком-то смысле уже достигли своей цели, и это очень мотивирует сделать первый шаг.	«Я представляю себя в голубом шифоновом платье. Мне легко и приятно. Я чувствую себя комфортно, мне удобно двигаться. Я получаю комплименты от окружающих, что я прекрасно выгляжу. И я действительно чувствую это».
3. Делаем проверку качества цели.	Устраивает ли нас цель во всех аспектах? Есть ли какие-либо части в нас, которые возражают против реализации желаемой цели, чувствуем ли мы в себе какое-то сопротивление? Если да, то стоит приостановиться и перефразировать, изменить, или заново обдумать свою цель.	«Я хочу быть стройной и нравиться себе». Внутренний голос может возразить: «Ты никогда не была стройной...» Можно перефразировать: «Хочу ощущать себя подвижной, лёгкой и активной». Важно, чтобы наше внутреннее «я» было в гармонии с нашей целью.

Теперь у нас есть всё, что нам нужно, для постановки «живой», реалистичной и истинно желанной нами цели.

Если нам очень хочется всё-таки обозначить числовое значение веса, к которому мы стремимся, это тоже возможно. Просто вспомним прошлую главу: наш оптимальный вес – это не конкретная цифра, а диапазон. Поэтому и в цели корректно будет указать не 75 кг, а, например, 72–77 кг. И оценивать своё продвижение к цели не только по цифре, но и по другим установленным нами параметрам.

От теории к практике. Упражнение «Определяем цель»

Давайте сделаем вместе упражнение и определим вашу личную цель. Используем то, что мы уже знаем, а в конце прочувствуем, насколько эта цель для нас желанна, и верим ли мы в её достижение. (Приложение 1)

Сядьте поудобнее в тихой, спокойной обстановке. Можно закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабиться по возможности и позволить себе перенестись в ту точку времени, где вы достигли своей цели.

• Какая вы? Как вы выглядите? Что ощущаете? Что слышите?

Чем чётче вы представите себя, тем легче будет поставить нужную цель и запрограммировать свой внутренний навигатор на её достижение.

Для создания более живого образа ответьте на следующие вопросы:

• Во что вы одеты? Какая у вас причёска? Есть ли макияж? Какое у вас выражение лица? В каком вы настроении?

• Какие ощущения в теле? Как вы чувствуете своё тело в целом?

• Есть ли какие-то звуки вокруг?

• Какие мысли у вас в голове? Какие вы испытываете эмоции?

Чем больше органов чувств задействовано в этом процессе, тем более реальными нашему мозгу покажутся новая картинка и состояние. Для мозга нет разницы между реальным и воображаемым. Если мы достаточно живо визуализировали себя и прочувствовали своё новое состояние, получив при этом положительные ощущения, для мозга это знак – «нам туда».

Светлана описала себя в будущем так:

– Я стройная, в белом костюме, и он на мне прекрасно сидит. У меня новая причёска. Я улыбаюсь, потому что мне комфортно в своём теле. Мне легко двигаться, я бодра и энергична. Это видно по моим движениям, я как будто летаю. Получаю комплименты, так как выгляжу и чувствую себя чудесно, уверенно и свободно.

«Хочу быть стройной, лёгкой, бодрой и энергичной» – если вам тоже комфортно с такой целью и она окрыляет вас, то вперёд, это она!

Осталось определить:

1. По шкале от 1 до 10: насколько лёгкой, бодрой и энергичной вы чувствуете себя сейчас и как именно хотите чувствовать себя в будущем.

2. Насколько эта цель для вас конкретная, измеримая, достижимая, стоящая? Можно ли её поставить во временные рамки? Представьте её настолько живо, насколько это возможно. Как вы себя чувствуете с ней?

3. Проверьте: устраивает ли вас достижение этой цели во всех аспектах?

При любом возражении самой себе, вернитесь к формулировке цели. Что конкретно в ней вас смущает? Почему идёт сопротивление? На самом деле, именно на этапе постановки цели мы можем понять, что нам необходима помощь специалиста, так как не всё и не всегда способны решить сами.

«Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень», – говорил Альберт Эйнштейн. Нередко нам нужно воспользоваться помощью извне для того, чтобы выйти на более высокий уровень – и тогда будет легче увидеть решение проблемы.

Надеюсь, у вас получилось сформулировать свою цель. Она может немного видоизменяться. Например, быть менее конкретной вначале и стать более чёткой в процессе. Главное, определить точку начала пути и сделать первый шаг.

Двигатель нашей цели: мотивация

Перейдём к следующему этапу. Мы сформулировали цель, она нас вдохновляет, нам очень хочется её достичь. Но что именно сподвигнет нас на первый шаг? Как часто великие идеи и цели остаются недостижимыми из-за того, что у нас не хватает мотивации!

«Путь в тысячу вёрст начинается с первого шага» (Лао-дзы). Возможно, нам и не придётся так долго идти. Но сделать первый шаг надо в любом случае.

Для того, чтобы начать продвигаться в направлении цели и продолжать этот процесс, нам необходимо:

- то, что будет подпитывать нашу мотивацию;
- карта, по которой мы будем идти, то есть план.

Нами управляют невидимые силы, которые мотивируют и двигают нас вперёд. Это не инопланетяне и не духи из потустороннего мира – это наши эмоции.

Существуют два вида мотивации:

1. Мотивация «от» – стремление уйти от боли, избежать страданий.
2. Мотивация «к» – стремление к удовольствию, к улучшению качества жизни.

Нельзя сказать, какая из них лучше, а какая хуже, так как на протяжении жизни мы используем то одну, то другую, в зависимости от ситуации.

От теории к практике. Упражнение «А что, если...»

Давайте сделаем практическое упражнение. Заполните следующую таблицу (Приложение 2).

В ней две графы:

- мотивация «от» – что произойдёт, если я не буду ничего менять? Если я останусь в своём весе, со своим привычным образом жизни, с тем же питанием, с уже имеющимися привычками?

- мотивация «к» – что произойдёт, когда я изменю свой образ жизни? Нормализую вес, поменяю привычки, начну питаться более качественно и больше двигаться? Когда я буду заботиться о своих потребностях, как физических (для тела), так и духовных (для души)?

Приведу пример ярко выраженной мотивации «от».

Рита, приятная женщина 52-х лет, пришла на группу поддержки, чтобы нормализовать вес. Он ей мешал, но как она сама говорила – «мешает, но недостаточно». Кроме посещения встреч, она не делала ничего, чтобы хоть что-то изменить. Она сидела, слушала других, иногда говорила, что ничего не получается и никаких результатов нет.

И вот одним зимним вечером Рита пришла на группу сама не своя. Её глаза были какими-то отрешёнными, стеклянными, и было видно, что она не с группой.

После встречи я спросила её, в чём дело, и вот, что женщина рассказала:

– *Мне поставили диагноз – диабет. Я просто убита. Моя мама умерла от диабета. От его осложнений. Я ухаживала за ней... это было ужасно. Не хочу проходить то же самое!*

Рита расплакалась, и мы какое-то время сидели молча. Потом я спросила её: знает ли она, как изменилось лечение диабета за последние несколько лет, и чем она может помочь себе сама?

– *Я приведу свой сахар и себя в норму. Обещаю, прежде всего сама себе! Не буду проходить то, через что прошла моя мама.*

Рита ушла. Мы встретились через неделю, и она выглядела намного лучше. Она обратилась к лучшему врачу-эндокринологу города, начала заниматься ходьбой по вечерам. И запи-

салась ко мне на индивидуальную консультацию для разработки личного рациона питания – впервые за несколько месяцев участия в группе.

Через 5 месяцев она весила уже на 8 килограмм меньше, продолжала ходить в группу, но теперь активно участвовала в беседах, приводя в пример свои изменения в питании и мышлении.

Мотивация Риты была явной мотивацией «от». Ею управлял страх. Страх оказаться в болезненной ситуации и страдать. Этот страх сподвигнул её на действия. Благодаря ему и создавшейся ситуации, она смогла изменить свой образ жизни, чтобы в итоге стать более здоровой, активной и довольной собой.

Как мы уже сказали, бывает и другая мотивация – мотивация «к». Так было у Симы, когда она пришла на консультацию будто под прессингом близких людей. Однако ей просто было плохо. Это «плохо» привело её ко мне, но, скорее всего, не заставило бы предпринимать какие-либо действия по изменению привычек. А вот когда мы сформировали стоящую для неё цель, её глаза загорелись, она улыбнулась и была готова «здесь и сейчас» начать поэтапно двигаться по своему новому пути.

От теории к практике. Упражнение на мотивацию

Заполните таблицу (бланк можно найти в «Приложении») и определите, что может мотивировать именно вас.

Пример: Элина заполнила таблицу и определила, что её движет в основном мотивация «к» – она стремится к изменению, поскольку её манит перспектива лучшего будущего.

Ситуация с весом	Мотивация «от» — если ничего не меняю	Мотивация «к» — делаю изменения
«Я решила изменить свой образ жизни, мне мешает лишний вес. Мне стало тяжело подниматься по ступенькам домой, тяжело наклоняться, чтобы что-то поднять, и совсем не хочется смотреть на себя в зеркало...».	«Если я ничего не изменю, скорее всего, мои анализы крови ухудшатся, мне будет всё сложнее двигаться, ведь мне уже тяжело подниматься. Я не смогу носить мою любимую одежду, и буду ходить в бесформенных тряпках, которые у меня всегда вызывали отвращение... Хотя, честно говоря, к этому можно привыкнуть».	«Я буду более лёгкой, смогу снова надевать мою любимую одежду. Я буду нравиться себе, получать комплименты и чувствовать восхищённые взгляды мужчин... Меня это всегда мотивировало! Да, ради этого и правда стоит поменять свои привычки...».

Мы все разные, и мотиваторы, которые подтолкнут нас к изменениям, тоже разные.

Важно понимать, что на короткий срок нас может мотивировать наше эмоциональное и физическое состояние: когда мы заряжены эмоционально, активно стремимся к нашей цели. А если страдаем физически, то хотим как можно быстрее уйти от проблемы. Но на продолжительный срок мотивирует уже наша картина мира, убеждения и ценности.

Об убеждениях и ценностях мы поговорим в главе, посвящённой именно им. А сейчас займёмся построением нашего маршрута до цели – плана действий.

План: наш компас на пути к цели

Скорее всего, вам знакома следующая ситуация: мы вроде хотим что-то изменить, но ничего для этого не делаем. На это могут быть две причины:

1. мы недостаточно хотим – по осознанным или неосознанным основаниям;
2. у нас нет плана: мы просто не знаем, как.

Нужен ли план для достижения цели? Обязательно!

Значит ли это, что путь становится ограниченным и мы попадаем в оковы слова «надо»? Совсем необязательно! Ведь этот план мы создаём сами. Мы выбираем, какие действия в нём будут, в какой последовательности, и насколько план будет гибким.

Слово «план» может пугать, особенно людей, которые не привыкли к структуре и боятся чётких рамок и ограничений. Однако он похож на карту, которая указывает на возможные пути, но не заставляет нас идти одним-единственным маршрутом. План скорее задаёт ориентиры в пути и определяет действия, которые помогают нам достичь цели.

Сейчас, когда цель установлена чётко, план строить легче. Ведь цель – как маяк: мы видим её, и направляем наш корабль именно туда, где виднеется свет.

Мы с вами будем выстраивать план по мере продвижения по нашей книге, где каждая глава посвящена определённому шагу в этом направлении. А в этой главе мы создадим первые наброски нашего плана.

Для составления плана нам понадобится расписать следующие пункты:

1. Что конкретно нам необходимо предпринять для достижения цели? Разбиваем на маленькие шаги. Они смягчают сопротивление нашего мозга переменам. Стимулируют рациональное и творческое мышление.

2. Например: для нормализации веса необходимо привести в порядок рацион питания. Но это очень большое и пугающее действие. Оно непонятно и неконкретно. Разбиваем его на практические шаги: начать день с завтрака – придумать три варианта и протестировать их. Проверить, какой из них наиболее сытный, вкусный и лёгкий в приготовлении. И так далее.

3. Что нам необходимо для воплощения плана в жизнь? Это пункт про ресурсы, как внешние, так и внутренние.

4. Например, спросить себя: «Какие условия помогут мне сделать первые изменения?».

5. Варианты:

- кто-то из членов семьи будет ходить со мной на пешие прогулки по вечерам;
- я запишусь в группу, чтобы чувствовать и ощущать поддержку единомышленников;
- я напомню себе, как смогла справиться с непростой задачей несколько лет назад, и что мне в этом помогло.

6. Что может быть преградами на пути к цели?

7. Обычно у нас уже есть какой-то опыт в теме, над которой мы работаем. Как мы можем воспользоваться им, для того чтобы справляться с преградами легче и эффективнее? Мы можем опереться на опыт прежних попыток снижения веса или изменения привычек питания. Взять то, что работало хорошо и не повторять то, что не дало результатов или не прошло проверку временем или сменой условий.

8. Что поможет нам преодолеть эти преграды? Самое время вспомнить о своих внутренних ресурсах и сильных чертах характера – и немножко себя похвалить. Например: целеустремлённость, ответственность, жизнерадостность, умение планировать, оптимизм, и другие. А ещё это может быть помощь извне: членов семьи или подруг, поддержка профессионала как в физической сфере – с телом, так и в психоэмоциональной.

На личной консультации с Ритой мы рассмотрели эти четыре пункта. Она хотела всего и сразу. Спешила уже сегодня убрать из своего меню все углеводы, чтобы нормализовать сахар. Помогло бы это? На короткий срок – может быть. Но наша жизнь – это не спринт, а, скорее, марафон. Если мы соберём всю свою волю в кулак, то сможем чего-то добиться и таким образом. Но тогда возникает вопрос, на сколько нас хватит. Путь длиною в жизнь – это выборы, действия, отдых, ошибки, опыт и многое другое. Мы с Ритой решили всё же начать с маленьких шагов. Это действия, которые помогают нам осуществить задуманное. Когда у нас получается, это повышает самооценку, вдохновляет двигаться дальше.

Наш с вами план тоже будет построен на основе маленьких шагов, которые мы будем определять для себя сами. Уже в следующей главе мы погрузимся в тему физиологии и потребностей тела. Определим, какие действия и изменения будем осуществлять в этой области. Потом затронем психологический и эмоциональный аспекты питания, здоровья и веса, внесём нужные коррективы в наш план. Таким образом, он будет видоизменяться на протяжении всей книги.

Моя цель как автора – чтобы к концу книги у нас с вами был чёткий алгоритм действий, которым вы легко можете воспользоваться.

А теперь подведём итоги

1. Цель и мечта – как близнецы, но у цели есть чёткое определение и план действий.
2. «Похудеть на X килограмм» – не может быть нашей целью по следующим причинам:
 - наш мозг воспринимает такую цель как что-то плохое, и активно мешает нам достичь её;
 - мы не контролируем цифру на весах, это может делать только наш организм;
 - слово «похудеть» не мотивирует нас на действие, потому что прямой ассоциации в голове между съеденным пирожком и набором веса не существует.
3. Правильно поставленная цель, подобно навигатору, ведёт нас именно туда, куда мы хотим прийти. Важно, чтобы цель была: конкретная, измеримая, достижимая, стоящая и определённая по времени.
4. Важно, чтобы мы ощутили цель нашими органами чувств – представили свой успех, и почувствовали себя «в новом теле».
5. Чтобы начать двигаться к цели, нам необходима мотивация, движущая сила. Обычно это мотивация «от» (страх, желание избежать боли и страданий). Или же мотивация «к» (стремление к удовольствию и наслаждению). Когда мы понимаем, что нами движет, нам легче усилить эту мотивацию, добавить деталей к наслаждению или к боли, чтобы подбодрить себя либо подтолкнуть к действию.
6. Если мы хотим достичь цели и у нас есть мотивация, но мы не делаем необходимых действий, возможно, у нас нет чёткого плана.
7. Для составления чёткого плана-маршрута надо ответить на вопросы:
 - что именно нам нужно сделать? И разбить эти действия на самые мизерные шаги, чтобы обеспечить себе успех и повышение мотивации;
 - что нам понадобится (ресурсы);
 - какие преграды могут быть в процессе;
 - что поможет нам преодолеть эти преграды.
8. Эта книга – инструкция по разработке индивидуального плана действий. Поэтому уже со следующей главы мы начнём знакомиться с нашим телом и его потребностями. И обязательно выберем первые шаги по направлению к цели, которую мы только что определили.

Часть 2. Физиология питания – знакомимся с нашим телом и его потребностями

Глава 1. Здоровый образ жизни – немного с другого ракурса

– Не грусти, – сказала Алиса. – Рано или поздно всё станет понятно, всё встанет на свои места и выстроится в единую красивую схему, как кружева. Станет понятно, зачем все было нужно, потому что все будет правильно...

Льюис Кэрролл, «Алиса в Стране чудес»

Это стул: на нём сидят

Мы часто слышим фразу о том, что надо вести здоровый образ жизни. Но не всегда понимаем, что же это такое – модный сегодня ЗОЖ...

Марина (55 лет, косметолог) обратилась ко мне из-за тяжелой проблемы со спиной. Врачи советовали операцию, но ничего не обещали. Она рассказывала, что практически все, к кому обращалась, рекомендовали в первую очередь похудеть и изменить образ жизни:

– Но как мне худеть?! Я еле хожу: у меня постоянные боли. Принимаю сильнейшие обезболивающие, от которых возникает зверский аппетит. Я не могу перестать есть! Чтобы поменять образ жизни, надо начать больше двигаться и сильно урезать питание. Но ни то, ни другое я сделать не могу. Это ужасный замкнутый круг, из которого не могу выбраться. Я просто в отчаянии...

Проблема, действительно, серьёзная. Как её решить, если то, что мы понимаем под фразой «изменение образа жизни», пока недоступно? Как быть, даже если наша ситуация не такая сложная, как у Марины, но «перестать есть» или проводить часы в спортзале – не наш вариант?

Давайте представим здоровый образ жизни в виде стула с четырьмя ножками.



Если все ножки одинаковые, мы можем комфортно сидеть на нашем стуле. Если же ножки разной длины, или какой-то из них не хватает, на стуле будет сидеть дискомфортно, а то и вовсе невозможно. Наша задача – сбалансировать и выровнять ножки стула. Он не обязательно должен быть идеальным. Главное, чтобы сидеть было максимально удобно. Так ли это – легко проверить, ответив на следующие вопросы.

Питание. Насколько гармонично наш рацион сбалансирован? Есть ли в нём все необходимые пищевые компоненты?

Движение. Движение – жизнь: достаточно ли мы двигаемся?

Душевное здоровье. Наше психоэмоциональное состояние и физическое здоровье тесно взаимосвязаны. Каково наше душевное состояние? Умеем ли мы справляться со стрессами и управлять эмоциями?

Отдых – сон. Во время сна наш организм восстанавливает силы. Достаточно ли мы отдыхаем и спим? А если нет, как добавить хоть немного больше отдыха в свою повседневную жизнь?

Каждый из нас индивидуален, так что универсальной системы здорового образа жизни не существует. «Ножки стула» у всех разные. Но даже если довести до совершенства одну из них, например, ножку «Питание», чуда не произойдёт. Мы не станем вдруг здоровы и счастливы. Потому что все четыре ножки одинаково важны и значимы для нашего самочувствия.

Как же сначала захотеть поменять свой образ жизни, а потом действительно осуществить изменения? Предлагаю стать исследователями! Создать «лабораторию» и начать пристально изучать себя и своё тело. С помощью последовательных изменений, а затем наблюдений за ощущениями и пищевым поведением мы начнём разрабатывать систему оздоровления нашего тела. Нашу личную систему!

Вместо «надо» есть здоровую и полезную еду, мы поищем пути «захотеть» поменять своё питание на более качественное и здоровое. Вместо «надо» вести активный образ жизни, мы исследуем, какая физическая активность нам подойдёт. С учётом нашего темпа и возможностей.

Мы изучим наше тело, чтобы понять, кто мы по природе: «жаворонки» или «совы»? И какой «рацион» отдыха и сна нам больше всего подходит? Ведь чаще всего мы пытаемся временно быть «жаворонком» и «совой», когда спим по 4–6 часов в сутки. Но без последствий это не обходится. Поэтому важно создать свой личный распорядок дня и отдыха.

Всё возможно, когда мы действуем из «хочу», а не из «надо». «У кого в жизни есть «зачем», тот может вынести почти любое «как»», – говорил Фридрих Ницше. Когда мы поймём, например, зачем нужно завтракать по утрам, и это «зачем» будет важным для нас, сделать завтрак своей новой привычкой будет просто.

Главная задача – уравновесить все четыре ножки нашего стула. Но начать менять свои привычки важно с темы, которая кажется нам наиболее доступной. Ведь если мы заранее уверены, что изменить ничего невозможно, то и начинать нет смысла.

В этой главе мы поговорим о первой ножке стула – питании.

Вместе с Мариной мы решили начать исследование. Познакомиться поближе с её организмом и понять, что именно ему необходимо для нормализации веса и улучшения здоровья. Марина выбрала начать с ножки «Питание». Физическая активность казалась ей пока недоступной. Душевный покой полностью зависел от физического состояния. А с отдыхом, по её словам, всё было в порядке.

Наш личный рацион: «топливо» для тела

Здоровое питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма и идут ему на пользу. Проще говоря, качественное топливо для автомобиля (это наше тело).

Но как же его подобрать? Как определить, что здорово и полезно именно для нас? И как найти именно то «полезно», которое будет нравиться, и станет образом жизни?

Исследования последних лет показывают, что здоровая и полезная еда индивидуальна для каждого из нас. Так, в израильском институте Вайцмана¹⁰ исследовали состав кишечной микрофлоры, которая занимается расщеплением съеденных углеводов. В эксперименте учи-

¹⁰ David Zeevi et al, Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses, The cell, 2015.

тивали реакции испытуемых на 47 000 блюд. Результаты выявили, что уровень сахара в ответ на одну и ту же еду у участников значительно отличался. Пока неизвестно, можно ли связать это открытие с набором у некоторых людей лишнего веса. Однако концепт создания личного здорового рациона уже получил «зелёный свет». Наш организм по-разному реагирует на различные продукты, и наша задача – понять, что подходит именно нам.

Марина описала свою проблему с едой так:

– Я не могу бороться с собой. Целый день я не хочу есть. Я занята, у меня клиенты. Правда, пью много кофе, но не более того. Перекусываю иногда шоколадкой или сухариками. У меня нет чувства голода в течение дня. И это же хорошо, правда? Моя проблема начинается, когда я возвращаюсь домой, около 18:00. Тогда я понимаю, что голодна, и не могу остановиться. Думаю, что за вечер съедаю гораздо больше суточной нормы калорий. А потом с утра снова не хочу есть...

Как не бояться калорий?

Какое страшное слово – «калории». Предполагаю, что есть женщины, которых калории пугают чуть ли не больше, чем смерть. И в этом всего лишь доля шутки. Обычно ими руководит такая логика:

1. калории – это жир на животе/бедрах;
2. жир – это ужасно и отвратительно;
3. на меня никто не посмотрит, я буду себя ненавидеть;
4. и кому после этого нужна такая жизнь?!

«Чем меньше едим, тем лучше! А вообще не есть – было бы идеально!» – нередко я слышу от своих клиенток. На мой коронный вопрос, как же жить без еды, они обычно отвечают: «Ну, как-нибудь справлюсь: тело сильное, оно выдержит. Главное, любимое платье будет сидеть идеально! А там видно будет...».

Пугают ли лично нас калории? Давайте немного разберемся – может, они всё же не так страшны?

Наш организм представляет собой своего рода завод, на котором одновременно происходят процессы строительства и накопления, а также распада и разрушения. Для эффективной работы все процессы должны быть сбалансированы – это и называется обменом веществ. Мы поставляем на завод стройматериалы – еду, а она превращается в энергию. Всё продумано.

Каким образом калории из физической необходимости превратились во врага номер один, не очень понятно. Ведь калории – это энергия. А она жизненно необходима нашему организму. Пока мы не научились питаться праной или синтезировать энергию сами, её можно получить только из еды. Странная идея фикс не есть, не чувствовать голод, обходиться одной водой, идёт вразрез со здоровым желанием жить качественно и полноценно!

Марина очень радовалась, что она в течение дня не ощущает чувство голода:

- Я пью кофе, и мне достаточно. Минимум калорий – значит, больше похудею?*
– Но ведь к вечеру вы очень голодны, и не контролируете количество еды, не так ли?
– Да, это так... Но если бы я ела утром и днем, то съедала бы еще больше калорий...

Логика Марины вполне ясна: «Чем меньше съешь, тем стройнее будешь». Но в нашем организме всё не так просто!

Как мы расходует энергию?

1. На базисный обмен веществ. Вся энергия, которая тратится на работу внутренних органов – это более половины потребляемых нами калорий. Наши внутренние органы работают без нашего осознанного вмешательства. Ночью, когда мы спим, и днём, когда мы рабо-

таем. Даже если мы пролежим целый день, внутри нашего тела будет кипеть работа. Неважно, насколько мы активны: базисный обмен веществ требует определённого поступления энергии. Иначе наша система начнёт давать сбои, а это приведёт к проблемам со здоровьем и набору лишнего веса.

2. На физическую активность. На любые действия, связанные с работой мышц, уходит около трети поступающих в наш организм калорий.

3. На переработку пищи. На это затрачивается около 5–10 % получаемых с едой калорий.

Можно представить наше тело, например, как электронное устройство. Даже если мы не пользуемся им, батарейка постепенно садится. С нашим телом происходит что-то похожее. Есть невидимые глазу процессы, на которые нужна энергия и на которых базируется обмен веществ. У каждого он индивидуален, и поэтому норма потребления калорий у всех отличается. Даже если мы близкие подруги, родились в один день, и обе брюнетки с голубыми глазами – расход и потребление энергии у нас точно разнится!

Что замедляет наш расход энергии?

1. С возрастом основной обмен замедляется, так как начинает уменьшаться мышечная масса тела, и мы становимся менее подвижными. Это естественный процесс, и он начинается в возрасте 30–35 лет, а не в 50, как многие думают. На него можно повлиять, только если оставаться физически активными. Чудо-средства, которые «сжигают жиры», «разгоняют обмен веществ» и другие рекламные уловки тут бессильны.

2. Несбалансированные диеты, различного рода пищевые ограничения, разгрузочные дни также замедляют основной обмен веществ. Из-за нашего неразумного вмешательства организм включает режим экономии. И начинает использовать поступающую с едой энергию значительно эффективнее. Каждая свободная калория переводится в жир. А что делать – надо же как-то себя обезопасить, чтобы не умереть от голода!

Мы постоянно пытаемся ускорить свой обмен веществ, соблазняясь грейпфрутовым экстрактом, ягодами годжи, ананасами, или другими «волшебными» средствами. К сожалению, это совершенно бесполезно. Продукта, который можно съесть и похудеть, не существует. Потому что скорректировать процесс сжигания энергии можно только через движение. Но об этом чуть позже.

Личная формула красоты, стройности и здоровья

Как только мы признаемся себе в отсутствии чудо-средства, то сможем найти свою личную формулу красоты, стройности и здоровья. Она включает в себя несколько важных составляющих, а не один «волшебный» инструмент. Как большой пазл из множества деталей, где каждая играет незаменимую роль в создании целостной картины.

«Так мне придётся добавить еду?! – с ужасом воскликнула Марина. – Я же тогда в дверь не войду, ведь практически не двигаюсь. А если добавлю дополнительные калории, то тогда совсем двигаться не смогу!».

Нет, для того чтобы улучшить работу своего организма, не нужно добавлять калории. Скорее всего, их достаточно. Нам придётся проверить качество тех калорий, которые поступают в организм. Калория калории рознь. Так, мы можем получить 200 ккал, если съедем булочку. Или же выбрать еду с такой же энергетической ценностью – например, бутерброд из ржаного хлеба с творогом и огурцом. Одинаковый калораж, зато пищевые элементы и воздействие на организм – абсолютно разное!

Чтобы создать свою личную формулу, нам с вами предстоит найти ответы на следующие вопросы:

- что лучше всего положить на нашу тарелку?
- как правильнее распределить еду в течение дня?
- как узнать, какое количество еды нам нужно?
- имеет ли значение, как мы едим?

Что же есть?

Мы уже сравнивали наше тело с огромным заводом. В нём много цехов, где у каждого – свой начальник и свои рабочие. Для изготовления качественной продукции заводу нужны стройматериалы. Под продукцией мы будем понимать наше самочувствие: здоровое тело и гармоничное психоэмоциональное состояние. А под стройматериалами – белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины, минералы и воду. Всё, что необходимо для эффективного функционирования тела.

За последние несколько десятков лет белки, жиры и углеводы подверглись настоящей «инквизиции». Так, в начале прошлого века была вспышка ненависти к животным белкам, затем в опалу попали жиры. Теперь у нас эпоха страха перед углеводами, особенно достаётся глютену. В чём он провинился – непонятно. Подробнее об этом – позже, в разделе «Поход в супермаркет».

Самое интересное, что мы продолжаем искать, как есть много, и оставаться при этом в оптимальном весе. Жить так, чтобы не думать, не считать, есть в свое удовольствие, и быть довольными собой. Замечательное желание! Важно только найти правильный путь для этого. Запреты и ограничения пока себя не оправдали. Нет таких продуктов, которые можно есть в больших количествах без последствий для нашего тела. Ведь оно не терпит излишеств. Ему это не нужно. Ему и нам это вредит.

Для лучшего понимания, что же необходимо нашему телу для эффективной работы, давайте обратимся к схеме сбалансированной тарелки. Она поможет нам составить свой оптимальный рацион питания.

Термин «Моя тарелка» (My plate)¹¹ был впервые предложен Министерством сельского хозяйства США в 2011 году. И смог заменить собой широко применяемую уже более 20 лет пирамиду питания¹². Эксперты по питанию Гарвардской школы модифицировали сбалансированную тарелку, добавив несколько важных изменений.¹³

1. Заменяли молоко, которое было предложено употреблять с каждым приемом пищи, на воду.
2. Сделали акцент на более полезные ненасыщенные растительные жиры.
3. Добавили объяснения о качестве белка, о богатых клетчаткой углеводах и разнообразии овощей.
4. Добавили понятие физической активности.

На данный момент эта тарелка считается наиболее правильным руководством к здоровому и рациональному питанию.

¹¹ USDA's MyPlate. United States Department of Agriculture. Retrieved 2 June 2011.

¹² Harvard school of public health – The Nutrition Source, Healthy Eating Pyramid.

¹³ Harvard school of public health – Healthy Eating Plate vs. USDA's MyPlate.



my plate



тарелка 1/3
для более плавного перехода

Сбалансированная тарелка делится на три части. Половину занимают овощи и фрукты, четверть – зерновые продукты и крупы, четверть – белковая пища. Я очень люблю эту тарелку, так как она предоставляет нам чёткую схему, которую мы можем изменять по своим потребностям и предпочтениям. Наличие выбора в определенных рамках чаще всего успокаивает нас и дает возможность сделать шаг вперед.

Очень легко запомнить, что в каждом приёме пищи должны быть все три компонента: овощи (витамины и клетчатка), углеводы и белки. А вот какие именно, мы выбираем сами – по своему желанию, вкусу, цвету, консистенции и запаху.

Желательно, чтобы трапез было как минимум три: завтрак, обед и ужин. Причем, даже если мы не сторонники овощей, и до сих пор в нашем рационе были только помидоры и огурцы (и то редко), можно начать вносить разнообразие постепенно. Например, для начала, разделить нашу тарелку на 1/3 каждого из компонентов. Это будет менее пугающе и более выполнимо.

Никто никуда не торопится и нет никаких «обязана» и «должна». Важно просто разобраться, какая выгода у нас и нашего организма от каждого пищевого элемента. А потом – решить, что именно мы хотим положить на свою сбалансированную тарелку. Давайте разберем её составляющие более подробно.

Белки

Если мы вернемся к образу завода, то белки – один из основных строительных материалов. Без них нам не справиться. Белки необходимы для роста и развития. Они формируют мышцы, регулируют физиологические процессы, участвуют в производстве гормонов, ферментов, и т. д. В общем, без них не обходится ни один из ключевых процессов в нашем теле. Молекулы белка состоят из своего рода «кирпичиков» – это аминокислоты. Всего их 22, из них 8 – незаменимых, так как наш организм не умеет их синтезировать, поэтому так важно получать их с пищей.

Получается, что без нашей помощи организму никак не справиться. Он не может воспользоваться методом «сделай сам», а зависит от нашей милости – ждёт, когда мы соблаговолим дать ему полноценный белок...

По наличию незаменимых и заменимых «кирпичиков» белка – аминокислот и по степени усвояемости, белок делится на полноценный и неполноценный.

К полноценным относят белки продуктов животного происхождения: яиц, молочных продуктов, мяса, птицы, рыбы. Их усвояемость нашим организмом – около 90 %.

Неполноценным считается растительный белок из бобовых и круп. Состав его аминокислот – не целостный, и степень усвояемости – от 40–70 %. Обычно в растительных продуктах содержится что-то, мешающее полной усвояемости белка.

Поэтому для лучшей усвояемости вегетарианцам или веганам можно сочетать несколько видов растительного белка. Особенно эффективно – сочетание бобовых и злаковых, которые вместе дают полноценный белок. Например, оптимальны сочетания риса и чечевицы, гречки и бобов, булгура и нута (хумуса).

Наш организм любит разнообразие. Поэтому хорошо сочетать в рационе продукты с белками животного и растительного происхождения. Например, утром это может быть яйцо, в обед – фасовый суп с перловкой, а вечером – рыба или творог.

Кроме своей главной функции основного стройматериала, белки усваиваются медленнее других пищевых элементов. Поэтому ощущение сытости после употребления белков длится дольше.

Для сравнения можно взять два приема пищи:

1. яичница с салатом и кусочек ржаного хлеба;
2. салат и кусочек ржаного хлеба с авокадо.

А затем – проверить, через какое время мы почувствуем насыщение и насколько продолжительным будет ощущение сытости. Запишите результаты своего мини-исследования. Они нам пригодятся.

Углеводы

Углеводы – это топливо, благодаря которому наш организм функционирует. Быстрая и доступная энергия. Чтобы ею воспользоваться, организму не нужно много стараться. И у этого есть свои плюсы и минусы. Минус в том, что когда этой энергии больше, чем нужно, организм направляет топливо прямиком на склад – про запас, на голодные времена. К счастью, они не наступают, так как еды у нас обычно достаточно.

Углеводы делятся на простые и сложные.

Простые углеводы снабжают наш завод быстрой энергией. Усваиваются быстро и резко повышают уровень сахара в крови. Это продукты, содержащие сахар (сахароза), фрукты (фруктоза и глюкоза) и молоко (лактоза).

Обычно ощущение сытости после употребления простых углеводов непродолжительно. Именно поэтому попытка насытиться яблоком или персиком часто заканчивается провалом. Фрукт слишком быстро усваивается и нам опять хочется есть. Мы начинаем чувствовать себя виноватыми, что не можем совладать с собственным телом и входим в порочный круг ограничений и срывов. Нам туда не нужно, у нас теперь другая цель!

Сложные углеводы обеспечивают организм энергией более плавно и равномерно. Они содержатся в крупах, макаронах, хлебе и хлебобулочных изделиях, картофеле, батате, кукурузе. Именно их мы чаще всего и ограничиваем, когда садимся на диету. А ведь сложные углеводы медленнее усваиваются, медленнее повышают уровень сахара в крови и способствуют чувству сытости на более продолжительное время.

Углеводы в нашем рационе могут присутствовать в виде цельнозернового хлеба, цельных круп (булгур, гречка, перловка, овсянка, киноа), картофеля, батата.

Они нам не враги, и можно спокойно перенести их из чёрного списка в список полезных и качественных продуктов.

Для сравнения можно взять два приема пищи:

1. салат и курица;

2. салат и курица, и к ним несколько ложек гречки.

Проверить, после какого из приемов пищи чувство сытости придет быстрее и сколько времени оно будет длиться.

Хочу подчеркнуть, что нет универсального правильного или неправильного ответа на вопрос, нужны ли мне углеводы в каждом приеме пищи, и какие. Мы ищем нашу личную формулу. Есть люди, которым без углеводов голодно. А есть те, кому после углеводов тяжело и хочется спать. Как только мы поймем, что лучше для нас, будет легче составить свой оптимальный рацион питания.

Овощи

Овощи – главный источник витаминов, минералов и клетчатки. Сбалансированная тарелка подчеркивает разнообразие овощей и их приоритетное положение относительно других компонентов трапезы.

Рекомендуется съедать минимум 5 порций овощей в день. И желательно выбирать овощи разных цветов из пяти овощных подгрупп. Каждая подгруппа богата разными витаминами и минералами: красный, зеленый, желто-оранжевый, белый и фиолетовый. Вот такая радуга цветов и радость для глаз.

- Зеленые овощи: брокколи, руккола, шпинат, зелень, зеленый перец, капуста, кабачки, кольраби, фенхель.

- Красные: помидоры, красный перец.

- Желто-оранжевые: морковь, тыква, желтый и оранжевый перец, батат.

- Фиолетовые: фиолетовая капуста, свекла, баклажан.

- Белые: чеснок, лук, грибы.

Овощи на нашей сбалансированной тарелке не только играют роль полезного продукта, но ещё и насыщают нас. Они богаты клетчаткой, которая при попадании в желудок разбухает и даёт объём, поэтому мы быстрее ощущаем сытость.

Проведем эксперимент:

1. возьмём бутерброд с тунцом в один приём пищи;

2. возьмём такой же бутерброд, но уже с овощами, в другой приём пищи.

А теперь сравним, насколько быстро было насыщение и сколько оно длилось.

Таким образом, проверим лично на себе, как овощи влияют на наше насыщение.

Важно отметить, что мы сейчас делаем первичные исследования реакций нашего тела. Наш организм – комплексная система. На насыщение влияет множество факторов. Пока мы начинаем изучать физиологическую часть, и делаем первые шаги в нашем исследовании.

Жиры

Жиры, как и углеводы – источник энергии для нашего организма. Но, в отличие от углеводов, жиры усваиваются медленнее. Поэтому и насыщение от них тоже наступает медленнее. Если мы сравним йогурт 1,5 % жирности и йогурт 5 % жирности, ощущение сытости, несомненно, будет дольше от более жирного йогурта.

Жиры бывают растительного и животного происхождения.

Растительные жиры есть в семенах, орехах, авокадо, кунжуте, оливках, а также маслах на их основе.

Животные жиры присутствуют в сливочном масле и во всех продуктах животного происхождения.

В середине прошлого века жиры, особенно животные, незаслуженно оклеветали. Не мудрено, ведь считалось, что:

- животные жиры ведут к повышению уровня холестерина в крови;
- животные жиры – причина сердечно-сосудистых заболеваний;
- все жиры содержат уйму калорий, поэтому, если хочешь похудеть, надо сократить жиры

до минимума.

Мифы о вреде жиров продолжают существовать, хотя научно уже давно было доказано, что жиры необходимы нашему организму. Они служат источником энергии и защитной оболочкой для клеточных мембран. Словно щит, оберегают наши клетки от внешних угроз. Поэтому без жиров не обойтись!

Аналогично ситуации с углеводами и белками. нашему организму необходимы жиры из разных источников – как растительные, так и животные. Ведь в каждом продукте содержится совокупность необходимых нам пищевых элементов.

Предполагается, что жиры мы добавляем как в овощи в виде заправки, так и в углеводы – например, в картофель, гречку или любой другой гарнир. Животные белки тоже содержат в себе жиры. Поэтому они не включены как отдельный компонент тарелки. И всё же жиры – неотъемлемая часть нашего рациона.

Итак, мы разобрали, что для сбалансированного рациона на тарелку важно поместить овощи, белки и углеводы. А что происходит, если не хватает какого-то компонента? Как это ощущается? Проиллюстрирую это ярким примером того, как дефицит одного из важных пищевых элементов влияет на пищевое поведение.

Майя (38 лет, юрист) обратилась ко мне с проблемой – не могла контролировать потребление сладкого. Говорила, как будто демон вселялся в неё, и она начинала поглощать шоколад и конфеты в огромных количествах. Страдала настоящей «зависимостью от сладкого»:

– Обычно я просыпаюсь, и уже с утра мечтаю о сладком. Выпиваю кофе с шоколадкой и убегаю на работу. А там коллеги все время несут какие-то вкусняшки, и я не могу устоять. Когда приходит время ланча, мне уже не хочется ничего «тяжёлого» (обеда), и я съедаю какой-нибудь бутерброд либо салат. А потом ищу снова какое-то сладкое лакомство. Причем, я прекрасно осознаю проблему, и каждый день обещаю себе не есть сладкое, но снова и снова срываюсь. Мне очень плохо, я ненавижу себя за эту слабость!

Все началось, по её словам, несколько лет назад, и с тех пор ни одна сладость не задерживается дома, всё съедается за пару дней.

Я спросила Майю, были ли какие-то изменения в рационе, в образе жизни, в работе за последние годы. Оказалось, что около 3-х лет назад Майя перешла на вегетарианство. Как выяснилось, в её рационе был острый дефицит белка. Из-за нехватки времени девушка не уделяла должного внимания приготовлению пищи. В её рационе было много овощей, фруктов и злаковых, но практически не было белков.

Мы добавили белок в каждый приём пищи. Буквально через неделю Майя описала результат как чудо – непреодолимая тяга к сладкому уменьшилась:

– Я вообще не понимаю, как такое возможно! Мне казалось, что я одержима сладким. Называла себя «сахарной наркоманкой». И вот теперь зависимости от сладкого практически нет. А если желание возникает, то я съедаю всего кубик-два шоколада или несколько фиников, и больше не хочется...

Организм не всегда может чётко показать нам, что именно ему не хватает. Поэтому нужно внимательно анализировать, прислушиваться, а потом согласиться на определённые изменения. Это непросто, но в большинстве случаев игра стоит свеч. В ситуации Майи – проблема не в вегетарианстве. Ведь рацион без мяса и рыбы можно прекрасно сбалансировать, и жить здорово. Секрет успеха – в здоровом балансе пищевых элементов рациона.

А как же количество?

Логичный вопрос. Мы же совсем не говорили о количестве потребляемой пищи. В любой диете прежде всего пишут, сколько граммов, ложек, единиц продукта нам разрешают съесть в течение дня или за один приём пищи.

У нас с вами такого не будет! Причины на это две.

1. Любые пищевые ограничения приводят к тому, что мы перестаём слышать своё тело. Мы начинаем думать головой, а не желудком. Между тем, именно желудок транслирует нам, когда он полный и желательно остановиться. (Подробнее об этом в главе «Голод и сытость»).

2. Если нам всё же необходимо какое-то представление о количестве, то сбалансированная тарелка будет отличной порцией. Не важен её размер. Маленькая или большая, она послужит нам начальной точкой для изучения нашей личной порции. Когда мы будем слышать своё тело лучше, то сами сможем уменьшить тарелку. Не из-за того, что «надо», а потому, что сыты и с меньшей порцией.

Марина была в ужасе, когда я сказала ей, что мы не будем ограничивать количество пищи:

– *Нет, это невозможно! Если меня не ограничивать, я не смогу остановиться. Вы не знаете, сколько я смогу съесть, если не буду себя контролировать.*

– *Вы съедите целого барашка?*

– *Нет, конечно!*

– *Съедите кастрюлю риса?*

– *Нет... Такой еды я, наверное, много не съем. Хотя это я сейчас вдруг подумала, что много не съем. Раньше мне казалось, что могу съесть очень много. Я больше о сладком говорю...*

– *О сладком мы поговорим отдельно. Сейчас мы говорим только о еде. Мы не ограничиваем себя в питании, а просто следим за процентным соотношением овощей, белков и углеводов на своей тарелке. И проверяем, когда мы более сыты, а когда – менее. Пока всё...*

Непросто принять новый взгляд на питание. Концепция «не ограничивать» после стольких лет ограничений пугает. Мысль о том, что тогда мы в дверь не влезем, буквально парализует. Но если позволить себе посмотреть на ситуацию со стороны, можно попытаться её принять, или хотя бы попробовать. Эйнштейн говорил: «Безумие делать одно и то же, и каждый раз ожидать иного результата». Может быть, пришло время попробовать новое?

Мы ответили на вопросы «Что?» и «Сколько?».

Остались два важных вопроса: «Когда?» и «Как?».

Когда есть? Наш режим питания

Про различные «надо есть ТАК» написано множество книг, статей, созданы программы и тренинги. Годами считалось, что самое лучшее питание – дробное, через каждые три часа. Некоторым людям такой режим действительно подходит. Но это при условии, что они не переедают. Ведь не важно, сколько раз мы питаемся, важно – сколько мы употребляем энергии, и сколько расходует. А ещё, насколько слышим сигналы голода и сытости (Подробности – в главе «Голод и сытость»).

Евгения (47 лет, программист) обратилась ко мне с проблемой:

– *Я не могу есть каждые три часа. Меня это ужасно раздражает. Постоянно нужно думать о еде и готовить кучу баночек и коробочек. Это не для меня!*

– *Так, может, не нужно себя заставлять?*

– *Как?! Но надо же есть каждые три часа, чтобы похудеть. Везде об этом только и говорят...*

О дробном питании говорят и пишут уже много лет. Такое питание, действительно, более естественно для нашего организма. Но значит ли это, что нужно буквально насилловать себя, если мы чувствуем, что такой режим нам совсем не подходит?

Мы договорились с Евгенией, что она будет питаться три раза в день, используя схему сбалансированной тарелки и записывать свои приемы пищи. Вот что она рассказала через две недели:

– Три приема пищи для меня были идеальны. Я не думала лишний раз о еде, и мне не хотелось есть. Изредка, когда я вспоминала о еде между приемами пищи, я пила чай, и этого было достаточно. Очень редко перекусывала фруктом, но меня просто освободило то, что я «не обязана» есть.

Исследования показывают¹⁴, что у дробного питания нет преимущества, если сравнивать его с трёхразовым питанием в области нормализации веса. Самое главное, чтобы режим подходил нам, нашему образу жизни и нашему телу.

Кому подходит дробное питание?

- Людям, которые ощущают голод между приемами пищи. А если не перекусывают, съедают большие порции.
- Людям, которые любят есть совсем маленькие порции, но часто.
- Людям с сахарным диабетом, у которых при больших перерывах между едой повышается или резко понижается уровень сахара в крови.

Как питаться?

На наше чувство сытости и удовлетворения от еды влияет не только вкус. Оказывается, не меньшее значение имеет культура нашего питания. Более простыми словами – то, как мы едим. Например:

- сидим ли мы за столом?
- концентрируемся ли на еде или делаем еще пару дел параллельно?
- жуём ли мы пищу, либо проглатываем её, даже не замечая, что именно было у нас на тарелке?

Об осознанном отношении к еде мы поговорим более подробно в главе об органах чувств и их роли в нашем питании. Но здесь хочу упомянуть о пищевом поведении и некоторых гастрономических привычках.

Например, в традиционной японской кухне васёку продумывают цвета, консистенцию и вид каждого из блюд. Огромную роль играют запахи, вкусы и посуда, в которой подаётся еда. При оформлении уделяют внимание всем пяти органам чувств. Баланс, гармония, сдержанность, простота и естественность – вот некоторые из основополагающих принципов васёку. Не случайно здоровые привычки питания делают японцев знаменитыми на весь мир долгожителями.

Японцы максимально сохраняют природный внешний вид продуктов и вкус всех ингредиентов. Трапеза состоит из большого количества блюд, зато едят их небольшими порциями. А ещё еда подаётся маленькими кусочками, чтобы её можно было прочувствовать руками.

Таким образом, культура питания непосредственно влияет на то, сколько мы едим и насколько сытыми и удовлетворенными встаем из-за стола.

Несколько лет назад в мою группу поддержки по изменению образа жизни пришла женщина. Она страдала сахарным диабетом, так что ей жизненно необходимо было нормализовать сахар и вес.

¹⁴ Br J Nutr. 2010 Apr;103(8):1098-101. doi: 10.1017/S0007114509992984. Epub 2009 Nov 30.

– *Моя проблема, в том, что я ем на ходу. Я очень занята, и у меня нет времени сесть и поесть. Обычно ем перед компьютером, заполняя отчеты или отвечая на телефонные звонки. Это моя жизнь. Я не могу всё отложить, чтобы, например, пообедать. Продумывать, что я буду есть, просто не успеваю. Ем то, что есть под рукой...*

На встрече о культуре питания участница, в основном, молчала. Но когда заговорили о домашнем задании (наблюдать за тем, КАК мы едим), она рассказала:

– *Знаете, я никогда не придавала значения тому, как я ем. Всегда это было «как часто?», или «что есть?» Почему бы не начать? Я ведь перепробовала столько всего, а изменить то, как я ем, никогда не пыталась...*

Прошла неделя. На встречу пришла совсем другая женщина. Что-то во взгляде было иное. Это заметили все участники группы:

– *Не знаю, поверите ли мне, но сразу после прошлого занятия я купила красивую посуду. На самом деле, мне уже давно нужно было обновить посуду, но всё руки не доходили.*

А когда вернулась вечером домой, решила устроить себе свидание... с собой. Я живу одна, поэтому никогда не накрываю стол, ем на ходу или возле телевизора. А тут – приготовила себе ужин. Вспомнила ваш рассказ про традиции васёку и постаралась создать обстановку красоты вокруг, продумала особенную сервировку стола.

Это было невероятно! Я съела всё, что приготовила, и было необычно вкусно. Я призналась самой себе, что давно не обращала внимание на вкус еды. Я наслаждалась своей новой посудой и разноцветным весёлым салатом.

А теперь самое главное... Готовы? После ужина я больше не притронулась ни к чему! Помните, я рассказывала, что весь вечер хожу и ищу, что бы такого ещё пожевать? Мне ничего не хотелось. Я была удовлетворена. Пошла пораньше спать. Спасибо, мне кажется, я нашла свою недостающую частичку пазла!

Ещё одна проблема еды на ходу – её негативное влияние на пищеварение.

1. Правильный процесс пищеварения начинается с тщательного пережёвывания. А когда мы едим на ходу, то обычно торопимся и плохо пережёвываем – будь то бутерброд, яблоко или пирожок. Еда попадает в желудок плохо подготовленной к перевариванию – это может вызвать ощущение тяжести, изжогу или даже боли в животе.

2. После приёма пищи кровь приливает к желудку, а при движении, особенно активном, кровь необходима мышцам. Любая физическая активность во время еды создаёт дополнительную нагрузку на организм и замедляет пищеварительный процесс. Поэтому после еды на ходу можно нередко почувствовать тяжесть в желудке, сонливость, слабость, спазмы в желудке.

Итак, как мы можем улучшить свою культуру питания?

- Есть только за столом, без экранов и отвлекающих действий. Непросто. Но возможно – будем вместе учиться и практиковать это.

- Не садиться за стол при крайнем утомлении, тревоге или стрессе. В таких состояниях мы едим больше.

- Хорошо пережевывать пищу и есть медленно. Это проблема многих из нас – привычка есть быстро из-за нехватки времени. Но именно замедление может стать ключевым в изменении нашего пищевого поведения.

- Приём пищи – это целый ритуал. Когда мы питаемся на ходу, наш мозг не воспринимает еду. Мы не помним потом, что и сколько съели. И, значит, очень быстро снова начнем поиски, чего бы пожевать.

Когда мы уделяем особое время приёму пищи, наше тело чувствует, что мы заботимся о нём, как о родном близком человеке. Мы не осознаём этого, но телу чрезвычайно важно ощутить себя любимым.

Теперь, когда мы разобрались с вопросами «Что есть?», «Сколько?», «Когда?» и «Как?», давайте перейдём к практике. Вернёмся к Марине и её рациону:

– *Знаете, практически все системы питания и диеты пытаются подогнать человека под одну гребёнку. Но ведь мы все разные. Как же можно одинаково питаться? Я, например, не могу есть по утрам. И что мне теперь делать? Насильно себя кормить?*

Марина права. Что, если кому-то необходимо больше еды в первой половине дня, а кому-то – во второй? Одним людям требуется больше белков, а другим – углеводов?

Я верю, что нашим ориентиром должно быть наше тело. Оно единственное, кто знает нас и себя лучше всего. Ведь питание, по идее, должно регулироваться телом. Но с ранних лет мы лишили его этой обязанности. Сначала за нас это делали взрослые. Заставляли нас есть, потому что «так надо» по режиму, или останавливали, потому что «слишком много». В более зрелом возрасте роль регулятора питания перешла к голове. Мы слишком часто игнорируем чувство голода: «Не время», «Не место», «Я слишком занята», «Я на диете»... А иногда, наоборот, нагружаем своё тело некачественной пищей, потому что «Слишком вкусно», «Только сегодня съем, так как завтра диета», «Неудобно обидеть тётю Клаву, ведь она старалась, готовила», или по другим причинам. В итоге, на каком-то этапе мы перестаём слышать своё тело.

Для того, чтобы вернуть себе возможность слышать сигналы тела, снова стать чувствительными и осознанными, нужно сделать «рестарт – перезагрузку». Важно дать нашему телу понять, что мы изменились, и больше не будем его обижать.

Марина целый день не испытывает голод. Может ли такое быть? Может. Но не потому, что телу не нужна еда, а поскольку Марина не слышит его сигналов. Кофе дарит мнимое ощущение сытости, но не даёт телу необходимые пищевые элементы. Марина уже не знает, какие потребности у её тела. Когда именно ему нужно больше или меньше еды, и какой именно:

– *Я перепробовала всё, что можно: есть каждые три часа; без углеводов; без жиров; только овощи; разгрузочные дни; голодание; диету на яйцах и апельсинах, арбузную и рисовую... Я уже даже не помню всего, с чем экспериментировала. Но результат никогда не держится дольше, чем несколько месяцев...*

Именно поэтому необходима перезагрузка. В этом плане наше тело очень похоже на компьютер. Чтобы начать снова слышать его, нам нужно перезагрузиться – предоставить телу то, что физиологически ему необходимо. Для начала может быть достаточно трёх приёмов пищи, сбалансированной тарелки и еды исключительно за столом. После этого исследуем и наблюдаем реакцию: следим за ощущениями, чувством голода, удовлетворением, настроением. Ведь еда влияет не только на физические ощущения, но и на наше эмоциональное состояние и способность думать.

Марина решила попробовать перезагрузку в три приёма пищи и схему сбалансированной тарелки. Потому что на этот раз это была не диета – мы просто проводили исследование. Не было никаких «надо». Были опыт и самоанализ. Для этого нам был необходим один очень эффективный инструмент – «Дневник питания» для записи еды, ощущений и настроения.

«Дневник питания и пищевого поведения»

«Ох, как же сложно это делать – вести дневник, – недовольно сказала Марина. – Вот всё, что угодно, но записывать меня ужасно раздражает!».

Практически все, кому я предлагаю хотя бы несколько дней записывать свою еду, закатывают глаза и протестуют. Но не только дополнительная работа нас так напрягает. Это как фотозум на реальную картину нашего пищевого поведения. Так непросто каждый раз тормозить себя, сосредотачиваться и записывать каждый съеденный кусочек. Но то, что нам раскрывают записи, не может дать никакая техника. Ну, кроме ситуации, когда нас снимают на видео 24

часа, 7 дней в неделю. Этот вариант был бы еще более приближен к истине, но трудно осуществим.

Самый лучший способ сделать дневник питания более приятным занятием – представить себе записи немного в другом ракурсе.

От теории к практике. Упражнение «Я исследователь»

Представим себя учёными в лаборатории. На этот раз мы исследуем себя и своё тело. Нам важно изучить его, себя и наши с ним привычки. Необходимо понять, что, как и когда мы едим, осознать потребности своего тела, чтобы начинать делать изменения в рационе.

1. Распечатываем таблицу из приложения, делаем таблицу на компьютере или открываем место для записей в телефоне. Главное, чтобы вам было удобно.

2. Начинаем записывать все свои приемы пищи.

3. Обращаем внимание не только на саму еду, но и на настроение в этот день, уровень стресса, количество жидкости и движение.

4. Ведём наблюдения минимум 4 дня, максимум неделю (можно продолжать и больше, если польза очевидна).

5. Изучаем записи и делаем заключение: что мы выяснили благодаря этому наблюдению? Даже если получилось заполнить меньше, чем планировали, нестрашно. Главное, чтобы у нас была начальная точка, с которой мы будем делать наш первый шаг.

* (Таблица для самостоятельного заполнения находится в Приложении 3).

Пример «Дневника питания» Марины

	пн.	вт.	ср.	чтв.	пт.	сб.	вскр.
Завтрак	Кофе	Кофе	Кофе	Кофе	Кофе	Кофе	Кофе
Перекус	Кофе и шоколадка	Кофе и булочка	Угостили тортом	Кофе	Конфета шоколадная	Яблоко, персик	Кофе, салат, яичница
Обед	Угостил и тортиком	Кофе	Фрукты	Кофе	Круасан	Булочка с ветчиной и салат	Суп, курица с салатом
Перекус	-	-	-	-	-	-	-
Ужин	Много всего, даже не помню	Виноград, пицца, шоколад	Суп, 2 кусочка хлеба	Рыба с овощами, чай с сухофруктами	Йогурт фруктовый, фрукты	Рыба с овощами, немного гречки	Яичница, салат, 2 кусочка хлеба
Перекус		Семечки, чай конфеты шоколадные	Курица, салат, семечки фрукты	Фрукты, чай с печеньем, шоколадная конфета	Бутерброд с колбасой, салат, шоколадные конфеты	Чай с шоколадной конфетой	Фрукты
Вода	1 литр	½ литра	1 литр	1 литр	2 стакана	1 ½ литра	1 литр
Движение	-	-	-	-	-	-	-
Стресс 1-10 (1: всё спокойно; 10: чрезвычайный стресс)	7	5	3	4	2	2	3
Свои наблюдения	Я вдруг поняла, что по выходным ем более упорядоченно, и у меня нет вечерних срывов... Интересно, не замечала этого раньше. Был день, когда я очень переживала, и вечером действительно много чего ела. А раньше думала, что стрессы на меня не влияют. Я очень мало пью.						

После того, как мы с Мариной рассмотрели дневник её питания, сделали несколько изменений:

1. Она согласилась с более упорядоченным режимом. 3 приема пищи и 1 перекус, если очень захочется. Мотивацией для изменения был дневник питания. Она заметила, что в выходные ест более упорядоченно, и вечером чувство голода намного слабее.

2. Все три приема пищи мы организовали в виде сбалансированной тарелки. Марина решила начать с тарелки 1/3, так как до этого ела очень мало овощей и вообще особой любви к ним не испытывала.

Через несколько недель мы встретились, и вот что она рассказала:

– Для меня самое невероятное изменение – завтрак. Я теперь ем его с удовольствием, хотя раньше никогда не завтракала. Первые несколько дней было сложно, но я поняла, что благодаря завтраку меньше ем вечером. И как результат – более голодная на следующее утро. Это был действительно замкнутый круг: я не ела с утра, наедалась вечером и потом не могла смотреть на еду утром. Сейчас я завтракаю около 10:00. До этого времени мой организм не

способен принимать какую-либо пищу. Потом около 14:00 я обедаю, и ужинаю примерно в 19:00–19:30. Для меня это оказалось самым оптимальным вариантом. После ужина я вообще не хочу больше есть. Иногда съедаю фрукт, или выпиваю чай с конфетой, если очень хочется сладкого. Но на этом эпопея с едой заканчивается. Для меня это просто чудо!

Марина сделала несколько изменений, и её основная проблема с перееданием по вечерам решилась. Причина переедания была чисто физиологическая: организм не получал достаточно питания в течение дня. А то, что получал – было некачественной едой. Всё, чего не хватало, организм требовал восполнить вечером. После того, как приемы пищи были упорядочены и сбалансированы с точки зрения компонентов, сложности исчезли. Марина постепенно нормализовала своё питание. Это моментально не убрало её проблемы со здоровьем, но был сделан первый значимый шаг. Теперь она поверила, что изменить образ жизни возможно даже для неё.

Правильное питание для здорового образа жизни – это не ограничения и запреты, а более разумный и осознанный выбор. Чтобы нормализовать вес и жить более здорово, нам не нужно исключать любимые продукты и уменьшать количество еды. Нужно есть больше качественной пищи, которая соответствует потребностям организма. А если мы обычно едим больше, чем нужно, то надо сначала разобраться в причине, а не лечить симптом.

Тим Колфилд, профессор школы общественного здравоохранения Университета Альберты в Канаде в одном из интервью сказал: «Не то чтобы диеты не работают, они просто длятся недолго. Мы должны есть меньше калорий пожизненно, а не временно. А это возможно только при подходящем для нас рационе, когда мы не отказываемся от любимых блюд...».

А теперь подведем итоги

1. Калории нам не враги, а друзья. Они снабжают нас энергией = дают жизнь. Не нужно искать низкокалорийные продукты – они пустые.

2. Нашему организму нужны все пищевые элементы. Без них ему худо. А худо ему – значит, худо и нам! Сбалансированная тарелка предлагает нам простую схему, как грамотно составить рацион при возможности выбирать любимые продукты.

3. Вместо того, чтобы убирать, ограничивать, запрещать себе есть, важно понять, насколько сбалансированный рацион питания мы обеспечиваем телу.

4. Количество пищи зависит напрямую от того, что, когда и как мы едим.

5. Культура питания имеет сильное влияние на наш рацион в целом, особенно на количество пищи. Важно не идти против тела, не лишать его еды, а искать гармоничные пути менять ситуацию и привычки.

5. «Дневник питания» помогает нам на время стать исследователями собственного организма. С помощью наблюдений и записей намного легче выявить, в чём источник проблемы.

6. Вести более здоровый образ жизни – это уже больше лозунг, чем призыв к действию. Важно разобраться, что является здоровым образом жизни лично для нас, и начать шаг за шагом продвигаться к своей цели.

Глава 2. Вода: пить или не пить, и сколько?

*Всё, что сказано три раза, становится истиной...
Льюис Кэрролл, «Алиса в Стране чудес»*

– Я знаю, что надо пить 8 стаканов воды в день. Об этом пишут и говорят везде. Ну и что мне делать? Я не могу столько! Где-то ещё прочла, что женщинам и вообще надо пить 2,5 литра воды в день. Это вообще нереально для меня. Терпеть не могу воду. Я люблю горячие напитки. И интересные напитки. Чай и кофе пью, но это же не вода и говорят, что они мочегонные. Поэтому, если пью кофе, нужно добавить дополнительную воду... Понимаю, что мой организм страдает, но ничего с этим не могу поделать. Если заставляю себя пить воду, то меня начинает тошнить. С трудом выпиваю два стакана воды в день, прямо через силу...

На такие «конфликтные» отношения с водой мне пожаловалась 42-летняя Вера, служащая банка. Работа у неё, в основном, малоподвижная. День обычно насыщенный, и поэтому дома обычно уже нет сил на физическую активность. Женщина обратилась ко мне из-за резкого набора веса за последние несколько лет. Почему это произошло – не понимает. Но сразу акцентировала внимание, что пьет мало воды, хотя «надо» пить много.

Я знаю многих людей, которые не любят пить воду. Пытаются себя заставить пить и страдают от того, что не получается. Вера считала свою нелюбовь к воде большой проблемой. Ведь внутренний голос твердил: «Я не пью, и это плохо... Не могу заставить себя пить больше, хотя знаю, что «надо»! Значит, я слабая и несерьёзная, ничего у меня не получится...».

Давайте попробуем разобраться: где правда, а где заблуждение. И как будет правильное именно для нас?

Вода и жизнь

Человек примерно на 60–70 % состоит из воды. Во многом благодаря воде мы живём.

1. Вода – незаменимый нутриент и универсальный растворитель: приносит в клетку необходимые вещества и выводит отходы.

2. Способствует эффективному функционированию наших клеток и органов.

4. Участвует в усвоении водорастворимых витаминов, минералов и питательных веществ.

5. Поддерживает баланс минеральных веществ в организме, которые регулируют давление.

6. Оптимизирует температуру тела: поддерживает температурный режим и в холод, и в жару.

Без еды мы можем прожить несколько недель, а вот без воды – всего несколько дней:

- потеря 2 % воды от массы тела вызывает жажду;
- потеря около 5 % воды провоцирует обезвоживание;
- потеря около 20 % жидкости может привести к летальному исходу!

Об обезвоживании наш организм сообщает следующими симптомами:

- головокружение или головная боль;
- усталость и слабость;
- редкое мочеиспускание и концентрированно-жёлтый цвет мочи;
- запоры.

Эти симптомы сложно не заметить, хотя из-за утомительной работы или постоянных стрессов мы нередко игнорируем важные сигналы организма. А если и замечаем, то не тратим

время на изучение источника проблемы, а принимаем таблетку и бежим дальше. Таблетка от головной боли + слабительное + пищевая добавка для подъема энергии – типичный «джентльменский набор»... Благо, большинство таблеток рекомендуется запивать водой – так наш организм всё же получает хоть немного жидкости.

Из личного опыта: если я игнорирую жажду, то через некоторое время появляется головная боль, которая молниеносно усиливается. Если вовремя не попью воды, без таблетки уже не обойтись.

Организм всегда сообщает нам о потребности в жидкости – важно только к нему прислушаться. А если мы мало пьем, он ищет различные изощрённые пути, чтобы получить живительную влагу. Например, на это может указывать желание съесть фрукт. Именно это отмечает Вера:

– Действительно, мне по вечерам хочется фруктов. Чего-то холодного и тонизирующего – особенно в жаркие дни. Но я не пью воду, а съедаю фрукт. Интересно устроен организм: знает, когда что просить...

Веру удивило, что её тяга к фруктам по вечерам – не «слабость» или «обжорство», а естественное желание утолить жажду.

Наше тело действительно знает, что ему нужно и когда. В жару, сухую погоду, после физической активности организм требует больше жидкости. Услышать бы его...

Источники жидкости

В предыдущих главах я уже упоминала, что организм автономно умеет выполнять все жизненно-необходимые функции. Наша внутренняя система чрезвычайно умная. Сложно пропустить момент, когда мы действительно (физиологически) голодны, или когда нам нужно в туалет. Тело подскажет это острым желанием с четким физическим проявлением. С восполнением жидкости – то же самое. В головном мозге есть центр жажды. Каждый раз, когда есть нехватка, он активизируется. Мы начинаем искать жидкость.

В среднем человеку необходимо выпивать около 2,5 литров жидкости в день. Причём, жидкость из чистой воды мы получаем лишь частично. Есть дополнительные и очень значимые источники жидкости. Какие же?

Таблица баланса жидкости в организме

Мы получаем жидкость	Мы теряем жидкость
С едой (20—40%, в зависимости от наличия овощей и фруктов в рационе)	С мочой и фекалиями
С напитками (включая чай и кофе)	В процессе дыхания
Из метаболических реакций в клетках	В процессе потоотделения

Пропорции содержания жидкости в различных продуктах питания отличаются в разных странах. В США примерно 22 % воды люди получают с едой. В средиземноморских странах это количество выше: около 30–35 % – из-за большего содержания овощей и фруктов в рационе.

Каждый продукт питания содержит разное количество жидкости.

Таблица содержания жидкости в различных продуктах питания (из обзора научных исследований 2010 года)¹⁵

¹⁵ Barry M Popkin Kristen E D'Anci Irwin H Rosenberg, Nutritional review, water hydration and health (Nutr Rev. 2010 Aug).

Примеры продуктов питания	Процент содержания воды
Вода	100%
Молоко, клубника, арбуз, дыня	Около 90%
Фруктовые соки, йогурт, ананасы, апельсины, грейпфруты	Около 80%
Бананы, авокадо, творог, картофель, кукуруза	Около 70%
Макароны, куриное мясо, мороженое	Около 60%
Мясо, пицца, сыры	Около 50%
Орехи, различные виды масел, сухие печенья	Около 10-20%

Из этой таблицы видно, что вода присутствует там, где мы даже не подозревали. Ведь мы наверняка не считали мясо или крекеры частью рекомендуемой порции суточной жидкости. А ведь организм учитывает и их тоже!

Водное равновесие

У здорового человека количество поступающей и выделяющейся за сутки воды всегда находится в равновесии. Этот баланс чётко контролируется, так как необходим нам для жизни.

Чтобы равновесие сохранялось, существуют механизмы обратной связи. Работают они как чётко налаженный конвейер. Когда определённый процент воды (около 2 %) теряется, моча становится очень концентрированной. Специальные рецепторы реагируют на это, и передают сигнал в центр жажды мозга. Мы ощущаем жажду, и утоляем её жидкостью. Это физическое ощущение, оно обязательно есть. Поэтому к жажде, так же как и к голоду, важно прислушаться.

«А если я не хочу пить? У меня нет чувства жажды!» – сказала мне как-то одна клиентка. – Если я себя не заставляю, то вообще не выпью ни стакана воды...».

Такое может произойти. Но поскольку жажда – физиологический механизм, важно выявить причину, почему её нет. Например:

- возможно, жидкости всё же достаточно: мы получили её из пищи или других напитков;
- возможно, мы слишком заняты и игнорируем жажду. Реагируем позже, уже на более сильные сигналы: головные боли и другие проявления. Поэтому само ощущение жажды мы пропускаем, а потом не можем связать его с изначальной причиной.

Вера очень долго была убеждена, что недостаточно пьет. Чтобы проверить это, она несколько дней записывала всё, что ела и пила в течение дня.

Вот, как выглядела запись жидкости за сутки из её дневника питания:

- 3–4 большие чашки чая (чашка – около 300 мл);
- 2 чашки кофе (чашка – 250 мл);
- тарелка супа (около 300 мл);
- 2–3 стакана чистой воды (стакан – около 200 мл).

Никак нельзя сказать, что в рационе отсутствует жидкость. Если посчитать общее количество, мы получим суммарно как раз около двух литров, а может и больше.

«Страшный» кофеин

Одно из самых устойчивых заблуждений, которое мне встречается – о чае и кофе. О том, что они мочегонные, поэтому их нельзя включать в общий объём суточной нормы жидкости.

В 2005 году в США был проведён эксперимент¹⁶, который выявил очень слабое мочегонное действие кофеина. Оказалось, что организм привыкает к нему уже через несколько дней, и даже изначально лёгкий мочегонный эффект исчезает. Это доказали и более поздние научные работы: кофеин не является мочегонным средством.

Согласно обзору нескольких исследований¹⁷ от учёных из университета Коннектикута, количество мочи испытуемых не зависело от наличия кофеина в потребляемой ими жидкости. Они выделяли похожее количество мочи, независимо от того, пили ли они кофе либо воду.

То же самое показало исследование 2014 года¹⁸, проведенное учёными из университета Бирмингема. Они попросили 50 здоровых мужчин три дня подряд пить по четыре чашки воды или кофе. Через 10 дней нужно было поменять напиток. Мужчины одинаково питались в течение двух частей исследования, им были запрещены интенсивные тренировки и потребление алкоголя. Анализы крови и мочи выявили, что наличие кофеина в рационе участников не увеличивало количество мочи.

Кофеин может иметь лёгкое мочегонное действие, но в очень больших дозах. Например, когда мы выпиваем более трёх чашек крепкого эспрессо. Но если мы выпьем три чашки простой воды одна за другой, есть шанс, что в скором времени нам тоже придётся посетить туалет.

Люди, употребляющие кофеин на постоянной основе, даже в больших количествах, вырабатывают к нему своего рода «иммунитет», так что мочегонным он для них не является.

Поэтому выпитые чай и кофе надо включать в суточную норму потребляемой жидкости. Единственное, важно осознавать, что если кофе с молоком и сахаром, то это ещё и дополнительная энергия, а не просто жидкость.

– Тогда я могу пить два литра чая и кофе, и совсем не пить воду? Было бы здорово...

Хорошо, что Вера задала этот вопрос, потому что, признаться, сама бы я об этом не подумала. Я всегда за разнообразие и сбалансированный рацион. Нашему организму нужны разные источники жидкости, и чистая вода тоже. Восполнять потребность в жидкости лишь чистой водой – можно. А вот только кофе – нет. Потому что у кофеина есть своя мера.

Из личных ощущений. Мне чай и кофе не заменяют воду, я просто не напиваюсь. Поэтому мне так важна именно вода. Причем, напиваюсь я именно холодной водой. Физиологический ли это эффект или психологический – трудно сказать. Но зачем спорить с собой, если можно удовлетворить потребность?

Как только Вера получила «разрешение» на чай и кофе, сразу успокоилась. И решила: «А почему бы не добавить ещё немного чистой воды?» Она отпустила убеждение про дневную норму в два литра воды, и ей стало легче добавить к своим обычным 2–3-м стаканам просто ещё парочку.

Очень часто строгие рамки ограничивают нас тем, что создают пропасть между желаемым результатом и тем, что есть на самом деле. Тогда буквально руки опускаются: «Ну куда мне?! Я в жизни не выпью два литра воды. А если так, то и пробовать не буду!»

¹⁶ Armstrong LE, Pumerantz AC, Roti MW, Fluid, electrolyte, and renal indices of hydration during 11 days of controlled caffeine consumption. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 2005 Jun.

¹⁷ Zhang Y, Coca A, Casa DJ Caffeine and diuresis during rest and exercise: A meta-analysis J Sci Med Sport. 2015 Sep. Epub 2014, Aug 9.

¹⁸ Killer SC No evidence of dehydration with moderate daily coffee intake: a counterbalanced cross-over study in a free-living population PLoS One. 2014 Jan.

Но лучше стремиться не к идеалу, а разрешить себе сделать маленькие посильные шаги. Именно они дадут «зеленый свет» к большим позитивным изменениям.

8 стаканов? 2 литра? Как надо или как хочется?

У каждого человека есть своя питьевая норма. Это количество воды, необходимое организму для суточного поддержания водно-солевого баланса. Оно зависит от многих факторов:

- климата и погоды;
- физической активности;
- возраста;
- пола;
- индивидуальных потребностей конкретного человека.

Потребности в воде индивидуальны. На протяжении многих лет нам твердили о пресловутых 8 стаканах воды в день. Но для девушки с весом в 50 кг и с малоподвижным образом жизни это довольно много. Зато для мужчины-спортсмена – слишком мало.

Никакой магической силы у числа 8, 10 или 12 (стаканов) – нет. Пить нужно по потребностям организма, прислушиваясь к чувству жажды.

Например, моей старшей дочери с самого рождения не требовалось много жидкости. Эмили относительно мало пила. Мне приходилось придумывать различные уловки, чтобы её напоить. Так, мой креативный трюк поить ребенка из разноцветных пробок от бутылок стал очень популярным среди моих знакомых. У дочки очень спокойный темперамент, она медленно ходит, любит малоподвижные игры, творчество. Мало потребляет воды и мало ее расходует. Не было проблемой отучить её от ночных подгузников, так как уже в два года она спокойно могла не ходить в туалет всю ночь.

Моя младшая дочь, напротив, очень подвижная. Элиана вечно чем-то занята, причём очень активно. Постоянно бегает, что-то двигает, переносит, переставляет. Она очень много пьёт, и часто бегает в туалет. Её не нужно уговаривать пить. Но ей в пять лет всё ещё нужны подгузники по ночам.

У моих девочек разный темперамент, разный ритм работы организма, поэтому и потребности в жидкости тоже отличаются. И это совершенно нормально!

«Нет, я так не могу, – воскликнула на это Вера. – Мне нужно знать, сколько пить: тогда буду как-нибудь стараться. Я же не враг себе. Понимаю, что надо – может, смогу себя заставить. Скажете 8 стаканов, буду в себя вливать, делать нечего. У меня же цель, значит, нужно действовать...».

Нам хочется конкретики, потому что прислушаться к себе нам страшно. Разучились. Давно это было, в младенчестве. А, может быть, и не было никогда, если кормили и поили строго по часам. Как же себе доверять?

Вот если скажут пить 1 литр 520 миллилитров, мы постараемся. Но никто не скажет. Потому что никто не знает, сколько жидкости необходимо именно нам. Формулы дают только примерные количества.

И всё же, нам нужен какой-то оптимум, который можно взять за основу. Поэтому поговорим-таки о формуле. Согласно «сухому» алгоритму вычислений, взрослому человеку необходимо около 30 мл воды на 1 кг массы тела. Например, при весе 70 кг требуется 2,100 литра жидкости в сутки. Этой формулой часто пользуются в больницах, когда жидкость вводят внутривенно. Но здоровому человеку желательно ориентироваться на физиологические показатели: чувство жажды и цвет мочи. Хотя, если очень хочется, можно рассчитать и по формуле тоже.

Однако у таких формул есть и альтернатива. Американская Национальная академия наук инженерии и медицины определила приблизительные ежедневные нормы жидкости:

- около 3,7 л для мужчин;
- около 2,7 л для женщин.

Напомню, что если суточная норма жидкости для женщины составляет примерно 2700 мл, то это не значит, что эту воду нужно выпить.

Если возьмем по максимуму 2700 мл жидкости, то около 700–800 мл мы получим (в среднем) из пищи, около 300 мл жидкости образуется в процессе обмена веществ и около 1500 мл, нам важно будет получить с напитками. И даже эти полтора литра не обязательно должны быть только водой. Ведь теперь мы знаем, что чай и кофе можно тоже туда включить. Если жидкость, которую мы пьем, будет разнообразной, все будет в выигрыше: и мы, и наш организм.

Обратить особое внимание на потребление жидкости следует пожилым людям. У них потребность в жидкости немного уменьшается, но и чувство жажды притупляется. Поэтому им важно регулярно пить в течение дня.

Но мучить себя водой насильно – не стоит никому! Нет научных подтверждений тому, что дополнительная вода принесёт пользу для здоровья, или позволит выглядеть моложе. В обзоре научных исследований Nutrition review за 2010 год¹⁹ отмечается, что достаточное употребление питьевой воды часто снижает рецидивы мочекаменной болезни. Кроме того, обильное питьё улучшает работу желудочно-кишечного тракта у людей со склонностью к запорам. Много пить рекомендуется при вирусных желудочно-кишечных заболеваниях. Дополнительных преимуществ употребления большого количества жидкости специалисты не выявили.

От теории к практике. Упражнение «Водный дневник»

Давайте проведем следующее самоисследование. В течение нескольких дней записывайте, сколько жидкости вы выпили за день. Оно может меняться, и вы это заметите.

Обратите внимание на следующие параметры:

1. количество жидкости в общем, не только воды;
2. наличие в рационе овощей и фруктов;
3. наличие жидкой пищи (например, супов);
4. температура воздуха – погода;
5. физическая активность;
6. ощущение жажды.

Можно воспользоваться следующей таблицей (полностью приведена в Приложении 4).

День 1. Напитки (перечень и количество)	Что я съела?	Овощи и фрукты	Ощущение жажды (когда я его замечала?)	Температура воздуха	Физическая активность

¹⁹ Barry M Popkin Kristen E D'Anci Irwin H Rosenberg, Nutritional review, water hydration and health (Nutr Rev. 2010 Aug).

После заполнения этой таблицы будет легче разобраться, действительно ли вам не хватает жидкости. Даже если дефицит обнаружится, скорее всего, это не будет нехватка в виде 2-х литров, а намного меньше. Всегда приятно убедиться, что у тебя не хватает всего лишь пары стаканов воды.

Вода и лишний вес

Как-то ко мне на групповое занятие пришла женщина. Перед тем, как встать на весы, она сообщила, что обычно старается не пить за 3–4 часа до взвешивания. «Жидкость прибавляет лишний вес», – уверяла она.

Некоторые для уменьшения цифры на весах пользуются мочегонными или слабительными. Никакой пользы нам это не приносит. Вода абсолютно не прибавляет жировой массы. Она может увеличить числовой показатель веса, но это жидкость, а не жир! Затем здоровый организм лишнюю жидкость выводит.

Здесь важно упомянуть, что чрезмерное употребление воды, в совокупности с некоторыми физиологическими проблемами, может быть опасно для здоровья. Я говорю об отёках – накоплении жидкости в организме. Это нередко происходит при беременности или после злоупотребления солью (она задерживает жидкость в организме). Также отёки бывают из-за проблем с сердцем, с почками, при гормональных нарушениях, либо других серьёзных заболеваниях. Поэтому если отёки – не единичный случай – следует немедленно обратиться к врачу!

Вода и чувство голода

«Знаете, а я по вечерам пью воду, – сказала мне как-то клиентка. – Слышала, что если вместо еды пить воду, голод притупляется и поэтому можно урезать лишние калории. Я согласна на всё, чтобы наконец-то вернуться к своему весу...».

Вода не может заменить нам еду – никогда. В главе о голоде мы поговорим об этом более подробно. Чувство голода существует не просто так. Мы научимся различать настоящий голод от психоэмоционального. И если голод настоящий, физический, то вода нам не поможет. Когда наше тело требует еды, оно нуждается в необходимых для жизни нутриентах, а не «пластыре» в виде воды.

Воду пить нужно, когда мы чувствуем жажду. Иногда можно выпить стакан воды, чтобы убедиться, что мы действительно голодны. Но если после стакана воды мы продолжаем хотеть есть – важно поесть.

Если хочется пить, лучше выбрать простую питьевую воду или чай. Соки, молоко, морсы, смузи, кофе на молоке, являются больше едой, чем просто жидкостью. Одна из причин лишнего веса – в напитках, которые чрезмерно калорийны. При этом наш мозг воспринимает их именно как жидкость, а не как калорийную еду.

Однажды ко мне обратилась мама 7-летнего мальчика. Она рассказала, что очень обеспокоена, что ребенок мало ест, а вес набирает. Мальчик был здоровым ребенком, который много играл в компьютерные игры и мало двигался:

– Я не могу заставить его поесть. Он приходит из школы, кидает портфель, и садится за свои игры. Пьет и играет: голодный сидит, а вес растёт...

– А что же он пьет?

– Обычно фанту или кока-колу. Иногда удаётся подсунуть ему натуральный сок.

– А вы знаете, что в стакане сока углеводов и калорий примерно столько же, сколько в двух кусках хлеба?

– Не знала... Думала, что там ничего нет. Ну да, там же сахар. Как-то не учла этого...

Логично, что ребенок не будет хотеть есть. Он выпивал по полтора, а то и два литра сладкой газированной жидкости. С точки зрения организма он получал достаточно глюкозы – энергии. С точки зрения мозга – он ничего не ел, поэтому продолжал пить, так как это было удобно и не отвлекало от игр. Вдобавок, ребенок получал мало белка в рационе. Чтобы восполнить недостаток, организм искал что-то быстро поднимающее энергию – сладкие напитки. Замкнутый круг и в результате – увеличение веса.

Так уж распорядилась природа, что за чувство голода и жажды отвечает один отдел мозга – гипоталамус. Порой происходит путаница и мы неправильно трактуем сигналы мозга.

Поэтому можно взять за правило: перед тем, как садиться есть, выпить несколько глотков воды или теплого чая. Можно проследить, как тело реагирует на жидкость. Если чувство голода отпускает, скорее всего это была жажда, а не голод.

Не любите воду? Сделаем жидкость интереснее!

Несколько трюков, как пить больше несладкой жидкости.

1. Мелко нарезать любимые фрукты: например, апельсины, яблоки или ягоды. Добавить корицу, сок лимона и мяту. Залить горячей водой и дать настояться. Вода получит легкий вкус и аромат фруктов. Можно обойтись и без сахара. Но если всё же необходимо подсластить, можно с каждым разом добавлять поменьше. Таким образом, наши вкусовые рецепторы привыкнут к менее сладкому вкусу.

2. Можно использовать травы – ромашку, мяту, шалфей и другие, которые придадут воде приятный вкус. Например, лимонно-мятный или лимонно-имбирный напиток – хорош как в охлажденном, так и в горячем виде.

3. Если больше нравятся тёплые напитки, то и здесь можно дать фантазии разгуляться. Различные сочетания трав с лимоном, имбирем, корицей и фруктами могут придать тёплой жидкости самые разнообразные вкусы.

4. Если глаз радуют цвета, и вода кажется визуально скучной, то помогут замороженные в формочках фрукты или красочные кубики льда. Можно также купить разноцветные бутылки. И, может быть, с их помощью получать больше удовольствия от питья воды.

Вера очень заинтересовалась идеей с фруктовой водой. Причём, и её дети-подростки – тоже. Они начали готовить воду с разными фруктами, травами, цветными кубиками льда. В общем, вся семья занялась творчеством с водой:

– Теперь я пью воду. Мне особенно нравится, что она перестаёт быть прозрачно-скучной, а становится разноцветной и яркой.

– Вам важно, чтобы еда и напитки были визуально-интересными и яркими?

– Да, у меня прямо настроение поднимается, когда вижу эти фруктовые кусочки льда, они так игриво плавают. И желание пить появляется.

– Пью сейчас порядка литра такой воды с кусочками фруктов или с фруктовым льдом. Иногда даже больше. Остальная жидкость так и осталась: чай и две чашки кофе в день. Очень рада, что разрешила себе пить в свое удовольствие. Прямо ощущение свободы. И главное, что именно это дало мотивацию начать пить больше. Я даже немного снизила вес. Наверное, потому, что теперь проверяю, когда ощущаю голод, а когда – жажду. Замечаю, что то, что раньше я принимала за голод, на самом деле – жажда. Как интересно устроено наше тело! Его нужно научиться понимать, чтобы жить с ним в мире.

Пить или не пить – вот в чём вопрос!

«У многих людей проблема дефицита воды, а я много пью, – жаловалась одна из пациенток. – Мне все говорят, что перебор с жидкостью – тоже плохо. Но если пью меньше, то начинает болеть голова. Поэтому хожу постоянно с бутылкой воды. Это плохо? Может, я пью слишком много и причиняю организму вред?».

Несколько слов о водной интоксикации. Если выпить несколько литров воды за пару часов, то нарушится водно-электролитный баланс организма. Самое опасное в этой ситуации – отёк мозга. Чрезмерное потребление жидкости может указывать на проблему со здоровьем – например, сахарный диабет. Один из симптомов повышенного сахара в крови – сухость во рту, сильная жажда и частое мочеиспускание.

Хорошо, когда всего в меру. Если мы ощущаем сильную жажду, никак не можем её утолить, и пьём воду в огромных количествах, желательно проконсультироваться с врачом. Важно исключить возможные заболевания.

А ещё с употреблением воды связаны несколько устойчивых убеждений. Есть ли основания ими руководствоваться? Например, на семинарах меня нередко спрашивают:

– *Не вредно ли запивать еду?*

– *Правда ли, что нужно пить воду только тёплой и ни в коем случае – холодной?*

– *Нужно ли приучать себя выпивать стакан воды натощак?*

Эти и некоторые другие вопросы мы частично ещё будем разбирать (Глава «Мифы о питании»). А здесь просто напомним, что для нас нет правильного и неправильного: есть наше тело, и гораздо важнее научиться его слышать и слушать. Если нам необходима вода во время еды, возможно, нашему телу она действительно нужна. А когда мы чувствуем после употребления жидкости дискомфорт – значит, телу это неприятно, и запивать еду не стоит. Попробуем прислушаться к телесным сигналам, и понять, что они означают. Давайте экспериментировать и проверять наши личные ощущения: и по поводу температуры воды, и с водой натощак. Ведь в области питания и здоровья в целом нет чёрного и белого. Есть много неизвестного, какие-то общепринятые медицинские рекомендации получают новые трактовки. Всё меняется, а наше тело «остаётся» с нами. Будем же доверять ему!

А теперь подведем итоги

1. Если хочется пить – пьём, не хочется пить – не пьём. Это звучит просто, но лучше всего работает при условии, что мы достаточно осознанно относимся к своему телу, и слушаем его сигналы.

2. Если мы пока недостаточно доверяем себе и своему телу, можно рассчитать необходимое нам количество воды (примерное) по формуле. Или же взять за основу рекомендации американской академии здоровья.

3. Когда на улице жара, или мы после интенсивной тренировки, либо у нас температура, мы страдаем от поносов, запоров, есть камни в почках – обязательно пьём больше. И чем больше, тем лучше. Однако желательно не переусердствовать, а прислушиваться к себе и своему телу.

4. Чай и кофе можно считать частью общей суточной жидкости, необходимой нашему организму. Вместе с этим, прислушиваться к чувству жажды, следить за цветом мочи и другими телесными симптомами.

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.