

# ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ КРАСОТЕ И СЧАСТЬЮ



Галина Файзуллина

# Галина Анваровна Файзуллина

## Путь к стройности, красоте и счастью

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51344491](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51344491)*

*SelfPub; 2025*

### **Аннотация**

Устали от бесконечных диет и возвращающихся килограммов? Мечтаете о стройной фигуре, сияющей коже и настоящем счастье? Автор книги «Путь к стройности, красоте и счастью», диетолог, нутрициолог, косметолог и психолог, раскрывает системный подход к похудению, который работает!

Вы научитесь сами составлять правильное меню, безопасно и комфортно сбрасывать вес, улучшите состояние кожи и найдете внутреннюю гармонию. Забудьте о жестких ограничениях – путь к идеальной себе начинается здесь!

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Галина Файзуллина

## Путь к стройности, красоте и счастью

Путь к стройности, красоте и счастью

Аннотация

Устали от бесконечных диет и возвращающихся килограммов? Мечтаете о стройной фигуре, сияющей коже и настоящем счастье? Автор книги «Путь к стройности, красоте и счастью», диетолог, нутрициолог, косметолог и психолог, раскрывает системный подход к похудению, который работает!

Вы научитесь сами составлять правильное меню, безопасно и комфортно сбрасывать вес, улучшите состояние кожи и найдете внутреннюю гармонию. Забудьте о жестких ограничениях – путь к идеальной себе начинается здесь!

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Введение

Секрет стройности не в диетах и изнурительных тренировках. Он гораздо глубже. Он в принятии себя, любви к своему телу и гармонии внутреннего мира. Мой подход, основанный на сочетании диетологии, косметологии и психологии, помог сотням моих пациенток достичь впечатляющих результатов и, главное, сохранить их на долгие годы. Хотите узнать, как разгадать этот секрет и обрести фигуру своей мечты? Внутри вас ждут не только эффективные диеты и упражнения, но и глубокая работа с подсознанием, которая поможет вам навсегда изменить отношение к еде и своему телу. Тогда эта книга для вас. Я, Файзуллина Галина, диетолог-нутрициолог, косметолог и психолог, проведу вас по пути к стройности, красоте и счастью. Переверните страницу и начните свой путь к преображению прямо сейчас

### Глава 1

#### **Пробуждение на пути к здоровью**

Несколько лет назад моя жизнь казалась замкнутым кругом, полным борьбы и отчаяния, в котором я никак не могла найти выход. Как врач и диетолог, я знала все о правильном питании и заботе о здоровье. Но, несмотря на мои знания и усилия, ситуация ухудшалась с каждым днем. Лишний вес, отечность, страх перед собственным отражением в зеркале – все это стало моей угнетающей реальностью.

Как ни странно это звучит для профессионала, моя ко-

жа тускнела, волосы теряли блеск, а я испытывала постоянную усталость. Я ощущала себя пленницей собственного тела, душевно и физически опустошенной. Мои попытки рационально подходить к питанию и строить сбалансированный рацион не приносили желаемого результата – лишний вес неумолимо рос, а вместе с ним росло и чувство беспомощности.

Возможно, моя работа в психиатрии выжимала из меня силы, но в какой-то из дней мне пришлось признать: дело не только в стрессе и недосыпах. До боли непросто было осознать: я, врач и диетолог, не могла помочь самой себе.

В конце концов, решимость взять жизнь в руки взяла верх. Я отправилась на обследование, которое открыло глаза на истинные причины моих страданий: гипотиреоз, аутоиммунный тиреоидит, инсулинорезистентность. Слова врача звучали как приговор, но стали ключом к моим переменам.

Это не была простая победа. Каждый шаг в изучении своего здоровья, каждое новое знание и открытый мной факт о нутрициологии вело меня к пониманию – как изменить ситуацию, необходимо углубиться и применять другие подходы к лечению и питанию. Я восполнила дефициты, пересмотрела питание, включив аутоиммунный протокол, и начала за-

ниматься фитнесом.

Сегодня, когда я стою перед зеркалом, я вижу совершенно другого человека. Моё преобразование стало настолько удивительным, что в свои 50 лет я получаю комплименты и мне часто дают не более 30-32 лет. Это не просто победа над недугами, но и восстановление жизненной энергии и молодости, которые я считала утерянными.

Теперь мой путь не только к личному здоровью, но и к помощи другим. Несмотря на прошедшие испытания, моя история – это пробуждение, которым я хочу поделиться с каждой женщиной, ищущей выход из лабиринта собственных проблем.

Пусть мой опыт станет для вас вдохновением: ведь даже при самых угрожающих диагнозах есть путь к свету. И я здесь, чтобы протянуть вам руку, вместе шагнуть на этот путь к здоровью, стройности и счастью.

## Глава 2

### **Любовь к себе – первый шаг к стройности**

Путь к стройности начинается не с диет и ограничений, а с любви и принятия себя. Часто мы откладываем заботу о себе на потом: "Вот похудею, тогда и полюблю себя". Но это ловушка. Настоящая трансформация начинается изнутри, с

принятия своего тела таким, какое оно есть, со всеми его достоинствами и особенностями.

Возможно, вы сейчас смотрите на себя в зеркало и видите только недостатки: складки на животе, целлюлит на бедрах... Знакомо? Но давайте посмотрим на это с другой стороны. Ваше тело – это ваш верный друг и союзник. Оно каждый день выполняет невероятное количество работы, позволяя вам дышать, двигаться, чувствовать. Разве оно не заслуживает любви и благодарности?

Полюбить себя – не значит закрыть глаза на недостатки. Это значит принять себя целиком, со всеми своими плюсами и минусами, и начать заботиться о себе с любовью и уважением.

### **Упражнение "Благодарность своему телу":**

Устройтесь поудобнее, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Начните мысленно благодарить свое тело. Поблагодарите свои ноги за то, что они носят вас, свои руки за то, что они позволяют вам обнимать близких, свой живот за то, что он переваривает пищу и дарит вам энергию... Поблагодарите каждую часть своего тела, ощущая тепло и благодарность.

Пример из практики:

"Марина всегда боролась со своим отражением в зеркале.

Каждый лишний килограмм воспринимался как личное поражение, словно предательство самой себя. Диеты сменяли друг друга, как бесплодные попытки вырваться из замкнутого круга. Каждая отметка на весах вызывала в душе вихрь самокритики и разочарования, которые будто утяжеляли её ещё больше. Однажды, листая старый фотоальбом, Марина наткнулась на свою детскую фотографию. На снимке маленькая девочка с задорной улыбкой беззаботно бежала по пляжу, совершенно не заботясь о том, как она выглядит. В этот миг, словно вспышка молнии, Марина увидела себя: как загнана в постоянный внутренний диалог, полный осуждения. Когда же та искренняя уверенность, с которой она играла на пляже, уступила место постоянной самокритике? В тот день Марина решила вернуть себе ту потерянную девочку. Она вспомнила о недавнем упражнении – благодарности своему телу. Вдруг она поняла, насколько важно её тело: как её ножки несли её по жизни, как руки давали возможность обнимать близких, как все её действия – это результат работы этого тела. Она стала вспоминать о тех простых радостях, которые давало ей тело. Как её ножки ходят, как руки обнимают, как её тело чувствует мир. Она попыталась обнять себя – не как осуждающий критик, но как нежная заботящаяся взрослая, ту самую маленькую девочку. Как будто она пыталась обнять ту уверенную и беззаботную девочку, которая не циклилась на том, как она выглядит, а радовалась жизни. В этот момент Марина осознала, что её тело – это не

просто сосуд для килограммов и сантиметров, а инструмент для счастья, для любви, для жизни. Она начала хвалить себя за малейшие успехи, замечая, что даже самые маленькие победы заслуживают похвалы. Она старалась видеть в зеркале не недостатки, а живого человека со своими особенностями и... с историей, полной борьбы и достижений. Теперь забота о своём теле проистекала не от ненависти к себе, но от любви к себе настоящей, с её уникальной историей. Она выбирала полезную еду, не из чувства вины, а из уважения к своему телу, и находила приятные физические нагрузки, которые дарили ей радость и наслаждение, а не являлись пыткой. Путь к стройности только начинался, но уже сейчас Марина чувствовала, как вместе с любовью к себе возвращается ощущение легкости, уверенности, и радость бытия, которые были потеряны за бесчисленными диетами. Как будто все то время она жила заново."

PS:

**Когда мы принимаем и любим себя, мы запускаем мощный процесс внутренней трансформации. Наш организм начинает работать более гармонично, в том числе и на гормональном уровне. Гармония гормонов – это ключ к здоровью, красоте и стройности.**

А как достичь этой гармонии, мы поговорим в следующей главе.

Глава 3

## **Гармония гормонов – ключ к стройности**

В предыдущей главе мы говорили о важности любви и принятия себя. А знаете ли вы, что наше эмоциональное состояние напрямую влияет на гормональный баланс, а он, в свою очередь, на наш вес? Когда мы испытываем стресс, тревогу, недовольство собой, наш организм вырабатывает гормоны кортизол и адреналин. Эти гормоны в небольших количествах необходимы для нашего выживания, но постоянный стресс приводит к их избытку. Избыток кортизола способствует накоплению жира, особенно в области живота, а также увеличивает аппетит и тягу к сладкому и жирному. Вот почему так важно научиться управлять своими эмоциями и создавать для себя позитивный настрой.

Немного расскажу об основных гормонах, влияющих на стройность.

### **Лептин: гормон сытости**

Лептин – это гормон, который вырабатывается жировыми клетками и сообщает мозгу о том, что запасов энергии достаточно. Чем больше жировой ткани, тем больше лептина вырабатывается. В идеале, лептин должен регулировать аппетит и помогать поддерживать стабильный вес. Однако при нарушении обмена веществ мозг может стать нечувствителен к сигналам лептина, что приводит к перееданию, даже если запасов энергии достаточно. Недостаток сна также снижает уровень лептина и повышает уровень грелина (гормона голода), что способствует набору веса.

## **Грелин: гормон голода**

Грелин – это гормон, который вырабатывается в желудке и сигнализирует мозгу о том, что пора поесть. Он играет важную роль в регуляции аппетита и энергетического баланса. Уровень грелина повышается перед едой и снижается после приема пищи.

Когда вы питаетесь регулярно, ваш организм привыкает к определенному графику приема пищи. Это помогает стабилизировать уровень грелина и предотвращать резкие скачки голода. Если вы пропускаете приемы пищи, уровень грелина резко возрастает, что приводит к сильному чувству голода и повышенному риску переедания. Регулярное питание поддерживает стабильный уровень сахара в крови, что также способствует контролю грелина. Резкие колебания уровня сахара могут вызвать всплеск грелина и усилить чувство голода. Белок переваривается медленнее, чем углеводы, и дольше остается в желудке. Это способствует более длительному чувству сытости и снижению уровня грелина. Белок стимулирует выработку гормонов сытости, таких как ПYY и GLP-1, которые противодействуют грелину и помогают контролировать аппетит.

## **Инсулин: гормон, регулирующий уровень сахара в крови**

Инсулин – это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой. После приема пищи уровень сахара поднимается, и

поджелудочная железа выделяет инсулин, который помогает клеткам организма усваивать глюкозу.

Инсулин помогает доставлять глюкозу в клетки мышц и печени, где она используется для получения энергии. Если энергии больше, чем нужно, избыток глюкозы превращается в жир и откладывается в жировых тканях. Высокий уровень инсулина блокирует процесс расщепления жиров и препятствует похудению. Высокий уровень инсулина может привести к снижению уровня сахара в крови, что вызывает чувство голода и желание съесть что-нибудь сладкое.

### **Эстроген: основной женский половой гормон**

Эстроген – это основной женский половой гормон. Он играет важную роль в репродуктивной системе, а также влияет на обмен веществ, настроение, состояние кожи и костей.

Эстроген влияет на распределение жира в организме. В норме он способствует накоплению жира в области бедер и ягодиц, создавая типично женскую фигуру. Эстроген может влиять на аппетит и скорость обмена веществ, хотя эти эффекты менее выражены, чем у инсулина. Снижение уровня эстрогена во время менопаузы может привести к увеличению веса, особенно в области живота.

### **Как поддерживать здоровый уровень гормонов: практические советы**

– Высыпайтесь: 7-8 часов качественного сна способствует

нормализации уровня лептина и других гормонов.

– Питайтесь регулярно: Регулярные приемы пищи стабилизируют уровень грелина и инсулина, предотвращая передачу.

– Употребляйте достаточно белка: Белок способствует длительному насыщению, контролирует уровень грелина и помогает стабилизировать уровень сахара в крови.

– Ограничьте потребление простых углеводов и сахара: это поможет контролировать уровень инсулина.

– Включите в рацион сложные углеводы, клетчатку, полезные жиры: это поддержит здоровый уровень инсулина и эстрогена.

– Регулярно занимайтесь физической активностью: Спорт повышает чувствительность к инсулину и способствует гормональному балансу.

– Управляйте стрессом: Хронический стресс негативно влияет на все гормоны, включая кортизол, лептин и эстроген. Найдите для себя способы расслабления: йога, медитация, прогулки на свежем воздухе.

Эта информация носит общий характер, и при наличии каких-либо проблем со здоровьем необходимо обратиться к врачу.

## **История "Гармония внутри":**

"Анна всегда считала себя «совой». Поздние ужины, долгая работа за компьютером допоздна, сериалы до глубокой

ночи – всё это было для неё привычным вечерним ритуалом. Утром же Анна с трудом просыпалась, чувствуя себя разбитой и раздражительной. Кофе и сладкая булочка помогали ей проснуться, но уже к обеду возвращались усталость и непреодолимое желание съесть что-нибудь сладкое. Анна пробовала разные диеты, но вес упрямо стоял на месте. Узнав о влиянии гормонов на вес, Анна решила попробовать изменить свой образ жизни. Она начала с того, что стала откладывать телефон за час до сна и ложиться спать не позднее одиннадцати. Вместо сериалов – теплая ванна с ароматическими маслами и спокойная музыка. Удивительно, но уже через неделю Анна заметила, что просыпается более отдохнувшей и реже тянется за сладостями. Следующим шагом стала корректировка питания. Завтрак из овсянки с ягодами и орехами давал энергию на всё утро, а на обед Анна старалась есть белковую пищу с овощами. Вечером же она отказывалась от тяжелой и сладкой еды. И, наконец, Анна записалась на йогу. Спокойные занятия помогали снять стресс, накопившийся за день. Через несколько месяцев таких изменений Анна не только заметила, что стрелка весов сдвинулась влево, но и обнаружила, что ей больше не нужны сладости, чтобы справиться со стрессом. У неё появилось больше энергии, улучшилось настроение, а сон стал крепким и спокойным. Анна поняла, что настоящая гармония начинается изнутри, с баланса собственного организма, и что путь к стройности лежит через заботу о себе."

В следующей главе раскроем основные гормоны, приносящие нам проблемы с лишним весом.

## Глава 4

### **Щитовидная железа, инсулинорезистентность и их роль в контроле веса**

В этой главе мы подробно рассмотрим два важных фактора, которые могут существенно влиять на наш метаболизм и вес: тиреоидные гормоны и инсулинорезистентность. Понимание их роли поможет вам более эффективно управлять своим здоровьем и весом. Гормональный дисбаланс может быть одной из причин лишнего веса или трудностей с его снижением. Два ключевых игрока в этой области – щитовидная железа и инсулин. Давайте разберемся, как они работают и как влияют на нашу фигуру.

#### **Часть 1. Тиреоидные гормоны – регуляторы метаболизма**

Что такое тиреоидные гормоны?

Щитовидная железа, небольшая бабочка-орган, расположенная на передней части шеи, производит тиреоидные гормоны – тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Эти гормоны играют критическую роль в регуляции обмена веществ (метаболизма), влияя на то, как быстро наш организм сжигает калории и использует энергию.

Как тиреоидные гормоны влияют на вес?

Тиреоидные гормоны ускоряют метаболизм, что помогает

контролировать вес. Они влияют на скорость, с которой организм сжигает калории в состоянии покоя (базальный метаболизм), а также на эффективность использования энергии во время физической активности.

### Гипотиреоз:

Гипотиреоз – это состояние, при котором щитовидная железа не производит достаточное количество гормонов. Замедленный метаболизм, вызванный гипотиреозом, может привести к набору веса, а также к таким симптомам, как усталость, депрессия, запоры, сухость кожи, выпадение волос и непереносимость холода.

### Гипертиреоз:

Гипертиреоз, наоборот, характеризуется избыточной продукцией тиреоидных гормонов. Это может привести к потере веса, а также к таким симптомам, как тревожность, бессонница, учащенное сердцебиение, дрожь в руках и повышенная потливость.

### Диагностика проблем с щитовидной железой:

Если вы замечаете у себя симптомы, которые могут указывать на проблемы с щитовидной железой, обязательно обратитесь к врачу. Для диагностики гипо- или гипертиреоза необходимо сдать анализы крови на уровень ТТГ (тиреотропного гормона), Т3 и Т4.

## **Часть 2. Инсулинорезистентность – когда клетки сопротивляются инсулину**

Что такое инсулинорезистентность?

Инсулинорезистентность – это состояние, при котором клетки организма становятся менее чувствительны к действию инсулина, гормона, который помогает глюкозе из крови попасть в клетки для получения энергии.

Как инсулинорезистентность влияет на вес?

Из-за сниженной чувствительности к инсулину уровень сахара в крови остается высоким, что приводит к усиленной выработке инсулина поджелудочной железой. Высокий уровень инсулина способствует накоплению жира, особенно в области живота.

Связь между инсулинорезистентностью и другими заболеваниями:

Инсулинорезистентность является фактором риска развития диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и других проблем со здоровьем.

Как бороться с инсулинорезистентностью:

Диета с низким гликемическим индексом: употребление продуктов, которые не вызывают резких скачков сахара в крови.

Регулярная физическая активность: спорт повышает чувствительность клеток к инсулину.

Снижение веса (если есть избыточный вес): даже небольшое снижение веса может значительно улучшить чувствительность к инсулину.

### **Часть 3. Взаимосвязь между щитовидной железой и инсулинорезистентностью**

Дисфункция щитовидной железы, как гипотиреоз, так и гипертиреоз, может усугублять инсулинорезистентность и наоборот. Высокий уровень инсулина может снижать преобразование Т4 в Т3, активную форму тиреоидного гормона. Поэтому важен комплексный подход к лечению, направленный на нормализацию работы как щитовидной железы, так и чувствительности к инсулину.

Важно помнить, что информация в этой главе носит ознакомительный характер. При подозрении на проблемы с щитовидной железой или инсулинорезистентностью необходимо обратиться к врачу эндокринологу для диагностики и лечения.

**Практические советы:**

**Питание для здоровья щитовидной железы:**

Включайте в рацион продукты, богатые йодом (морская капуста, рыба), селеном (бразильские орехи), цинком (морепродукты, семечки).

**Физическая активность:** Регулярные умеренные физические нагрузки важны как для здоровья щитовидной железы, так и для повышения чувствительности к инсулину.

**Управление стрессом:** Практикуйте методы релаксации, такие как йога, медитация, глубокое дыхание, чтобы снизить негативное влияние стресса на гормональный баланс.

PS:

**Здоровье щитовидной железы играет огромную роль в общем гормональном балансе, а значит, и в нашем весе. Щитовидная железа – это дирижер нашего метаболизма, и любые сбои в её работе могут привести к набору веса, усталости, проблемам с кожей и волосами. Поэтому так важно поддерживать её здоровье.**

### **История "Пробуждение энергии":**

Ольга чувствовала себя выжатым лимоном. Усталость, словно тяжелый груз, давила на нее каждый день. Врачи разводили руками, анализы – все как полагается, но энергия ускользала, словно песок сквозь пальцы. Дневные дела превращались в мучительное преодоление, а вечера казались бесконечной борьбой с усталостью. Ольга чувствовала себя совершенно разбитой, словно жизнь высасывала из нее все соки. Постоянный недосып, нездоровые перекусы и ощущение, что все силы ушли на борьбу с этой бесформенной усталостью, угнетали ее.

Обратившись за советом, Ольга рассказала мне о своей проблеме. Я, в свою очередь, поделилась с ней информацией о тонкой связи между щитовидной железой и энергетическим уровнем. Идея о том, что за ее усталостью может скрываться нечто более серьезное, заставила Ольгу задуматься.

Она решилась на дополнительные анализы гормонов щитовидной железы. И тут произошла неожиданность: небольшое, но существенное снижение уровня йода.

"Этого я и боялась...", – прошептала Ольга, когда результаты подтвердили мои предположения.

Я посоветовала ей включить в рацион продукты, богатые йодом: морскую капусту, йодированную соль, рыбу, морепродукты. Ольга, уже полная решимости, приступила к изменениям. Не сразу, но постепенно, она ввела эти продукты в свою жизнь, не как лекарство, а как часть новой диеты. Постепенно, как нежная весна, пробивающаяся сквозь суровую зиму, начинала появляться энергия.

И чудо произошло. Через несколько месяцев Ольга заметила, как стрелка весов неуклонно двигается в желаемом направлении. 14 килограммов ушли, словно растворились в воздухе. Ольга чувствовала себя совершенно другим человеком. Усталость, словно призрак, рассеялась, уступив место новой, бодрой энергии. Теперь каждое утро встречало ее улыбкой, а в глазах заблестели искры радости жизни. Ольга поняла, насколько важно прислушиваться к своему организму, как хрупка и прекрасна человеческая жизнь, и как важна забота о собственном здоровье. Не только о внешнем, но и о внутреннем состоянии.

## Глава 5

# **Инсулинорезистентность: скрытая причина лишнего веса**

В предыдущей главе мы рассмотрели влияние гормонов щитовидной железы на вес. Теперь давайте разберемся с еще одним важным гормоном, играющим ключевую роль в метаболизме и контроле веса – инсулином. Часто у людей, имеющих лишний вес, особенно если жир скапливается в области живота, встречается нарушение углеводного обмена, называемое инсулинорезистентностью.

Предлагаю пройти тест на определение уровня риска развития инсулинорезистентности.

Этот тест поможет вам оценить ваш индивидуальный риск развития инсулинорезистентности. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы честно и внимательно.

**Важно!** Этот тест не является диагностическим инструментом и не заменяет консультацию врача. Если у вас есть подозрения на инсулинорезистентность или вы обеспокоены своим здоровьем, обратитесь к врачу-эндокринологу для проведения обследования и постановки диагноза.

Вопросы:

1. Как часто вы употребляете продукты с высоким содержанием сахара (сладости, выпечка, сладкие напитки)?

- \* а) Редко или никогда
- \* б) 1-2 раза в неделю
- \* с) 3-4 раза в неделю
- \* d) Практически каждый день

2. Какой у вас индекс массы тела (ИМТ)? (ИМТ = вес (кг) / рост (м)<sup>2</sup>).

- \* а) Меньше 25
- \* б) 25-29.9
- \* с) 30-34.9
- \* d) 35 и более

3. Есть ли у вас родственники (родители, братья, сестры) с сахарным диабетом 2 типа?

- \* а) Нет
- \* б) Да

4. Насколько активен ваш образ жизни?

- \* а) Регулярно занимаюсь спортом (несколько раз в неделю)
- \* б) Умеренно активен (пешие прогулки, легкие физические нагрузки)
- \* с) Малоподвижный образ жизни

5. Наблюдаете ли вы у себя следующие симптомы: постоянное чувство голода, повышенная утомляемость, трудности с концентрацией внимания, повышенная жажда, частое мочеиспускание?

- \* а) Нет
- \* б) 1-2 симптома
- \* с) 3 и более симптомов

6. Как часто вы испытываете сильный стресс?

- \* а) Редко
- \* б) Иногда
- \* с) Часто
- \* d) Постоянно

7. Женщинам: был ли у вас гестационный сахарный диабет во время беременности?

- \* а) Не применимо / Нет
- \* б) Да

Подсчет баллов:

- \* а) = 0 баллов
- \* б) = 1 балл
- \* с) = 2 балла
- \* d) = 3 балла

## Интерпретация результатов:

\* 0-5 баллов: Низкий риск развития инсулинорезистентности. Продолжайте поддерживать здоровый образ жизни.

\* 6-10 баллов: Умеренный риск. Обратите внимание на свое питание и образ жизни, увеличьте физическую активность, ограничьте потребление сахара. Рекомендуется консультация врача для оценки состояния вашего здоровья.

\* 11 баллов и более: Высокий риск. Необходимо обратиться к врачу-эндокринологу для обследования и консультации.

Помните: Этот тест лишь помогает оценить ваш риск. Только врач может поставить диагноз "инсулинорезистентность" на основе анализов и обследования. Не откладывайте визит к врачу, если вы обеспокоены своим здоровьем.

## Что такое инсулинорезистентность?

Инсулин – это гормон, который вырабатывается поджелудочной железой. Его главная задача – доставлять глюкозу, получаемую из пищи, в клетки организма для получения энергии. При инсулинорезистентности клетки становятся менее чувствительны к инсулину. Это, как если бы "замок" инсулинового рецептора перестал реагировать на "ключ" инсулина.

В результате:

Клетки "голодают", так как не получают достаточно энергии.

Уровень глюкозы в крови повышается.

Поджелудочная железа начинает вырабатывать еще больше инсулина, пытаясь снизить уровень сахара, что усугубляет проблему.

Причины инсулинорезистентности:

Неправильное питание с высоким содержанием быстрых углеводов.

Избыточный вес (жировая ткань выделяет вещества, снижающие чувствительность к инсулину).

Генетическая предрасположенность.

Как инсулинорезистентность влияет на вес?

Инсулин, помимо своей основной функции, также участвует в других процессах: подавляет голод, способствует синтезу белка и построению мышц, помогает печени запасать глюкозу. Однако при инсулинорезистентности высокий уровень инсулина препятствует использованию жировых запасов в качестве энергии и способствует накоплению висцерального жира (вокруг внутренних органов), увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного

диабета 2 типа и других серьезных проблем. Человеку с инсулинорезистентностью становится очень сложно похудеть из-за постоянного чувства голода и активного накопления жира.

## **Как заподозрить у себя инсулинорезистентность?**

Симптомы инсулинорезистентности могут быть разнообразными и неспецифическими. Если вы обнаружили у себя один или более из следующих признаков, рекомендуется обратиться к врачу-эндокринологу для обследования:

Основные симптомы: постоянное чувство голода, тяга к сладкому, повышенная утомляемость, повышенное артериальное давление, избыточный вес, особенно в области живота.

Для диагностики инсулинорезистентности врач может назначить анализы крови на глюкозу натощак, тест на толерантность к глюкозе, уровень инсулина.

Лечение и профилактика инсулинорезистентности:

Лечение инсулинорезистентности направлено на снижение уровня инсулина в крови и повышение чувствительности клеток к этому гормону. Основные методы включают:

Изменение образа жизни:

Регулярная физическая активность – неотъемлемая часть

лечения инсулинорезистентности. Рекомендуются умеренные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю, а также силовые тренировки 2-3 раза в неделю. Физическая активность помогает улучшить чувствительность к инсулину, снизить уровень глюкозы в крови и контролировать вес. Также важно нормализовать режим сна и научиться управлять стрессом.

### Диета:

Ключевым фактором в лечении инсулинорезистентности является изменение пищевых привычек. Рекомендуется диета с низким гликемическим индексом, богатая клетчаткой, с ограничением потребления быстрых углеводов (сладости, выпечка, белый хлеб, сладкие напитки) и насыщенных жиров. Вместо этого стоит увеличить потребление овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, бобовых, нежирного мяса и рыбы.

Кетогенная диета: Одним из подходов к лечению инсулинорезистентности является кетогенная диета. Этот лечебный протокол питания основан на резком ограничении потребления углеводов (обычно до 20-50 грамм в день) и увеличении потребления жиров. В результате организм переходит в состояние кетоза, когда основным источником энергии становятся кетоновые тела, образующиеся из жиров.

## Кето-диета и инсулинорезистентность:

Кето-диета может быть эффективна при инсулинорезистентности, поскольку снижает уровень глюкозы и инсулина в крови, способствуя похудению и улучшению чувствительности клеток к инсулину.

### **История "Новый вкус жизни":**

«Светлана устала от бесконечной борьбы с лишним весом. Диеты приходили и уходили, словно неудачные попытки поймать вечно ускользающую мечту. Чувство голода стало постоянным спутником, затмевая все радости жизни. Она ощущала себя словно в плену собственного тела.

Результаты анализов показали инсулинорезистентность. Светлана переживала, но, услышав рекомендации кето-диеты, решила попробовать. Пришла ко мне за поддержкой. Я объяснила принципы кето-диеты, помогла составить персонализированный план питания и записала ее в онлайн-марафон, где собрались женщины, сталкивающиеся с подобными проблемами. Это стало для Светланы не просто группой поддержки, а источником вдохновения и практических советов.

Вместе они делились рецептами, опытом и достижениями. Светлана узнала, как готовить разнообразные и вкусные кето-блюда, что развеяло любые опасения о скудности пита-

ния. Чувство голода постепенно отступило. Она начала ощущать прилив энергии, впервые за долгое время почувствовала легкость, и, что самое важное, перестала жить, чтобы есть, а стала есть, чтобы жить. Две-три полноценные порции пищи в день полностью удовлетворяли ее потребности, без мучительного чувства голода и желания переесть. Светлана удивлялась переменам в себе. Она не узнавала ту женщину, которая так долго боролась с лишним весом.

Постепенно, по мере освоения принципов кето-диеты, Светлана перешла на низкоуглеводное питание, что я ей порекомендовала. Её образ жизни полностью изменился. Кето-диета стала не просто временным этапом, а ключевым моментом на пути к новой, более здоровой и счастливой жизни.

С нормализовавшимся уровнем инсулина и ушедшими килограммами, Светлана почувствовала прилив сил и бодрости. Она словно помолодела, обрела новые силы и уверенность в себе. Её здоровье заметно улучшилось. Это было не просто похудение – это был путь к полному самосовершенствованию и новой жизни.»

Важно помнить, что кето-диета, как и любой другой специализированный план питания, требует индивидуального подхода. В начале диеты могут возникнуть временные побочные эффекты, такие как головная боль, слабость или расстройства пищеварения. Кроме того, важно правильно со-

ставлять кето-меню, чтобы избежать дефицита питательных веществ. Поэтому перед началом кето-диеты обязательно проконсультируйтесь с врачом или диетологом. Специалист поможет вам определить, подходит ли вам этот режим питания, разработает индивидуальный план и будет контролировать ваше состояние.

### Альтернативные диеты:

Если кето-диета вам не подходит, существуют другие варианты диетических подходов для лечения инсулинорезистентности, например, диета с низким гликемическим индексом или средиземноморская диета. Врач поможет вам выбрать наиболее подходящий вариант с учетом вашего состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

### Глава 6

## **Составление меню при инсулинорезистентности**

### История Алии:

«Алия смотрелась в зеркало и видела лишь отражение проблем. Лишние килограммы, постоянная усталость, тусклая кожа – всё это говорило о скрытых проблемах со здоровьем. Диагноз "инсулинорезистентность" звучал как тяжёлый приговор. Но Алия не собиралась сдаваться. Она жаждала перемен, и решила активно искать решения.

Начала она с изучения информации о питании, не просто

читая, а буквально погружаясь в тему. Консультировалась с квалифицированным диетологом, получая конкретные рекомендации и планы. Шаг за шагом она меняла свои привычки.

Отказ от сладкого был непростым испытанием. Но Алия не просто отказывалась от вредных привычек, она искала новые вкусы и удовольствия. Свежие ягоды, хрустящие орехи, нежный авокадо – это стало ее новым гастрономическим открытием. Она обнаружила мир здоровой кулинарии и с энтузиазмом экспериментировала с новыми рецептами.

Несколько месяцев упорной работы принесли удивительные результаты. Алия словно преобразилась. Не только ушли лишние килограммы, но и внутреннее сияние заменило усталость и тусклость. Она наполнилась энергией, кожа засияла, а в глазах загорелся новый огонёк.

Алия решила поделиться своими открытиями и опытом. Завела блог, где щедро делилась рецептами, полезными советами и личными историями. Блог быстро стал популярным, и Алия превратилась в вдохновляющего лидера среди тех, кто искал пути к здоровью и красоте. Инсулинорезистентность отступила, а вместе с ней ушла и внутренняя борьба. Алия обрела не только здоровье, но и новую себя – уверенную, энергичную, счастливую женщину, которая с

гордостью делилась своим опытом с другими.»

Питание играет ключевую роль в управлении инсулинорезистентностью и достижении устойчивой ремиссии. Правильно составленное меню поможет нормализовать уровень сахара в крови, снизить вес, улучшить самочувствие и предотвратить развитие осложнений. В этой главе мы подробно разберем, как составить сбалансированный рацион при инсулинорезистентности, предоставим примеры меню на неделю и поделимся полезными рецептами.

### Баланс БЖУ при инсулинорезистентности

Правильное соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в рационе играет важную роль в управлении инсулинорезистентностью. Сбалансированный рацион поможет стабилизировать уровень сахара в крови, контролировать аппетит и способствовать снижению веса, если это необходимо.

В отличие от традиционных рекомендаций для здорового питания, при инсулинорезистентности особое внимание уделяется количеству и типу употребляемых углеводов. Именно они оказывают наибольшее влияние на уровень глюкозы в крови.

### Рекомендации по БЖУ:

В целом при инсулинорезистентности рекомендуется низкоуглеводная диета с потреблением углеводов в пределах 50-130 грамм в день. Этот подход поможет стабилизировать уровень сахара в крови и улучшить чувствительность к инсулину. Однако, важно помнить, что "низкоуглеводная диета" – понятие относительное. Оптимальное количество углеводов может быть разным для каждого человека и зависит от индивидуальных особенностей, уровня физической активности, наличия сопутствующих заболеваний и других факторов.

Один из подходов к распределению БЖУ при низкоуглеводной диете может выглядеть следующим образом (после консультации с врачом или диетологом):

– Углеводы: 20-40% от общего количества калорий (50-130 грамм).

**\*Важно\*:** фокус делается на сложных углеводах с низким гликемическим индексом (ГИ). Избегайте простых углеводов, таких как сахар, белая мука, сладости и сладкие напитки.

– Белки: 30-40% от общего количества калорий. Белки важны для поддержания мышечной массы, чувства сытости и общего здоровья. Хорошими источниками белка являются нежирное мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи и семена.

– Жиры: 30-40% от общего количества калорий. Отдавай-

те предпочтение \*полезным\* жирам, которые содержатся в авокадо, оливковом масле, орехах, семенах и жирной рыбе. Ограничьте потребление насыщенных и трансжиров, которые содержатся в жирном мясе, фастфуде и обработанных продуктах.

### Индивидуальный подход:

Важно помнить, что эти рекомендации являются общими. Оптимальное соотношение БЖУ может зависеть от индивидуальных особенностей, уровня физической активности, наличия сопутствующих заболеваний и других факторов.

### **Медленные" углеводы и гликемический индекс (ГИ)**

При инсулинорезистентности крайне важно обращать внимание не только на \*количество\*, но и на \*тип\* употребляемых углеводов. Углеводы делятся на две основные категории: простые (быстрые) и сложные (медленные). Простые углеводы быстро усваиваются организмом, вызывая резкий скачок уровня сахара в крови. Сложные углеводы, напротив, усваиваются медленнее, обеспечивая постепенное и равномерное поступление глюкозы в кровь.

Гликемический индекс (ГИ) – это показатель, который отражает, насколько быстро тот или иной продукт повышает

уровень сахара в крови. Продукты с высоким ГИ вызывают резкий скачок сахара, в то время как продукты с низким ГИ – постепенное повышение. При инсулинорезистентности рекомендуется отдавать предпочтение продуктам с \*низким\* ГИ.

### Продукты с низким ГИ ( $\leq 55$ ):

- \* Большинство овощей (некрахмалистых)
- \* Цельные злаки (гречка, бурый рис, овсянка, киноа)
- \* Бобовые (чечевица, фасоль, нут)
- \* Ягоды
- \* Некоторые фрукты (яблоки, груши, апельсины)

### Продукты со средним ГИ (56-69):

- \* Макароны из твердых сортов пшеницы
- \* Цельнозерновой хлеб
- \* Бананы
- \* Ананас

### Продукты с высоким ГИ ( $\geq 70$ ):

- \* Белый хлеб
- \* Белый рис
- \* Картофель

- \* Сладости
- \* Сладкие напитки
- \* Фастфуд

Таблица гликемических индексов некоторых продуктов:

## **Продукты с низким гликемическим индексом (55 или менее)**

*Продукты питания*  
*ГИ*

Яблоко  
36

Яблочный сок  
41

Банан  
51

Ячмень  
28

Морковь отварная  
39

Чапатти

52

Нут

28

Шоколад

40

Клубничный джем

49

Мороженое

51

Фасоль

24

Чечевица

32

Манго

51

Оранжевый

43

Апельсиновый сок

50

Персики консервированные

43

Подорожник

55

Рисовая лапша

53

Овсяные хлопья

55

Обезжиренное молоко

37

Соевые бобы

16

Соевое молоко

34

Спагетти белые

49

Спагетти из цельного зерна

48

Фирменный зерновой хлеб

53

Сладкая кукуруза

52

Таро вареное

53

Лапша Удон

55

Овощной суп

48

Цельное молоко

39

Йогурт, фрукты

41

## **Продукты со средним гликемическим индексом (от 56 до 69)**

*Продукты питания*

*ГИ*

Коричневый рис, отварной  
68

Кускус  
65

Картофель фри  
63

Пшенная каша  
67

Мюсли  
57

Ананас  
59

Попкорн

65

Картофельные чипсы

56

Тыква отварная

64

Газировка, недиетическая

59

Сладкий картофель, отварной

63

Печенье из пшеничных хлопьев, хлопья из злаков

69

Пшеничный роти

62

**Продукты с высоким гликемическим индексом (от**

**70 до 100)**

*Продукты питания*

*ГИ*

Кукурузные хлопья

81

Овсянка быстрого приготовления

79

Картофель отварной

78

Картофельное пюре быстрого приготовления

87

Рисовое молоко

86

Рисовая каша

78

Рисовые крекеры

87

Пресный пшеничный хлеб

70

Арбуз

76

Белый рис, отварной

73

Белый хлеб (пшеничный)

75

Цельнозерновой хлеб

74

Важно: GI продукта может меняться в зависимости от способа приготовления. Например, вареные овощи имеют более высокий GI, чем сырые. Также GI может зависеть от степени зрелости фруктов.

Помимо GI, важно учитывать и гликемическую нагрузку (ГН) продукта, которая показывает, сколько граммов углеводов содержится в порции продукта. Даже продукт с низким GI может иметь высокую ГН, если съесть его в большом количестве.

Старайтесь выбирать продукты с низким GI и контролировать размер порций, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

Источник: Информация адаптирована из статьи Дебры Манцелла, магистра наук, зарегистрированного диетолога.

га, сертифицированного диетолога-нутрициолога, опубликованной на Verywell Health

## Глава 7

### **Планирование питания при инсулинорезистентности: меню и практические советы.**

Питание играет ключевую роль в управлении инсулинорезистентностью. Правильно подобранный рацион помогает стабилизировать уровень сахара в крови, повысить чувствительность к инсулину и снизить риск развития осложнений. В этой главе мы рассмотрим основные принципы питания при инсулинорезистентности, примерное низкоуглеводное меню и практические советы по адаптации любимых блюд.

#### **История стройности от Ольги:**

«Несколько лет Ольга боролась с необъяснимым набором веса. Диеты, словно бесплодные попытки удержать текущую воду, не приносили результатов. Постоянная усталость и апатия окутывали её, мешая жить полноценной жизнью. Отсутствие энергии и мотивации становилось тяжёлым грузом, усугубляя и без того непростую ситуацию.

Обратившись за помощью, Ольга рассказала о своих проблемах. Я направила её на обследование работы щитовидной и поджелудочной железы. Результаты обследования бы-

ли тревожными: диагноз – гипотиреоз и инсулинорезистентность. Ольга поняла, что для возвращения к здоровой жизни ей необходимо кардинально изменить свой образ жизни.

Вместе с эндокринологом мы разработали индивидуальное меню, учитывающее особенности обоих заболеваний. Ольга увидела, что правильное питание – это не ограничение, а открытие нового мира вкусов и полезных блюд. Мы не только исключили вредные продукты, но и заполнили рацион питательными и вкусными альтернативами. Ольга научилась готовить разнообразные и полезные завтраки, обеды и ужины, богатые белком, клетчаткой и здоровыми жирами.

Постепенно её самочувствие начало меняться к лучшему. Усталость отступала, появлялась энергия, а вместе с ней – и мотивация. Неожиданно легко и естественно вес начал снижаться. Ольга поняла, что правильное питание – это не временная мера, а фундамент её здоровья и хорошего настроения. Она научилась любить свою новую еду и ценить каждый приём пищи. Это стало не просто образом жизни, а стилем, который гармонично сочетался с ее стремлением к здоровью и красоте.»

Пример низкоуглеводного меню:

\* Завтрак: Омлет с большим количеством овощей (шпи-

нат, грибы, перец) и сыром, чиа-пудинг на кокосовом молоке с небольшим количеством ягод.

\* Второй завтрак: Грецкие орехи, авокадо.

\* Обед: Большая порция салата с жирной рыбой (лосось, тунец), оливковым маслом и семенами. Цветная капуста, приготовленная на пару.

\* Полдник: Сельдерей с ореховой пастой, несладкий йогурт (с осторожностью, в зависимости от содержания углеводов).

\* Ужин: Мясо или рыба, запеченные с большим количеством зеленых овощей (брокколи, спаржа).

Практические советы:

1. Замена высокоуглеводных ингредиентов на низкоуглеводные:

Зная, что любимое блюдо высокоуглеводное, можно делать замену. Например: вместо картофельного пюре попробуйте пюре из цветной капусты. Вместо обычной пасты используйте спагетти из цукини или пасту из бобовых. Замените белый хлеб на хлеб из цельного зерна или миндальной муки.

2. Изменение способов приготовления:

Уменьшите порцию гарнира из риса или картофеля и добавьте больше овощей.

Добавление белка (мясо, рыба, яйца) и клетчатки (овощи,

зелень) к блюдам помогает контролировать уровень сахара в крови.

Готовьте блюда на пару, гриле или в духовке, вместо жарки в большом количестве масла.

### 3. Адаптация популярных блюд:

– Пицца: Используйте основу из цветной капусты или цукини для приготовления низкоуглеводной пиццы.

– Лазанья: замените листы лазаньи на тонкие ломтики баклажанов или кабачков.

– Десерты: Используйте низкоуглеводные подсластители и миндальную или кокосовую муку для приготовления десертов.

### 4. Дополнительные советы:

– Планируйте свое меню заранее, чтобы избежать спонтанных покупок высокоуглеводных продуктов.

– Внимательно читайте этикетки на продуктах, чтобы контролировать количество потребляемых углеводов.

– Не пытайтесь изменить свой рацион резко. Вносите изменения постепенно, чтобы легче адаптироваться к новому стилю питания.

## Глава 8

### **Разбираемся с причинами лишнего веса:**

Чтобы эффективно и надолго справиться с лишним весом, необходимо понять его корни. Лишние килограммы – это следствие наших привычек, образа жизни и, часто, психологических проблем. Не зная причин, невозможно подерживать фигуру в хорошем состоянии.

Предлагаю пройти опросник для выявления вредных пищевых привычек:

Ответьте на следующие вопросы "да" или "нет":

### 1. Эмоциональное переедание:

\* Едите ли вы, когда испытываете стресс, скуку, грусть или радость?

\* Используете ли еду как способ утешения или вознаграждения?

\* Бывает ли так, что вы едите, даже если не чувствуете голода?

\* Продолжаете ли вы есть, даже когда чувствуете себя сытым?

\* Скрываете ли вы от других количество съеденной пищи?

### 2. Неконтролируемое потребление пищи:

\* Часто ли вы переедаете, особенно вечером?

- \* Тяжело ли вам остановиться, когда едите любимые продукты?
- \* Едите ли вы быстро, не успевая почувствовать насыщение?
- \* Предпочитаете ли вы продукты с высокой калорийностью и низкой питательной ценностью (фастфуд, сладости, снеки)?

### 3. Пропуск приемов пищи:

- \* Регулярно ли вы пропускаете завтрак, обед или ужин?
- \* Большие ли у вас перерывы между приемами пищи (более 4-5 часов)?

### 4. Пищевые зависимости:

- \* Есть ли у вас продукты, от которых вы не можете отказаться (например, сладкое, мучное, соленое)?
- \* Чувствуете ли вы себя раздражительным или тревожным, если не можете съесть желаемый продукт?
- \* Тратите ли вы много времени на мысли о еде?

### **Интерпретация результатов:**

- \* Большинство ответов "да": у вас есть несколько вредных пищевых привычек, которые могут способствовать набору

лишнего веса и проблемам со здоровьем. Важно начать работу над изменением этих привычек.

\* Несколько ответов "да": у вас есть некоторые вредные пищевые привычки, на которые стоит обратить внимание.

\* Большинство ответов "нет": Вы, вероятно, имеете здоровые пищевые привычки. Продолжайте в том же духе!

Теперь, когда вы ознакомились с интерпретацией результатов, предлагаю вам провести самоанализ и честно ответить себе на вопрос: «Что именно является причиной моего лишнего веса?» Запишите свои мысли и чувства. Это поможет вам лучше понять себя и начать работу над изменением своих привычек.

Как начать самоанализ:

– Дневник: Ведите дневник, записывая свои мысли и чувства, связанные с вашей фигурой и образом жизни. Это поможет вам разобраться в причинах ваших желаний.

– Визуализация: Попробуйте представить себя уже с достигнутой целью. Как вы себя чувствуете? Что вы делаете? Это поможет вам сфокусироваться на желаемом результате.

– Осознание потребностей: Задайте себе вопросы о том, чего вам не хватает в вашей жизни. Может быть, вы хотите больше энергии, больше уверенности или просто больше радости? Понимание ваших потребностей поможет вам выбрать наиболее эффективные изменения.

## **Практическое задание:**

1. Выделите время для себя: Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит.
2. Запишите все возможные причины вашего лишнего веса: не ограничивайтесь только питанием. Подумайте о вашем образе жизни, уровне стресса, качестве сна, отношениях с окружающими. Будьте максимально честны с собой.
3. Проанализируйте каждую причину: насколько сильно она влияет на ваш вес? Что вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию?
4. Составьте план действий: Запишите конкретные шаги, которые вы предпримете для решения каждой проблемы. Например, если причиной является эмоциональное переедание, планом может быть поиск здоровых способов справиться со стрессом (медитация, йога, прогулки).
5. Перечитайте свои записи через несколько дней: возможно, вы увидите новые решения или захотите что-то изменить.

## Глава 9

### **Заведите дневник.**

Он может стать дневником питания, но с расширенным фокусом. Это не просто список съеденного, а детальный отчёт о вашем образе жизни, который включает в себя:

– Пища: Записывайте всё, что вы едите, включая количество, время приёма пищи, ощущения до, во время и после еды. Важно отметить не только то, что вы съели, но и как вы себя чувствовали при этом. Была ли это сильная потребность в еде или просто обычный приём пищи? Что вы чувствовали в этот момент? Как еда повлияла на вашу энергию, настроение, концентрацию?

– Эмоции и мысли: не ограничивайтесь только описанием еды. Записывайте всё, что вы чувствуете перед едой, вовремя и после. Были ли вы в стрессе? Раздражены? Счастливы? Как ваши эмоции связаны с желанием съесть что-то конкретное? Какие мысли крутились в голове, когда вы ели?

– Физическая активность: Записывайте все ваши физические нагрузки: время, вид активности, интенсивность. Как вы себя чувствуете после тренировки или активности? Как это влияет на ваши мысли и желания?

– Сон: Обращайте внимание на качество и количество вашего сна. Как сон влияет на ваши пищевые привычки?

– Образ жизни: Записывайте любые события, которые могут влиять на ваши пищевые предпочтения и поведение. Например, поездки, встречи, стрессы, плохое настроение.

Этот дневник поможет вам выявить закономерности и взаимосвязи между едой, эмоциями, физической активностью и образом жизни. Это даст вам гораздо больше информации для понимания своих привычек и нахождения путей их улучшения. Это не просто список съеденного, а аналитический инструмент.

Я и мои клиентки часто называем этот дневник «Путеводитель к лучшей версии себя», вы можете придумать другое название, главное, чтобы оно мотивировало вас к его ведению.

Итак,

## **«Путеводитель к лучшей версии себя»: Инструкция по заведению и ведению**

Этот путеводитель поможет вам на пути к лучшей версии себя, анализируя ваши привычки, эмоции и поведение. Он не просто дневник, а инструмент для самопознания и трансформации.

### **Шаг 1: Организация**

**Выбор формата:** Выберите подходящий для вас формат: бумажный дневник, приложение для смартфона, онлайн-документ. Бумага может быть более расслабляющей, а приложение – удобнее для записи и анализа данных.

**Разделы:** Создайте разделы, которые помогут структури-

ровать ваши записи. Например:

**Пищевой дневник:** Детализированный отчёт о съеденном (продукты, количество, время приёма, ощущения до, во время и после, эмоции).

**Физическая активность:** Время, вид активности, интенсивность, ощущения после.

**Сон:** Время засыпания, пробуждения, качество сна, влияние на самочувствие.

**Эмоциональное состояние:** Ежедневное описание настроения, стрессовых ситуаций, вызвавших его факторов. Связь между эмоциями и питанием.

**Образ жизни:** Другие важные аспекты вашей жизни (рабочие задачи, хобби, общение).

**Цели и намерения:** Ваши цели на день, неделю, месяц, прогресс, изменения в планах.

**Рефлексия:** Размышления о прошедшем дне, выводы, корректировки.

\* **Оформление:** Делайте записи понятными, структурированными и визуально привлекательными (цветные маркеры, таблицы, графики, схемы). Это поможет вам быстрее анализировать информацию.

**Шаг 2: Ежедневные записи**

**Регулярность:** Старайтесь вести записи ежедневно или как

минимум несколько раз в неделю, чтобы отслеживать тенденции.

**Детализация:** чем больше деталей вы запишите, тем лучше вы сможете понять свои привычки и причины действий.

**Ощущения:** не просто описывайте, что вы едите, а фиксируйте свои ощущения: голод, сытость, удовлетворение, дискомфорт, чувство вины. Какие эмоции сопровождали приём пищи?

**Связи:** Обращайте внимание на связи между разными факторами. Как, например, физическая активность влияет на ваше пищевое поведение?

**Самоанализ:** после каждого дня или недели, просмотрите свои записи. Что вы заметили? Что можно изменить? Какие выводы вы делаете для следующего периода?

### Шаг 3: Анализ и Планирование

**Поиск закономерностей:** на основании ваших записей, постарайтесь выделить основные закономерности. Какие привычки мешают вам достичь ваших целей? Когда и почему вы едите больше, чем обычно? Какие эмоции провоцируют переедание?

**Коррекция:** на основе анализа, корректируйте свои привычки и поведение. Если вы обнаружили, что после работы вы часто переедаете, планируйте время для прогулок или других форм физической активности.

Длительная перспектива: не нужно ждать мгновенных изменений. На пути к лучшей версии себя важны небольшие шаги. Не сдавайтесь при неудачах, а просто продолжайте вести записи и анализировать свои результаты.

Поздравления: Отмечайте свои достижения и успехи. Это поддержит вас и мотивирует на продолжение пути.

Важно:

Будьте честны: важно быть максимально честными с собой.

Не осуждайте себя: Признавайте ошибки и работайте над их исправлением.

Будьте терпеливы: Изменения требуют времени.

Радуйтесь процессу: помните, что главное – процесс самопознания и самосовершенствования.

Этот путеводитель поможет вам настроить себя на путь к успеху, контролируя свои эмоции, пищевые привычки и образ жизни в целом. Добро пожаловать в вашу лучшую версию!

Примеры записей в "Путеводитель к лучшей версии себя":

Пищевой дневник:

\* Завтрак (8:00): Овсянка на воде (150 г), ягоды (50 г), орехи (20 г). «Ощущения»: чувствовала легкий голод перед завтраком, после – сытость и прилив энергии. «Эмоции»: Спокойствие, хорошее настроение.

\* Обед (13:00): с курицей (200 г), овощной суп (250 мл). «Ощущения»: Голод перед обедом, после – сытость, без тяжести. «Эмоции»: Удовлетворение.

\* Ужин (19:00): Рыба, запеченная с овощами (200 г). «Ощущения»: Легкий голод, после ужина – приятная сытость. «Эмоции»: Спокойствие, расслабленность.

\* Перекус (21:00): съела плитку шоколада (100 г). «Ощущения»: не чувствовала голода, просто захотелось сладкого. «Эмоции»: сначала удовольствие, потом чувство вины и разочарования. «\*Связь с эмоциями»: переела из-за стресса на работе.

## 2. Физическая активность:

\* Утро (7:00): Зарядка (15 минут). «Ощущения»: Бодорость, прилив энергии.

\* Вечер (18:00): Прогулка (40 минут). «Ощущения»: Приятная усталость, расслабление. «Влияние на пищевое поведение»: после прогулки не хотелось перекусывать перед ужином.

## 3. Эмоциональное состояние:

\* Утром чувствовала себя бодро и энергично. Днем был стресс на работе из-за сложного проекта. Вечером чувствовала усталость и раздражение, что привело к перееданию.

#### 4. Образ жизни:

\* Много работы, дедлайн по проекту. Вечером встреча с друзьями.

#### 5. Рефлексия:

Сегодня не справилась со стрессом на работе и переела вечером. Завтра нужно попробовать другие способы справиться со стрессом – например, медитацию или прогулку.

### Глава 10

## **Основы здорового питания: строим фундамент для стройности**

Поздравляю! Вы уже проделали большую работу, разобравшись с причинами лишнего веса и начав вести дневник. Теперь пришло время поговорить о самом важном – о питании.

Запомните: диеты – это временное решение. Здоровое питание – это образ жизни.

Эта глава поможет вам построить прочный фундамент для долгосрочной стройности и хорошего самочувствия.

## **Основные принципы сбалансированного рациона:**

– Белки: Строительный материал для нашего организма. Белки необходимы для роста и восстановления тканей, поддержания иммунитета и производства гормонов. Хорошие источники белка: мясо (птица, рыба, говядина), яйца, молочные продукты, бобовые, орехи и семена. Стремитесь употреблять 1-1.5 г белка на килограмм веса в день.

### **1. Белки: Кирпичики вашего тела**

Белки – это не просто питательное вещество, это основа жизни. Представьте себе дом: кирпичи – это белки, а все остальное – это другие питательные вещества. Без прочного фундамента дом не сможет стоять. Точно так же и наш организм не может нормально функционировать без достаточного количества белка.

Функции белка: Белки выполняют множество важных функций: участвуют в построении и восстановлении мышц, тканей и органов, поддерживают иммунную систему, транспортируют кислород и питательные вещества, регулируют обмен веществ, являются основой для гормонов и ферментов.

Сколько белка нужно: Рекомендуемая суточная норма белка составляет 1-1.5 грамма на килограмм веса. Например, если ваш вес 70 кг, вам нужно 70-105 грамм белка в день. Эта цифра может меняться в зависимости от вашего уровня физической активности, возраста и состояния здоровья.

### Источники белка:

**Животные:** Мясо (нежирная говядина, птица, рыба), яйца, молочные продукты (творог, йогурт, сыр). Животные белки содержат все необходимые аминокислоты, поэтому считаются полноценными.

**Растительные:** Бобовые (фасоль, чечевица, горох), орехи, семена, тофу, киноа, гречка. Растительные белки могут быть неполноценными, то есть не содержать всех необходимых аминокислот. Однако комбинируя разные растительные источники белка (например, рис и фасоль), можно получить все необходимые аминокислоты.

– Жиры: не все жиры одинаково вредны! Здоровые жиры необходимы для нормального функционирования мозга, усвоения витаминов, производства гормонов и поддержания здоровья кожи и волос. Источники здоровых жиров: авокадо, орехи, семена, оливковое масло, жирная рыба. Ограничьте

те потребление трансжиров и насыщенных жиров, которые содержатся в фастфуде, жареной пище и обработанных продуктах.

## 2. Жиры: Топливо и защита

Жиры часто демонизируют, но на самом деле они жизненно необходимы для нашего организма. Важно понимать, что не все жиры одинаковы.

**Функции жиров:** Жиры обеспечивают организм энергией, защищают внутренние органы, участвуют в усвоении витаминов, поддерживают здоровье кожи и волос, регулируют гормональный баланс.

### Виды жиров:

**Насыщенные жиры:** содержатся в мясе, молочных продуктах, пальмовом и кокосовом масле. Употребление насыщенных жиров следует ограничивать, так как их избыток может повышать уровень холестерина в крови.

**Трансжиры:** образуются в процессе гидрогенизации растительных масел. Содержатся в маргарине, выпечке, фастфуде. Трансжиры крайне вредны для здоровья и следует избегать их употребления.

**Ненасыщенные жиры:** делятся на мононенасыщенные (оливковое масло, авокадо, орехи) и полиненасыщенные (рыбий жир, льняное масло, семена). Ненасыщенные жиры

полезны для здоровья сердца и сосудов. Особенно важны омега-3 жирные кислоты, которые содержатся в жирной рыбе.

– Углеводы: Источник энергии для нашего организма. Отдавайте предпочтение сложным углеводам, которые содержатся в цельнозерновых продуктах, овощах и фруктах. Они усваиваются медленнее, обеспечивая длительное чувство сытости и стабильный уровень сахара в крови. Ограничьте потребление простых углеводов (сахар, белая мука, сладости), которые быстро повышают уровень сахара в крови, приводя к скачкам энергии и последующему чувству голода.

# 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.