

**ЯНА
КАСЬЯНОВА**

врач-нутрициолог,
фитнес-тренер,
автор блога

МАГИЯ СТРОЙНОСТИ

@fit2mama

Как похудеть,
наладить
отношения
с едой
и начать
ценить
свое тело

Настройся на стройность



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психология стройности. Как
создать здоровые отношения с едой

Яна Касьянова

**Настройся на стройность. Как
похудеть, наладить отношения с
едой и начать ценить свое тело**

«ЭКСМО»

2022

УДК 615.8
ББК 51.230

Касьянова Я. А.

Настройся на стройность. Как похудеть, наладить отношения с едой и начать ценить свое тело / Я. А. Касьянова — «Эксмо», 2022 — (Психология стройности. Как создать здоровые отношения с едой)

ISBN 978-5-04-171418-5

Жизнь — это не цифры на весах и скрупулезный подсчет калорий. По-настоящему жить мы начинаем только тогда, когда меняем свое отношение, учимся дружить с едой и своим телом. Эта книга перевернет все ваши представления о еде, диетах и восприятии себя. И если вы уже перепробовали множество диет в надежде избавиться от лишнего веса, но они не сработали, эта книга точно для вас. Начните настоящий путь к своей стройности. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.8

ББК 51.230

ISBN 978-5-04-171418-5

© Касьянова Я. А., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Введение	6
Предисловие	7
01	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Яна Андреевна Касьянова
Настройся на стройность: как
похудеть, наладить отношения с
едой и начать ценить свое тело

© Касьянова Я.А., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

Этой главой я открываю книгу, которая перевернет все ваши представления о еде, диетах и восприятии своего тела. Моя задача – помочь тем, кто действительно хочет что-либо изменить, кому надоел этот замкнутый круг и хочется наконец начать жить! Легко, свободно, без зависимости от еды и ее влияния на тело. Без постоянных мыслей: «как и что надо есть», «как я выгляжу», «не сильно ли торчит живот»... Думаю, вы понимаете.

Я хочу показать вам, что жизнь – это не цифры на весах и скрупулезный подсчет калорий. По-настоящему жить мы начинаем только тогда, когда меняем свое отношение, учимся дружить с едой и своим телом.

Если вам интересен такой подход, немного непривычный взгляд на обыденные, набившие оскомину проблемы, в таком случае приглашаю вас к прочтению этой книги.

Сразу хочу предупредить: постарайтесь выйти из позиции ученика. Мы с вами здесь на равных и ведем диалог, который многое прояснит в вашем нынешнем состоянии и поможет решить проблему – сбросить вес, наладить отношения с едой, начать уважать себя и ценить свое тело.

Давайте познакомимся. Меня зовут Касьянова Яна, я – врач, сертифицированный фитнес-нутрициолог, блогер. Сразу отвечу на вопрос, который многих интересует – у меня есть диплом высшего медицинского образования. Почему же я не работаю по профессии? На самом деле это не так, я работаю 24/7, используя свои знания, полученные за 8 лет учебы, и до сих пор учусь. Все знания, которые я получаю, бесценны, поэтому я делюсь ими в своем блоге «Магия стройности» (fit2mama) и на своем сайте <https://fit2mama.ru/> и поделюсь здесь с вами.

Предисловие

Начнем с самого начала. Как я пришла к тому, что имею, и какой путь прошла, прежде чем взялась за эту книгу? Как я стала фитнес-блогером и как познакомилась со спортом?

Впервые я попала в спортзал 15 лет назад, мечтая убрать ненавистные мне галифе. Я никогда не весила много. При росте 160 см максимальный вес был 58 кг, но все это оседало на бедрах и ягодицах, был сильный дисбаланс. На тот момент в намерениях было просто побегать месяц-другой на дорожке, стать красоткой и забыть про этот фитнес навсегда. Но что-то пошло не так... Галифе не уходило, а я наступала на все возможные грабли для новичков (диеты, изнуряющее кардио, термоводолазные костюмы, исключение определенных продуктов из рациона, сахара, соли и т. д.). Уверена, что многим все это знакомо.

На бумаге это выглядит легко и безэмоционально, но на самом деле путь к стройности в моем случае был крайне тернист, со слезами, срывами и полным непринятием своего тела. Было горько видеть себя в зеркале, зажимать складки на теле и понимать, что не изменилось ровным счетом ничего. Завидно было смотреть на девушек на пляже – пусть у них были и не идеальные в моем понимании тела, но они могли позволить себе ходить в бикини! Мои же купальники непременно состояли из самого купальника (слитный или раздельный) и парео! Последнее прекрасно прикрывало все, что ниже пояса, и можно было купаться прямо в нем. Тогда я практически ничего не ела, рацион был скудным, но мысли о еде занимали 80 % времени: что поесть в следующий раз, когда поесть, состав какого продукта «чище».



Это сейчас я отлично вижу, в какие жесточайшие рамки себя вгоняла, когда не жила, а выживала между взвешиваниями. Каждый мой день был похож на служение культу идеального тела и еды. Все эти попытки больше похожи на добровольное заточение, а не жизнь свободного человека. Только заточение было не физическое, а духовное.

Когда я дошла до определенной степени злости с мыслями, что у меня ничего не получается, мое тело не такое, как у девушек на картинках, только тогда я стала переносить эту злость на тренировки.

Это были силовые упражнения с большими весами. Я совершенно игнорировала технику выполнения, сигналы своего организма – главным было взять вес побольше. Ведь я была искренне уверена, что чем сильнее я страдаю в процессе, тем быстрее и лучше будет результат.

Организм зачастую просто «кричал»: начали хрустеть колени, сильно сбивался цикл, а из-за хронического стресса и тяжелых тренировок тело было постоянно отечное, целлюлитное и явно далекое от моего воображаемого идеала.

Упорством и практически полным отказом от еды я тогда добилась минимального веса в 46 кг. Какой же радостью было надеть шорты впервые в жизни в двадцать один год. До этого момента были максимум бриджи по колено, я как сейчас, помню день, когда, увидев на весах такую невероятную цифру, о которой только могла мечтать, я подошла к зеркалу и увидела там все то же дряблое тело с целлюлитом, галифе, какими-то очень некрасивыми коленками и животом.

Правда, это тело было намного меньше в объемах, сверху сильно торчали кости, часто защемляло где-то между лопаток, а по ночам оно мечтало о дольке апельсина (мне такое снилось в дни особо жесткого отказа от сладкого). Примерно в это время я поняла, что испробовала все. Как говорят, опустилась на самое дно, чтобы начать выплывать. И я действительно задумалась: может, я что-то делаю не так, может, есть какой-то более эффективный способ?

В тот момент я стала читать исследования, проходить различные обучения, чтобы понять, в каком направлении надо двигаться для достижения желаемого результата.

Процесс оказался долгим. Он вместил в себя даже две беременности и двое естественных родов (непростых к тому же), но результат, как мне кажется, того стоил!

Я по крупинкам собирала данные, систематизировала их, пробовала на себе. Этот период оказался для меня тоже не самым простым, потому что вдруг вместо всем известных методов похудения я начала делать что-то совершенно невероятное: начала есть! И к тому же постепенно перестала истязать себя в спортзале.

Из-за этого в мой адрес стали сыпаться упреки, что я занимаюсь ерундой, что мне бы лучше заниматься со своими детьми, готовить, убирать, что на таком питании я только поправлюсь и это все вообще невозможно. В какой-то момент хотелось все бросить. Но упорство и злость подстегивали: я должна была доказать всем, и себе в первую очередь, что можно по-другому. Что не нужно страдать, ограничивать себя в еде ради идеального тела.

За это время я настолько привыкла к спорту, адекватному, мягкому, что он стал частью моей жизни. Цикл быстро восстановился, и, на мое удивление, тело стало меняться. Я купила на радостях еще две пары шорт! Коротенькие, размера S. Купальники с парео сменила на красивые бикини. Наконец-то я почувствовала невероятную гордость и уверенность в себе, ведь я смогла! При этом на руках у меня был грудной ребенок, а вскоре и второй.

Я доказала всем, что «вот когда родишь – посмотрим» не более чем миф, что генетика и широкая кость скорее отговорки (так как у меня в роду все женщины с крупными бедрами и галифе). Тогда я поняла, что дело именно в питании и новых тренировках. И решила начать помогать таким же женщинам, как и я.

Вскоре создала страницу в интернете, куда выгрузила из своей головы весь опыт, знания и множество сертификатов российских и зарубежных школ, и стала брать в работу желающих. Все шло достаточно хорошо, но примерно через год я была очень удивлена и даже расстроена: оказалось, что спустя некоторое время (от месяца до года) часть моих клиентов возвращались к прежнему весу. При этом я давала одинаковую информацию, но у одних получалось все быстро и легко, а другие видели лишь временный эффект, затем возвращались в исходную

точку. Значит, есть еще какая-то важная составляющая помимо адекватного питания и регулярной активности.

Я продолжала копать, скупала обучения, читала исследования, переводила статьи, и наконец меня осенило. Одна недостающая деталь пазла, которая собирает воедино всю картину стройности.

Один-единственный волшебный ключик, которым можно открыть ту самую заветную дверь «стройность на всю жизнь».

Этот ключик – мышление и наши пищевые привычки. На моем длительном пути мышление, отношение к еде поменялись так незаметно, что сначала я не придала этому значения. Женщины и мужчины, которые ко мне обращались, получали прекрасные результаты на долгие годы только в том случае, если в процессе работы у них менялись настрой и отношение к своему телу. Хоть другие выполняли те же действия, но без изменения позиции вскоре возвращались к прежним привычкам.

Поэтому сейчас, имея за плечами тонны поднятого железа, километры на беговой дорожке, сотни прочитанных страниц и уже тысячи довольных клиентов, я помогаю здраво подходить к вопросам похудения, тренировок и отношения к себе.

Вы, наверное, зададитесь вопросом: «Почему именно ей я должна поверить? Я перепробовала все. Вообще все – ничего не помогает! Чем же мне поможет очередной гуру?» Отвечу так: если все, что вы делали до этого момента, не привело вас к результату, значит, вам 100 % необходимо менять подход. У меня нет цели переубедить или доказать что-то тем, кто пришел с полным отвержением и недоверием, нет задачи учить вас жизни. Все, что я хочу, – помочь вам исправить ошибки, понять сущность спорта, диет и их влияние на организм (как положительное, так и отрицательное).



01

Мифы вокруг похудения

Стандарты красоты меняются с течением времени. Раньше в моде были пышные формы и белая кожа, позже эти тренды сменились на худобу и инфантильность во внешности. Был период, когда особенно ценились кубики пресса и формы Кардашьян. Сейчас же акценты стали смещаться в сторону естественности, натуральности и индивидуальности. Большинство уже понимают – все мы разные, и в этом наша уникальность. Стараться постоянно соответствовать трендам равно потерять себя, но, к сожалению, период расцвета сообществ «40 кг» и «анорексия» был слишком долгим и оставил большой отпечаток в сознании людей.

До сих пор в борьбе с лишним весом многие прибегают к всевозможным ухищрениям, ведь работать над собой, пищевыми привычками и своим телом ни у кого нет сил и желания, а результат хочется получить как можно быстрее и проще. Причем желательно при этом пострадать. Есть такая негативная установка, что без страданий не будет идеального результата, без постоянного преодоления трудностей – не удастся в полной мере насладиться своими достижениями. Замечали такое? Вспомните ситуации, как мы упорно идем сквозь тернии к стройности, повторяя себе: «соберись, тряпка!», «надо еще больше тренироваться/меньше есть», «еще недельку потерпеть на диете, и все».

И в этот период, когда люди начали тщательнее уделять внимание своему внешнему виду и питанию, тогда стало появляться большое количество способов похудения, диет, которые породили много слухов и мифов в этой области. Однако мы их сейчас развеем. Готовы удивляться? Тогда приступаем!

Миф 1. Если я на диете, значит, точно похудею

Совершенно неверное суждение. Любая диета не отменяет энергетический баланс. Если в сутки мы тратим меньше энергии, чем получаем с пищей, – никакая диета не работает.

Также при сильном дефиците энергии вес растет из-за отеков и повышения уровня гормонов стресса, нехватка калорий приводит к ослаблению защитных сил организма и замедлению процессов метаболизма. А это прямая дорога к частым простудным заболеваниям, ухудшению здоровья и качества тела.

Вы знали, что у каждого организма есть свой «прожиточный минимум»? Он зависит от возраста, роста, веса, уровня активности. Садясь на диету, мы, как правило, не дотягиваем даже до этого минимума, ведь именно это главный принцип всех диет – дефицит калорий, ограничение определенных продуктов в рационе. Но нам все равно нужно двигаться, думать, обеспечивать работу сердца, легких и всех остальных органов. Да, так можно сбросить 5—10 кг. Правда, ценой своего здоровья и внешнего вида.

Нашему телу без разницы, что у нас в голове засела идея «похудеть за неделю до отпуска», – ему нужно выжить. Поэтому на выживание в таких условиях он пускает все свои резервы и берет важные элементы и энергию из мышц, костей, зубов, волос, кожи.

Миф 2. Сахар и углеводы откладываются в жир, особенно на ночь

Давайте разберемся. Любая поступающая еда сначала откладывается в жир, а затем (при дефиците калорий) она расходуется из этих запасов. При суточном дефиците калорий будут преобладать процессы жиросжигания над процессами отложения жира независимо от времени приема пищи и от самих продуктов. А также независимо от возраста, пола и часового пояса.

Скажу кощунственную вещь для нутрициолога (естественно, это не руководство/побуждение к действию), но вы будете худеть даже на одном шоколаде или чипсах на ночь при условии соблюдения отрицательного энергетического баланса в сутки (другими словами, дефицита калорий).

Я не говорю сейчас о влиянии чрезмерного количества сахара на организм (хотя и здесь это влияние сильно преувеличено). Я лишь хочу сказать о том, что никакие продукты питания сами по себе не способствуют отложению жира и время приема пищи тоже принципиально на это не влияет.

Миф 3. Если есть много белка – похудеешь

Безусловно, белок – такой же важный нутриент, как жиры и углеводы. Он не ускоряет процессы похудения, но он необходим для сохранения мышечной массы, причем в разумных пределах.

Сейчас некоторые подумали про популярное кето-питание – тип питания с преобладанием белковых продуктов и жиров, но либо полным отсутствием, либо очень низким содержанием углеводов. Расстрою: кето-диета не имеет никаких преимуществ в уменьшении процента жира перед другими типами питания.

Нашему телу без разницы, что у нас в голове засела идея «похудеть за неделю до отпуска», – ему нужно выжить. Поэтому на выживание в таких условиях он пускает все свои резервы и берет важные элементы и энергию из мышц, костей, зубов, волос, кожи.

Более того, избыточное употребление белка отрицательно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта, почек, иммунной системы и никак не влияет на сохранение мышечной массы.

Но доля правды в громких заявлениях приверженцев такого питания есть. Действительно, сильно сокращая количество углеводов в пользу белка, мы заставляем организм терять воду в короткие сроки. Помимо этого белок в больших количествах просто не усваивается организмом. Получается, мы едим 1 кг мяса, из которых усваивается только четверть. Но желудок при этом заполнен. Удобно? Да. Полезно? Наверяд ли.

Миф 4. Если делать разгрузочный день и чистку – быстрее похудеешь

При адекватном питании в пределах своей нормы нет необходимости в разгрузочных днях. Наоборот, они могут создать стресс организму и вызвать отеки. Чистки – еще более опасный процесс, который может привести к обострению различных заболеваний.

Организм – не сточная канава, его не нужно чистить!

Эти действия чаще всего предпринимаются в качестве наказания за предшествующие переедания и набор веса, отчего возникает замкнутый круг: ограничения-срыв-наказание. Эти нездоровые отношения с едой никогда не приведут к желаемому результату, а лишь с каждым циклом все сильнее укрепят неуверенность в себе и своих силах, нелюбовь к телу и отвращение к еде.

Миф 5. Если есть продукты с отрицательной калорийностью, можно похудеть

Считается, что при употреблении в пищу таких продуктов организм потратит больше энергии на их переваривание, чем содержится в самом продукте.

К примеру, съел что-то на 100 калорий, а потратил на переваривание 120 калорий. В итоге ты и поел, и еще остался в минусе на 20 калорий.

А когда мы в минусе (когда тратим больше энергии, чем получаем с пищей), организм худеет. Это основной закон жиросжигания.

Получается мечта практически любой женщины: есть и худеть в прямом смысле слова.

Расстрою вас или обрадую, но таких продуктов не существует. Любой продукт имеет калории. Даже если на переваривание требуется энергия, это количество энергии все равно ниже, чем то, которое усваивается.

Пожалуй, единственное исключение – зелень, особенно грубоволокнистая. Но, честное слово, я бы не хотела увидеть человека, который худеет на петрушке и сельдерее.

Так что этот миф отбрасываем и идем дальше.



Миф 6. При похудении обязательно нужно завтракать

Самый любимый всеми бабушками мира и заботливо возвращенный в нас с детства миф.

Так вот, утренний прием пищи никак не влияет на похудение. И даже на состояние желудочно-кишечного тракта (всем знакомая фраза: «Ешь кашу, это полезно для желудка»). На нашу стройность и здоровье желудка влияет только одно: умение есть по чувству голода, именно тогда, когда хочется. Когда этого требует организм, а не бабушка.

Давайте подумаем о том, насколько вредно употребление еды без чувства голода не только для здоровья (желудочные ферменты не готовы переваривать пищу), но и для похудения.

Голод – это нормальная реакция организма. Таким образом он защищает собственные запасы энергии. Более того, чувство легкого голода – верный спутник похудения. Поэтому можно совершенно спокойно и безболезненно пропускать утренний прием пищи, если нет голода.

Если человека, который не привык завтракать, заставить с утра регулярно есть что-либо, он с большей долей вероятности переест в течение дня. Потому что помимо привычной еды в привычное время он станет получать дополнительную порцию калорий из завтрака. И наоборот: если человека, привыкшего много есть с утра, лишить этого приема пищи, он с голоду съест в обед намного больше, чем обычно. Особенно стойкие продержатся несколько дней, но затем неизбежно наступит срыв.

Поэтому если вы не привыкли завтракать, не нужно себя заставлять. А если любите каши с утра – на здоровье!

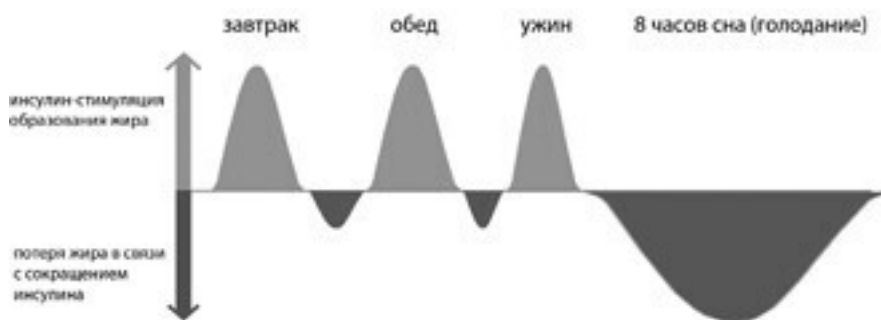
Миф 7. Быстрые углеводы способствуют отложению жира

Большинство людей считают, что сахар, мучное, картофель, макароны очень вредны для фигуры. Если копнуть глубже типичных установок «от сахара толстеют», то во всем винят инсулин. Чтобы все было понятно и встало на свои места, расскажу немного о физиологии.

О чем можно услышать от людей, которые являются яркими противниками углеводов? «Вы едите быстрые углеводы, в результате чего сахар в крови резко поднимается, это, в свою очередь, приводит к выделению инсулина, который способствует проникновению жира в клетки, и вы полнеете». Давайте задумаемся: логично ли это? Вроде бы да, но не совсем.

Инсулин действительно помогает жирам проникнуть в клетки. Более того, любой прием пищи заканчивается отложением жира, так как все поступившие калории просто не могут тут же израсходоваться. Они откладываются про запас. Но в процессе нашей активности требуется энергия и эти запасы опустошаются. *Только* в том случае, если мы не расходует всю запасенную энергию (если мы *не* в дефиците калорий), мы будем толстеть. Если же мы тратим больше, чем припасено организмом (то есть мы в дефиците калорий), тогда будем худеть.

Для наглядности ниже есть график:



Темно-зеленым показано запасание жира при приеме пищи под действием инсулина. Светло-зеленым – расщепление жира при снижении уровня инсулина в процессе нашей жизнедеятельности (как видите, это происходит даже ночью). Если светло-зеленого больше, чем темно-зеленого, значит, мы худеем.

Очень важно помнить, что процессы отложения и сжигания жиров идут в организме *постоянно*. И от того, какие из них преобладают, зависит, худеем мы или толстеем. Мы будем худеть даже с быстрыми углеводами и даже съев их на ночь, если при этом находимся в дефиците калорий¹.

¹ Для тех, кто хочет разобраться еще глубже в процессах физиологии, ссылка на масштабное исследование: <https://examine.com/nutrition/low-fat-vs-low-carb-for-weight-loss/> Из этого исследования понятно, что низкожировая и низкоуглеводная диеты никак не повлияли на процессы жиросжигания (в исследовании принимали участие более 600 человек, длительность исследования 12 месяцев).

Миф 8. Чем чаще вы будете есть, тем больше вы «разгоните» обмен веществ

Это, пожалуй, один из самых популярных мифов.

Однажды было выдвинуто предположение, что для переваривания пищи организму нужна энергия. Ведь этот процесс требует активации моторики желудочно-кишечного тракта, жевательных мышц, выработки ферментов. Логично? Конечно!

Каждый раз, когда пища поступает в организм, обмен веществ на время повышается. Исходя из этого предположили, что чем чаще мы будем есть, тем больше «разгоним» обмен веществ. Звучит совсем не глупо. Уж точно лучше, чем «питьевая диета».

Но на самом деле все не совсем так. Действительно, на переваривание пищи требуется энергия. Это называется «термический эффект пищи». Однако количество потраченной энергии зависит от общего объема пищи, а не от частоты ее приемов. К примеру, на переваривание тратится 10 % от объема пищи. Сравните: мы поели 3 раза по 500 ккал и затратили 150 ккал (50 ккал * 3) в сутки на переваривание. Или поели 10 раз по 150 ккал и затратили... правильно, те же 150 ккал (15 ккал * 10). Поэтому с физиологической точки зрения нет никакой разницы, сколько раз в день есть. Частота приемов пищи никак не влияет на процессы жиросжигания.

В частых приемах пищи есть один заметный недостаток (особенно заметен, если у вас очень маленький объем еды в сутки): каждый прием пищи очень скуден по объему и энергетической ценности. Например, если разделить 1500 ккал на 3 основных приема пищи и 3 перекуса, получается 3 приема пищи по 300 ккал и 3 – по 200 ккал. В итоге каждый прием пищи очень скудный.

Но если мы разделим это на 2 основных приема пищи и 2 перекуса, будет 2 приема по 500 ккал и 2 – по 250 ккал. А 500 ккал – это уже вкусно и даже вмещает десерт. Яркий пример того, что можно худеть с *одним* приемом пищи в день, – интервальное голодание (ИГ).

Единственный момент, который стоит учитывать: чем больше промежутков между приемами пищи, тем больше вероятность наступления сильного голода и неконтролируемого переедания.

Поэтому нужно прислушиваться к организму и не впадать из крайности в крайность. Есть по будильнику не нужно, сознательно голодать тоже. Ешьте тогда, когда захотите, и столько раз, сколько вам хочется или привыкли.

Ответьте себе на вопрос: сколько раз в день в среднем вы едите? Может быть, вам не очень комфортно в таком режиме, есть ощущение голода или, наоборот, чувство тяжести? В таком случае стоит пересмотреть организацию своего питания и сделать режим максимально комфортным именно для вас.

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.