

Юлия Назарова

БОЛЬШАЯ ИГРА

Книга-блог, опережающая время, о
том, как мышление будущего помогло
мне избавиться от
лишнего
веса, компульсивных перееданий и
обрести смысл жизни, ради которого
хочется действовать

Юлия Назарова

Большая игра

«Автор»

2023

Назарова Ю.

Большая игра / Ю. Назарова — «Автор», 2023

Яркая карьера, красота, поклонники, путешествия. Со стороны казалось, что вот она – Жизнь Мечты. Однако я ощущала, что это какой-то мыльный пузырь. А ещё на фоне ЗОЖ у меня начались регулярные приступы перееданий. Желая себе лучшего, я затеяла перемены, в итоге которых потеряла работу, деньги, смысл жизни. А отношения с едой и телом вовсе вышли за рамки адекватности. Проходя всевозможные курсы личностного роста и похудения, я устала, не видя абсолютно никакого результата. Эта книга для тех, кто замучился (здесь должно быть другое слово) страдать от отсутствия прогресса как в жизни, так и в борьбе с лишним весом. Она даст вам ответы на «вечные» вопросы и поможет с радостным предвкушением просыпаться каждое утро! Только начните читать пробный фрагмент, и вы сразу поймёте, что перед вами нечто новое, чего ещё не было. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Назарова Ю., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Не то, чем кажется	10
Мыльный пузырь	19
Часть 1. В активном поиске	23
Начало пути	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Юлия Назарова

Большая игра

Введение

12 июня 2019 года – мой последний день отпуска в США. Я проснулась в доме подруги в Нью Джерси, что всего в 40 минутах езды от Нью-Йорка, открыла мессенджер, и среди новых, полученных за ночь сообщений из России, моё внимание привлекло одно. Оно было от владельца квартиры, которую я арендовала в Екатеринбурге: «Юлия, добрый вечер! Не мог до вас дозвониться, перезвоните мне, пожалуйста».

О, нет! Нет, я не хочу никаких перемен *таким* образом... ну, почему именно сейчас?

– Доброе утро! Ты чего? – заглядывает ко мне подруга перед выходом на работу.

– Созвонилась с владельцем квартиры, он её продаёт и мне придётся съехать в течение месяца. И знаешь, что самое интересное? У меня вообще нет энтузиазма искать что-то новое в Екатеринбурге. Ноль. Процентов. Энтузиазма. Скорее всего, пришло время для глобальных перемен.

– Переезд в Москву?

– Пока не решила. Наверно. А куда ещё? Знаешь, я ожидала, что всё будет как-то по-другому. Я же давно хотела чего-то нового, надеялась, что небеса разверзнутся и Перст Судьбы укажет мне дорогу... Ну, то есть, я думала, что меня переманят на какой-то крутой проект вселенского масштаба. Я же всё время на виду, на таком уровне... А реальная жизнь просто выпинывает меня из насиженного гнезда. И мне самой надо поднять свой зад и начать что-то делать. Блин, неужели пришло время? Я ждала *чего-то*, но, когда это *что-то* стало происходить, чувствую, что абсолютно к нему не готова.

– Ок, обсудим позже, я мне нужно выезжать. Миша отвезёт тебя в аэропорт. Чемоданы оставь здесь, он поедет с ними на работу. А ты пока погуляй по Манхеттену и подъезжай в 5 к его офису.

Отлично, ещё один день в Нью-Йорке, а когда шасси самолета коснутся посадочной полосы аэропорта «Кольцово», начнётся новая жизнь.

Меня зовут Юлия Назарова, я – возглавляю PR и Event службы футбольного клуба, который входит в ТОП-8 в России. Руководжу организацией развлекательного контента самых массовых мероприятий в регионе, которые проходят в прямом эфире федеральных ТВ-каналов. Имею опыт успешной организации имиджевых для всего региона и России мероприятий на 25000 человек, выступала в качестве спикера на международной спортивной конференции в Минске, давала интервью «Форбс».

Несколько месяцев назад, я выучилась на нутрициолога и сразу же собрала свой первый марафон по похудению, в котором приняли участие более ста человек. Трое победителей похудели за 2 месяца почти на 20 килограммов каждый. И не с помощью диет и спорта, а с помощью полноценного питания, которое я пропагандирую. Некоторые участники обрели тело своей мечты, избавились от приема лекарств благодаря тому, что организм стал здоровым, питаюсь должным образом. Меня действительно увлекает ЗОЖ и мне хочется донести до людей важность влияния еды на здоровье.

Я стройная, ношу размер XS и, если честно, я просто даже не куплю вещь с другой маркировкой, мне принципиально важно носить именно этот размер, приятно чувствовать себя Дюймовочкой, раньше я только мечтала о таком. Я энергичная, со здоровьем, благодаря моему образу жизни, всё в порядке, к тому же выгляжу чуть ли не на 10 лет моложе своего биологического возраста.

А еще, я **тщательно скрываю от всех то, что страдаю от расстройства пищевого поведения***, которое проявляется в виде компульсивных перееданий, начавшихся у меня в прошлом году. Но это всё временно, просто какие-то периодические сбои, когда я готова запихать в себя целый торт, пока никто не видит. Я уверена, что очень скоро всё поменяется, и я смогу жить нормально. Мне просто надо определиться с планами на будущее и успокоиться, а затем, я переборю себя и вновь начну питаться правильно. Ведь у меня есть сила воли!

** Мне не был поставлен диагноз «расстройство пищевого поведения», и я никогда не обращалась с этой проблемой к специалистам. Для простоты понимания здесь и далее, свои приступы переедания я буду называть расстройством пищевого поведения (РПП) и компульсивными перееданиями.*

Я даже боюсь думать о том, что, с одной стороны, помогаю людям худеть, рассказывая им про полноценное питание, но вместе с этим меня накрывает так, что я сметаю всё, что сама же запрещаю есть своим клиентам, ведь я знаю, насколько это вредно! И ещё мне кажется, что у всех моих коллег-нутрициологов всё выходит легко, им удалось отказаться от пищевого мусора. Я знаю, что и у меня всё выровняется, ведь те сбои, которые иногда происходят в моем рационе, даже нельзя назвать чем-то регулярным. Да, это очень плохо, но совершенно точно скоро пройдёт.

А чтобы меня не разнесло перед отпуском в США, за месяц до него я поставила себе твёрдое намерение безукоризненно соблюдать 7 правил *чистого и здорового* питания, которых я и стараюсь придерживаться по жизни и рассказываю о них своим последователям. Это не диета – я ем вкусную и здоровую пищу. Но периодически срываюсь на сладости и не могу остановиться целую неделю. Так что перед отпуском я беру всю силу воли в кулак и питаюсь *идеально*.

7 правил*:

** В этой части книги описывается процесс развития у меня расстройства пищевого поведения и тот образ жизни, мышления и питания, который привёл меня к неадекватным отношениям с едой. Метод «7 правил» стал одной из причин этого. Следующий список действий ни в коем случае не является рекомендацией для повторения.*

1. Строго трёхразовое питание без перекусов, чтобы сохранить концентрацию пищевых соков.
2. Нельзя сочетать углеводы с животными жирами и белком, чтобы организм мог извлечь максимум пользы из еды, и полноценно усвоить белок.
3. Полный отказ от «пищевого мусора»: белого сахара, глютена, рафинированного масла, полуфабрикатов, молочных продуктов (за исключением продукции из овечьего или козьего молока).
4. Отказ от фруктов, потому что зачастую в организме человека не хватает ферментов, способных усвоить фруктозу. Под особым запретом смузи и соки, потому что они – источники распакованного сахара, который вызывает инсулинорезистентность (предвестник диабета второго типа).
5. Соблюдение интервального голодания: между ужином и завтраком «окно» без еды – 14 часов. Это нужно для того, чтобы здоровые клетки использовали мёртвые и как энергию.
6. Употребление в пищу только активированных орехов и семян, для чего их нужно вымочить в соответствии с таблицей вымачивания орехов. И активированной крупы (по таблице вымачивания круп), чтобы удалить из них фитиновую кислоту, отравляющую организм.
7. Ежедневно выпивать 1,5 литра чистой воды, чтобы межклеточная жидкость и лимфа были чистыми.

Следуя всем правилам полноценного питания, я, как и обещала себе, не срываюсь на «запрещёнку» в течение месяца. Без лишнего веса и довольная своим прилежным поведением я лечу в Нью-Йорк. Все 10 дней отпуска я даже не смотрю в сторону витрин с кондитерскими изделиями, потому что точно знаю, стоит мне что-то из этого попробовать и я не смогу остановиться.

И вот, 12 июня 2019.

Я доехала до 59-ой улицы, чтобы прокатиться на фуникулере до Roosevelt Island, а после пошла в направлении Нижнего Манхеттена. Прекрасная погода, отличное настроение и время, казалось, замерло. Наверно, это и есть жить настоящим моментом. Обожаю Нью-Йорк, обожаю ориентироваться в нём, понимать английский и говорить, обожаю знать культурный код мировой столицы и языком тела коммуницировать с миром: кивнуть прохожему, начать переходить проезжую часть на красный, подмигивая удивленным туристам, махнуть рукой водителям, проезжающим мимо, превентивно сказать «excuse me» и «sorry».

Во время прогулки я думала о еде. Надо отметить, что в последнее время я практически ни о чем другом и не думаю. И поскольку все дни отпуска и месяц до него я была хорошей девочкой, то сейчас, находясь в буферной зоне между старой и новой жизнью, я 100% должна позволить себе что-нибудь вкусненькое, что было под запретом. Тем более, мне будет легко начать снова питаться *правильно* по возвращении в Екатеринбург.

Я нашла на карте ближайший Whole Foods Market, он находился всего в двух блоках от меня. Это сеть супермаркетов здорового питания с акцентом на защиту экологии, поддержку местных фермерств и органических продуктов. В «Хол Фудс» можно найти все новинки питания для здорового образа жизни, а также обычные готовые блюда с *чистым* составом, но по более высоким ценам, нежели в обычных магазинах. Здесь я купила миниатюры различных популярных пирожных, которые сделаны для того, чтобы оценить вкус перед покупкой полноценной версии. Я выбрала пять штук и с воодушевлением их съела, после чего мне показалось, что этой порции недостаточно, ведь аппетит только-только разыгрался.

Следующий супермаркет этой сети ждал меня аж на 28-й улице. Там я купила мороженое с пометками на упаковке «*vegan*», «*organic*», «*gluten free*» и пару булочек. С глютенном.

Затем дошла до Нижнего Манхеттена, прикрывая свои истинные мотивы [съесть как можно больше «запрещёнки»] наслаждением последней прогулкой, и оправдывая своё поведение увеличенной нормой подвижности. А ещё мне хотелось отпраздновать конец старой жизни тестированием *полезных* десертов в одной из лучших продуктовых сетей мира.

Замедляться у Ground Zero (мемориальный комплекс жертвам теракта 9/11) я не стала, не до этого, а сразу же направилась в ещё один «Хол Фудс», чтобы продегустировать как можно большее количество новинок и там. Мороженое на кокосовом молоке, чизкейк, чипсы из фиолетового картофеля... Чувствую себя отвратительно, осознавая, как бездарно я трачу такое ценное время. Ведь нажраться до одурения можно и дома, израсходовав гораздо меньше денег. А прогулка в Нью-Йорке... смогу ли я вернуться сюда ещё раз?

Я не испытываю никакого удовольствия или удовлетворения, пробуя всё то, от чего отворачивалась накануне. Но одновременно с этим прикидываю сколько времени у меня осталось и что ещё я могу успеть съесть? Иду в самый обычный мини-маркет, покупаю пачку M&M's и «Сникерс». Ладно, всё, пора ехать к офису мужа подруги. В аэропорту заскочу в Starbucks, возьму напоследок ещё что-то вкусное там. А как сяду в самолет, 100% войду в режим, благодаря графику питания на борту и отсутствию другой еды с собой.

Пересадка в Париже.

В принципе, это ещё всё тот же *открытый портал*, когда я разрешаю себе «пищевой мусор» и у меня есть около трех часов и шенгенская виза. Съезжу быстренько в город за круассанами... Так, стоп! До города далеко, через час мне нужно вернуться обратно, если что-то пойдет не так, я могу опоздать на рейс. Значит сэкономлю время и деньги на дорогу [нашла причину, по которой переедание как будто бы выгодно], и поем в одной из кафешек в аэропорту «Шарль де Голль». Макаронс, круассан, рожок мороженного Lindt и чашка американо.

Пересадка в «Шереметьево» ночью.

Всё, я в России, пора притормозить. Но какой красивый новый терминал! А что тут за кафешка, интересно? «Брауни» ... никогда мне не нравились эти пирожные, но возможно, я просто пробовала неудачные варианты исполнения. Надо дать им ещё один шанс.

Да, «Брауни» – это не моё, но не оставлять же!

Неудачно поела. Теперь надо съесть что-то более удачное, чтобы избавиться от этого неприятного состояния. Интересное ассорти из орехов, правда одна баночка стоит как самолёт, но я столько сэкономила благодаря шопингу в США [опять ищу причину тому, что съесть что-то сейчас будет выгодно]! Вот, например, в Duty Free лежат солнцезащитные очки за \$360! А я свои купила в Нью-Йорке за 100 с чем-то [за \$199,99!]. Правда и бренд другой... Но разница-то в цене приличная, и так во всём! Так что я сэкономила и могу теперь позволить себе эти «золотые» орехи. И всё! Утром приземляюсь в Екатеринбурге и начинаю новую жизнь! Потому что надо думать о предстоящем переезде и мне точно будет не до еды. Ну и, конечно, перед тем, как переберусь в столицу, я сделаю всё возможное, чтобы выглядеть на все 100%, не

сомневаюсь в своей силе воли. В Москве устроюсь в какую-нибудь классную компанию с зарплатой раза в 2 больше, чем у меня сейчас, сниму квартиру с красивым видом. И стройная, в шёлковом пеньюаре буду ходить по ней и фотографировать свои ПП-завтраки (ПП – правильное питание) для подписчиков в соцсетях. Но чтобы не было никаких соблазнов по прилёте домой, нельзя везти с собой эти орехи из «дьюти фри» и надо всё *уничтожить* прямо сейчас.

Не то, чем кажется

Доверие к происходящему – наиболее проявленное качество человека будущего. Отсутствие доверия – человека прошлого.

В этой книге на своём примере я собираюсь рассказать всё, что знаю о выстраивании адекватных отношений 1) с едой и 2) со своей жизнью. Мне не страшно описывать личные истории, которые раньше казались постыдными, как приступы обжорства, тем более что я была публичным человеком. Я живу в **доверии** и с ощущением безопасности. Во-первых, так проще, чем что-то скрывать или недоговаривать. Во-вторых, именно благодаря такому отношению к жизни – доверие к происходящему, мне удалось прийти к адекватности в питании.

А **доверие** читателей этой книги поможет не отвлекаться на рой вопросов в голове во время чтения и продвигаться дальше. Ещё **доверие** поможет снизить градус защиты мозга от получения нового опыта. Самозащита включается тогда, когда нет доверия к происходящему. Отсутствие доверия – мышление прошлого. Жизнь с мышлением прошлого – неспособность получения всех её благ в разных важных сферах сейчас и в будущем. Пока, вполне возможно, это не звучит для вас как ценность, но просто представьте, что каждый день вы игнорируете десятки существующих классных вещей, которые могут сделать вас счастливым только потому, что они принадлежат новому миру, а вы мыслите в категориях старого и пользуетесь старым.

На довольно коротком, но весьма изобильном на новую информацию пути, который предстоит пройти каждому читателю, одной из основных сложностей, необходимых для преодоления, станет позволение себе жить **без ограничений в питании**.

Есть люди, которые не ограничивают себя в выборе продуктов и их приёмы пищи не сопровождаются тревогой о негативном влиянии еды на организм. Проблемой всех остальных является мышление через ограничения. И даже если вы считаете, что именно питание без ограничений и привело вас к состоянию потери контроля над своим весом и аппетитом, и вы ищете новый инструмент более строгого контроля, то, скорее всего, это ошибочная тактика.

Вам предстоит прочитать нужные слова для того, чтобы пришло внутреннее ощущение разрешения себе любой еды, и тогда процессы пойдут принципиально по-другому. И вы научитесь думать не внутри коробки, а снаружи. То есть на первом этапе придёт осознание, что вы мыслили в пределах коробки, а уже потом, для вас откроется дорога к вашему идеальному питанию. И только тогда вы сможете просто есть, без тревоги и компульсивных переяданий.

И для некоторых самое сложное и неприятное упражнение начнётся через три, два, один...

Несмотря на то, что вы читаете книгу, она написана в стиле блога и её неформальность будет поддерживаться до самой последней строки. В тексте, скорее всего, вы найдёте грамматические, стилистические и пунктуационные ошибки.

Получится принять это = получится принять и ценность этой книги.

Для кого-то это покажется несущественным, такие люди более адаптивны к изменениям мира, а для других – невыносимым. Потому что, обращаясь к классическому инструменту

получения знаний как книга, они ищут предсказуемость и безопасность. А книга с ошибками – это непредсказуемо и небезопасно. Конечно, такая подача неслучайна и в процессе получения новой информации вы поймёте замысел. Пока же попробуйте спросить себя:

– «А как я намереваюсь жить в социуме, без переяданий, без страха еды, и без набора лишнего веса от пирожков и пиццы, если социум транслирует обратное?»

– «Насколько я буду готов взаимодействовать с реальностью, когда кто-то рядом спросит: “Куда потянулась за вторым куском, не боишься поправиться?” или “Жареное – это холестерин!” и я не смогу контролировать поведение других людей?»

Предупреждаю заранее, что в настоящее время человек с адекватным отношением к еде асоциален. Человек, не впадающий в панику от новостей асоциален, и его спокойствие оскорбляет чувства паникующих.

И как раз умение воспринимать, что вы *такой*, а другие *такие* – жизнь без ограничений.

Отсутствие желания изменить всех, чтобы все стали придерживаться той же «правильной» стратегии – жизнь без ограничений. И именно такими упражнениями, через принятие неидеальности тренируется **принятие**. И если вы всё-таки продолжите чтение, ваш результат будет более очевиден, чем у тех, кто бы никогда не обратил внимание на ошибки, потому что вы начали с преодоления себя: с забвения своих старых черт и принятия нового. С **принятия**! И скоро вы узнаете почему это важно.

Вам предстоит научиться хладнокровно употреблять такую же «неправильную» еду, как эта «неправильная» книга. Это просто нужные вам знания вот в *такой* форме, как и бургер с жареной картошкой – просто еда, но вот в *такой* форме (а не «углеводная бомба», «пустые калории», «гадость», «дрянь», «вредное», «запрещёнка» и так далее). И на этом этапе требуется только одно – принять самобытность неидеальной книги. **Не терпеть**, не страдать каждый раз от бессилия, заметив ошибку, а **принять** и перестать их замечать.

Поэтому, второе ключевое качество человека будущего – **принятие**.

На протяжении 3,5 лет я была адептом современного ЗОЖ, соблюдала все правила здорового питания: замачивала крупу перед варкой на 12 часов, а бобовые на 72, ела овощи и зелень в каждый прием пищи, сама ферментировала капусту по *правильному* рецепту, придерживалась раздельного питания, исключила из рациона сахар, лактозу и глютен... И мне это нравилось! Нравился порядок и очень нравился вкус еды. Мне приносило огромное удовольствие то, что в этом жизненном хаосе у меня всё правильно. Я нашла ту часть жизни, которую могу контролировать и видеть позитивные перемены благодаря строгой дисциплине.

Кстати, в этот же период жизни я боролась за чистоту русского языка: не стесняюсь поправляла своих собеседников, если они неверно ставили ударение в словах «одновременно» или «обеспечение», и всячески порицала мат, осуждая тех, кто использует его в своей речи, что, как показало время, значительно ограничивало количество источников, в которых содержалась важная для моего развития информация. Там, где использовались слова, находящиеся в моем «чёрном списке» или тех спикеров, которые говорили «одеть», вместо «надеть», я мысленно линчевала, и, конечно, игнорировала сказанное ими, что очень замедляло темпы моего личностного роста. А замедляя темпы своего развития, я замедляла темпы развития мира, и

когда уже можно было жить интереснее, используя новые знания, я продолжала жить по-старому. То есть так: я продолжала жить и действовать по-старому, страдать, но (!) возносить себя за то, что русский язык я знаю лучше, чем *они*.

И как красиво лилась моя чистая речь, неоскверненная матом, так же красиво в моих кухонных шкафах стояли орехи и сухофрукты в одинаковых контейнерах. А если открыть холодильник, то можно было увидеть, как эстетично зелень хранится в банке, словно в вазе, а перепелиные яйца в специальном стеклянном сосуде с красивой крышкой. А здесь, в контейнере, активируется грудка индейки, на поездку за которой я потратила час двадцать своего времени. Чтобы она лучше усваивалась, я замачивала её в яблочном уксусе перед готовкой. Главным было *правильно* выбрать уксус, чтобы не налететь на *вредный*.

Но порой этот порядочный жизненный уклад разрушал ураган нового приступа РПП, когда я объедалась тортами, мороженым, шоколадом, булками и другой *запрещённой*.

Я не могла просто так сходить в кафе, чтобы съесть пирожное, и, насладившись атмосферой, вернуться к обычной жизни. Для меня один кусочек десерта мог обернуться неделей пищевого «запоя», когда желудок казался бездонной бочкой, куда летит всё, что мне *нельзя*. И чем дольше продолжался «запой», тем дешевле и примитивнее еду я покупала, как тогда в Нью-Йорке, когда начала с изысканных десертов в Whole Foods, а закончила «Сникерсом» из мини-маркета.

Ограничения в питании привели к тому, что, приходя в отделение «Почты России», где помимо основных услуг также организована продажа каких-то сладостей, я не могла отвести взгляд от полок с едой. Ассортимент почты, мягко говоря, был весьма простоват, потому что ориентирован на пенсионеров: дешевые шоколадные плитки, печенье, какие-то рулеты с чуть ли не пятилетним сроком хранения. Но даже они не давали мне покоя, и в периоды воздержания я пожирала эту продукцию голодными глазами, при том, что мой физический голод был утолён.

И вся жизнь была словно качели. То я питалась *здоровой* едой, игнорируя все прилавки со сладостями и закатывая с презрением глаза на тех, кто не мог устоять перед куском торта. То снова срыв: объедания, чувство, что живешь на дне, неспособность насытиться. И всё такое же презрение к полным людям и к тем, кто тянется к куску *вредной* пиццы. Это невыносимо выматывало и отнимало жизненные силы.

И шаг за шагом я пыталась решить этот ребус, поочередно наводя невидимый револьвер на что-либо из его составляющих: переедания, желание быть здоровой, лояльность к ЗОЖ или тяга к сладостям... Это продолжалось до тех пор, пока в моей голове не разложилось всё по полочкам, после чего я начала действовать корректно и получать результат от этих действий. Они качественно изменили мою реальность, сделав в итоге меня не только носителем знаний, описанных в данной книге, но и просто расслабленно-освобожденным человеком, проживающим свою интересную жизнь.

Сейчас в моих отношениях с едой и телом происходит следующее:

- нет лишнего веса;
- я приняла что мое тело именно такое, какое есть, и я открыто его демонстрирую (когда считаю это уместным), хотя я далеко не топ-модель;

- спокойно смотрю на любые продуктовые витрины, зная, что могу съесть всё, что мне нравится, я не боюсь кондитерских отделов в супермаркетах;
- у меня нет «чёрного списка» продуктов;
- я забыла о пищевых срывах и компульсивных перееданиях;
- перестала видеть во сне, как пожираю эклеры в театральном буфете, в то время как идёт спектакль;
- я не наберу вес от того, что съем кусок торта в 10 часов вечера, даже если это будет продолжаться несколько дней подряд;
- не испытываю стыд за выбор своей еды и мне не хочется оправдываться за то, что я ем;
- ощущаю счастье свободы от пищевых зависимостей и с облегчением понимаю, что РПП уже позади;
- убеждена, что конкретные продукты (будь то «вредные» или «полезные») не имеют такого влияния на здоровье, как об этом принято думать, то есть на практике всё иначе, чем в теории.

И в данной книге я расскажу, как пришла к этому.

Возможно, среди ваших знакомых, есть такие люди, для которых еда не является стимулирующим фактором – люди без пищевой мотивации. Они могут есть много или мало, любую еду и только когда голодны. Таких людей, прямо скажем, немного, но есть ощущение, что советы о сбалансированном рационе, в которых рассказывается о том, что можно есть, а что нельзя, рассчитаны именно на эту целевую аудиторию. В таких рекомендациях, как правило, из вида совершенно упускается, что большинству людей просто невозможно взять и переключиться с еды, которая считается нездоровой, на ту, которая считается здоровой, без последствий.

А современная культура питания за десятилетия сформировалась таким образом, что пища поделилась на *правильную*, которую надо есть, чтобы быть здоровым и стройным, и *неправильную*, которую нужно исключить совсем или есть в очень ограниченном количестве. А то, что у человека не получается это делать, списывается на отсутствие воли, мотивации, на слабость характера и так далее.

Есть наука о здоровом питании, и она молодец, она показала нам, что брокколи на пару с яйцом цесарки всмятку, маслом авокадо и щепоткой гималайской соли – это хорошо и правильно. А то, что вы не можете регулярно поддерживать такой рацион и всё время тянетесь к чипсам и мороженому – это ваши проблемы, слабости. Правильное питание – хорошее, а вы – плохие, потому что не соблюдаете его.

И, по сути, большинство всех людей на земле живёт с такими мыслями: есть хорошее питание, и я знаю его, но соблюдать не получается, я виноват, я – плохой.

Когда я выкарабкалась морально чуть живая из этого болота, то как будто начала слышать и видеть мир по-другому. Если раньше **мне казалось**, что **вокруг много ценной** и **правильной информации о здоровой еде**, которая **помогает** человечеству понять, как проживать более качественную жизнь. Например, что в невымоченной крупе содержится фитиновая кислота, которая ухудшает работу кишечника, что в арахисе слишком несбалансированное соотношение Омега-3 и Омега-6 и его лучше исключить из рациона, что во фруктах много фруктозы, а у человека недостаточно собственных ферментов для её переваривания... То сейчас подобную информацию я стараюсь избегать как криминальную сводку, которая не имеет

практической пользы для моего развития, а также никакой ценности для жизни человека в новом времени, а лишь усиливает напряжение по отношению к еде. И я знаю, что этих проблем [которые несёт употребление якобы неправильной пищи] у человека никогда не будет, если его отношения с едой будут адекватными.

Каждая фраза, приведенная ниже, становится кирпичиком в фундаменте расстройства пищевого поведения для людей с сильной пищевой мотивацией. То есть чем чаще человек слышит подобные фразы, тем ярче у него проявляется нездоровое отношение к еде.

Попробуйте увидеть, что у авторов высказываний, приведённых ниже, неадекватные отношения с едой. Если сейчас некоторые фразы могут показаться вам нормальными, то при повторном прочтении этой книги, вы поймёте, за что они всё-таки сюда попали. Высказывания взяты из реальных блогов фитнес-тренеров, нутрициологов и из речи обычных людей.

«Мне подходит интервальное голодание. С 12 дня до 8 вечера я просто ем всё, что хочу! А затем прекращаю есть до следующего полудня».

«Я ем всё! Моя норма – 1300 калорий ежедневно. Так что я могу позволить себе даже маленькую шоколадку, если грамотно рассчитаю дневную норму калорий».

«Пятница вечер – моё время: сегодня я оторвусь! Я заслужила! Никакого терпения больше нет наблюдать, как мне выносят мозг на работе, надо чем-то себя порадовать какой-нибудь «отравой». А в субботу просто пропущу завтрак и вместо этого схожу на две тренировки».

«На самом деле, я не вижу ничего здорового, если ты регулярно ешь торты и шоколад. Бесконтрольное потребление сахара однажды приведёт тебя к огромным проблемам со здоровьем!»

«А зачем ты истязашь себя диетами? Берешь тренера и идёшь в зал, плюс шестизаровое питание маленькими порциями для разгона метаболизма, и ты в отличной форме!»

«Надо обязательно завтракать! Если пропускаете первый прием пищи, вы просто незаслуженно лишаете себя всего самого вкусного и вредного (так как на завтрак можно есть абсолютно всё, и даже то, о чём вы сейчас подумали). А ещё без завтрака вы тормозите обмен веществ и не позволяете ему разогнаться».

«Вы спрашиваете, как я поддерживаю фигуру в отпуске на «ол инклюзив»? Просто продолжаю тренировки в обычном режиме. В ресторане половина порции – свежие овощи. А чтобы не загонять себя, например, сегодня, съела половину блинчика с варёной сгущёнкой».

«Я категорически против фреша и смузи!!!!111! Многие блогеры считают, что раз они пьют смузи, то это ПП! Никакое это не ПП, если бы вы только знали, какой вред организму наносят их смузи!!!!!! Это же чистые распакованные сахара, которые откладываются прямиком в жир!!!!!!»

«Ешь суп! Что значит “не буду”?? Жиденькое надо обязательно! Хватит есть всухомятку всякую дрянь!»

«Перекусывайте по мере необходимости свежими ягодами и фруктами, а не выпечкой, пиццей, вафлями, мороженым».

«Никогда не перекусывайте фруктами и ягодами, носите с собой сырые, подсушенные орехи (не жареные!), тогда, в случае внезапного голода, вы сможете легко дотерпеть до обеда».

«Лучшее время для употребления фруктов – завтрак. Но на голодный желудок их есть нельзя, лучше добавить в кашу или запеканку».

«Каждый день я говорю про режим питания, но всё равно получаю сообщения: “Я не хочу завтракать!”, “Я могу есть только 2 раза в день”, “3-4 раза в день есть – это много, я не хочу”. А потом мы удивляемся, и откуда же у нас лишние килограммы, да??»

«Если ребёнок отказывается от мяса, надо придумать как его можно приготовить, чтобы он не понял, что ест».

«Тренируйтесь! Надо создавать дефицит калорий, чтобы потом есть всё, без опаски, что разжиреешь! Пришла в зал: кардио, силовая, бассейн... и не надо никаких диет, ешь всё, что хочешь».

«Я ем всё! И своих клиентов призываю делать тоже самое. Если хочется мороженое, ну и что, что вредно, не каждый же день, раз в неделю можно себе позволить!»

«Раньше считалось, что высокое содержание крахмала в картошке – это самый большой вред для фигуры, но диетологи уже доказали, что, если картошку правильно готовить, есть маленькими порциями и не каждый день, никакого вреда она не причинит».

«Как часто во время шопинга в вашей продуктовой корзине оказывается запрещённая еда? Многие из нас любят чипсы, хлеб, майонез, шоколадки и еще много другой запрещёнки! А вы сможете отказаться от ваших любимых продуктов? Сегодня мы расскажем, как должно выглядеть идеальное питание»

В каждой из вышеприведённых фраз считывается напряжение по отношению говорящего к питанию. И если это слышать постоянно, (а мы и слышим это постоянно) напряжение усиливается.

Важно заметить, что есть люди, которые спокойно относятся к подобной информации о демонизации определенных продуктов. Иногда они могут подыгрывать оркестру, но на самом деле не пропускают сказанное через себя, и на их личных отношениях с едой такая информация никак не отражается. То есть приступая к поеданию пирога, они могут вспомнить слово «вредно», потому что 100 раз слышали это по отношению к выпечке, но на уровне подсознания **им всё равно** и съеденное никак на них не повлияет. Однако эти люди могут активно участвовать в усилении РПП своего ближайшего окружения, передавая ту информацию о еде, которую они где-то прочитали или услышали. И если в их окружении есть люди с высокой пищевой мотивацией, то эти фразы, конечно же, способны усложнить и без того непростые отношения с едой.

Я на 100% человек с высокой пищевой мотивацией, который даже спустя почти 2 года из укромных уголков подсознания нет-нет, да и да: до сих пор достаю какие-то истории, о каком-то вреде и неосознанно избегаю определенные сочетания продуктов. Правда это уже не влияет на общее состояние, а просто порой снижает градус расслабленности по отношению к еде.

Предлагаю обозначить какие особенности присущи людям с нарушенным пищевым поведением или тем, кто взращивает в себе и своем окружении нездоровые отношения с питанием:

- боится некоторых продуктов и исключает их из пищи без медицинских показаний;
- считает калории, жиры, белки, углеводы, гликемический индекс, гликемическую нагрузку продуктов;
- сосредоточен на неких полезных продуктах и старается их употреблять как можно чаще, независимо от желаний;
- думает, что большинство людей питается неправильно и мысленно или вслух осуждает их;
- объедается, не может оставить часть еды, даже если сыт;
- устраивает себе «читмилы» – часы приёмов пищи или целые дни, в которые можно всё (обычно это отпуск, праздники, выходные...), ища этому причину;
- занимается физической активностью с целью отработать калорийную трапезу или создает дефицит калорий в спортзале на будущее;
- не ест после или до определенного времени;
- не ест за кухонным столом, не может поесть, не утыкаясь в телевизор, газету или телефон;
- не может есть на людях, испытывает тягу уединиться с едой;
- фанат весов (регулярные взвешивания, вплоть до взятия весов в отпуск), испытывает трепет перед весами;
- говорит, что позволяет себе всё, но тут же обозначает условия: «разок», «только в первой половине дня», «только по субботам», «только в рамках определенной диеты» и так далее;
- не может есть в «походных» условиях, не может съесть любую (свежую, качественную) еду, потому что слишком заиклен на правильности места, времени пищи и её составе;
- называет мороженое, выпечку, пирожки, пиццу – «это не еда», «вредное», «гадость»;
- считает опасным есть невымоченные орехи и крупы;
- избегает «пустые калории»;
- не пьёт соки и смузи, потому что это – «распакованные сахара»;
- скрывает от других то, что он съел, старается приуменьшить порцию или приукрасить полезность съеденного, а также оправдывается за свою еду.

У человека здоровые отношения с едой, если он:

- не боится еду и ничего не запрещает себе;
- не «отрывается» в особые дни;
- может переест, но это не перерастет в пищевой «запой», после переедания не наступает наказание или особый режим тренировок или питания;
- умеет определять нужды своего организма и то, что он хочет поесть;
- обычно не ест без чувства голода;
- если при плохом настроении ему захочется кусочек торта, он просто его съедает без дальнейшего плана по отработке;
- ему не придёт в голову оправдываться за выбор продуктов в своей тарелке;

– не думает о том, что кусок торта или сок сельдерея как-то повлияют на его фигуру, еда – это просто еда, а не способ похудеть или поправиться.

Список будет дополнен ещё одним важным пунктом, который появится ближе к концу этой книги.

Если вы продолжаете читать дальше и понимаете, что пришло время построить адекватные отношения с едой, то хочу избавить вас от иллюзий, что это произойдёт легко и быстро. Обращу ваше внимание, что если вы решите воспользоваться рекомендациями из этой книги, чтобы попрощаться с компульсивными переживаниями и перестать жить, запрещая себе еду, то примерно в течение года (а, скорее, даже больше) вам придётся отказываться от соблюдения каких-либо религиозных постов и прочих пищевых аскез. Причина тому очевидна – любые воздержания, условия, рамки усугубляют ситуацию, даже если у вас самые благие намерения. Но это не значит, что целый год придётся посвящать выстраиванию отношений с едой, понимание процессов и адекватность придут намного быстрее, но именно воздержания на ранних сроках, могут спровоцировать новую волну переживаний и вернуть вас к исходной точке.

Возможно, у вас получится похудеть довольно быстро, но хотелось бы прояснить ещё один момент: похудение, адекватные отношения с едой, атлетичная фигура, гладкая кожа – это разные вещи! Зачастую в голове у человека всё **намешано**, мозг не осознаёт, какую проблему, каким действием можно решить. При наличии нездоровых отношений с едой, человек идёт на болезненные антицеллюлитные массажи, пьёт кисели для очищения кишечника, занимается в тренажёрном зале, полагая, что от чего-то из этого изменится всё. Но принципиально ситуация меняется только тогда, когда мы научаемся **разделять** понятия.

Спорт – это для удовлетворения потребностей тела в физической нагрузке, получения приятных эмоций и больше ни для чего. Следствием адекватных отношений со спортом, может стать улучшение подвижности суставов, укрепление мышечного корсета, приятные ощущения в теле и атлетичная фигура. Спорт через силу воли, только ради того, чтобы похудеть, но если бы была волшебная палочка и худелось само, то свой абонемент в фитнес-зал вы бы сожгли на костре – это неадекватные отношения со спортом. Спорт не должен решать проблемы лишнего веса, расстройств пищевого поведения – это не его функционал.

Эстетические массажи, а также кремы, обёртывания, и другие косметические процедуры – это для улучшения визуальной составляющей тела, качества кожи и больше ни для чего. Такие процедуры не должны решать проблемы лишнего веса, расстройств пищевого поведения, укрепления мышечного корсета – это не их функционал.

Еда – это для удовлетворения потребностей организма в питании, получения приятных ощущений и больше ни для чего. Когда еда расценивается как средство похудения, как враг фигуры или как лекарство – это нездоровые отношения с едой. Ограничения в еде не должны решать проблему расстройств пищевого поведения, не должны оказывать содействие в избавлении от целлюлита и, тем более, делать тело атлетичным – это не функционал еды. Следствием адекватных отношений с едой станет отсутствие употребления в пищу лишней еды, отсутствие восприятия пищи, как развлечения, отсутствие тревоги по отношению к еде, удовлетворённость своим питанием.

Нормальный вес – это индикатор того, что человек в ладу со своим организмом и с питанием и больше ничего. Если ваш вес выше или ниже нормы, то виной тому не еда, а нездо-

ровое отношение к себе и своему питанию и непонимание потребностей тела. И решить эту проблему с помощью ещё более нездорового поведения невозможно.

При неадекватном отношении к своему телу, мы можем представить его в образе человека и прикинуть нашу ежедневную коммуникацию с ним.

«Дай! Ну дай мне красоты побольше! Ну дай! Ненавижу тебя! Дай меньше жира! Дай отсутствие целлюлита, дай! Дай! Я иду на кроссфит, а что ты мне дашь после тренировки? А я похудею от этого? А если я на весы встану утром, то там будет -500? ВСМЫСЛЕ НЕ БУДЕТ? Я для кого тут распинаюсь? Бесишь меня! Ненавижу тебя! Дай похудение! Жирная свинья! Дай! Дай! Хочу похудеть! Надоело смотреть на слоняру в зеркале! А если я пропущу ужин что мне за это будет?»

И так далее. То есть к телу есть целый вагон требований, что оно должно дать, а сознание перед ним как нищенка с протянутой рукой «дай-дай-дай!» Или – я тебе даю, теперь ты мне должно. Я тебе даю, а ты мне что дашь? Если от цифр на весах зависит будете вы любить сегодня своё тело или нет, то представьте, что вы в отношениях, где партнёр ежедневно с помощью какого-то девайса измеряет один из ваших показателей чтобы принять решение будет он вас сегодня любить или нет. Захотите ли вы такие отношения? И до тех пор, пока есть список требований к телу, невозможно получить качественный долгосрочный результат, основанный на адекватном понимании своих потребностей.

Как только я поняла, что надо менять тактику и действительно поменяла её, перестав кланчить, как побирушка, меня отпустило.

Еда – едой, спорт – спортом, тело – телом, здоровье – здоровьем.

И я могу есть то, что хочу, в рамках своих отношений с едой, не приплетая сюда другие отношения, и тогда отрицательно на теле или здоровье это не сказывается. Адекватные отношения с едой – это результат работы по стиранию из ума лишней информации, плюс утоление «вечного» голода по вожеленным продуктам и больше ничего. И чтобы пройти этот путь нужны знания, которые вы сможете получить, прочитав эту книгу. В итоге этого интересного пути, еда станет для вас просто едой, напитки – просто напитками. А снятое напряжение по отношению к еде преобразуется в энергию, благодаря которой можно начать строить ту жизнь, которую вы действительно хотите проживать.

Мыльный пузырь

В ночь с 31 декабря на 1 января (за 3,5 года до событий, описанных в начале книги) я лежу в кровати размера king size отеля 5 звёзд в Абу-Даби, и злюсь от того, что салют в полночь разбудил меня, потому что предпочитаю небытие. Новый 2016 год. Мой телефон демонстративно переведен в режим полета, чтобы те, кто решит меня поздравить, узнали мое безразличие к этому празднику. Но главной мишенью моих манипуляций является, конечно, мой парень. Я *независима* – уехала одна на праздники в арабскую страну, получи раз, я не включу телефон до утра, получи второй. И это при том, что мы не в ссоре и влюблены друг в друга, а я просто считаю необходимым держать своего избранника в тонусе.

Мне 33, выгляжу лет на 25. У меня наиадекватнейшие отношения с пищей и, пожалуй, самая классная фигура, которая у меня когда-либо была. Я живу в Екатеринбурге в жилом комплексе премиум класса по соседству с губернатором и занимаю не последнюю роль в футбольном клубе российской премьер-лиги (работа моей мечты). У меня неплохой доход, есть накопления. А ещё я популярна на работе, душа коллектива, всегда в центре внимания. Меня периодически можно услышать на радио или увидеть по ТВ, а также на знаковых мероприятиях в городе. Я работаю среди красавцев-миллионеров – героев фантазий тысяч девчонок. Во время матчей на стадионе у меня есть допуск туда, куда его нет даже у коллег. Для меня ответить на приветствие проходящим мимо Федору Смолову, Валерию Карпину, Игорю Акинфееву... (*подставь любое футбольное имя того периода*) – норма жизни. Иногда я летаю на чартере с командой на матчи в другие города, и при этом женщин-пассажиров кроме меня в самолёте больше нет. В это время все границы открыты, паспорт пестрит визами, деньги на путешествия есть – полная свобода! У меня десятки поклонников, которые тоже стали привычным атрибутом моей жизни.

Но, только бог знает, как же я тогда была несчастна, перманентно находясь в состоянии, что всё, что меня окружает какое-то ненастоящее, похожее на мыльный пузырь.

Утром 1 января 2016 года я проснулась с привычной мыслью: «Что, опять?», шаталась по 50-ти квадратным метрам номера в отеле, не зная куда себя деть и чем заняться, снимала «бумеранги», читала разные форумы, потому что мне было **скучно**. Да, у меня есть работа мечты, но границы между работой и личной жизнью стёрты напрочь. И все эти годы, я живу в страхе потерять свою должность, потому что не получается адекватно оценить ситуацию и мне всё время кажется, что я недостаточно хороша, чтобы занимать её.

Забегаю вперёд, расскажу о последствиях отсутствия границ в работе. Когда всё-таки я буду сыта по горло нездоровыми отношениями с ней, я захочу уйти. В это время (лето, 2019) станет набирать популярность термин «выгорание», которым я тогда и прикрыла своё невежество по отношению к работе, где главной ошибкой было **неумение** (нежелание) **отделять работу от других сфер жизни**. Это в принципе свойственно миру спорта, и если вы следите за какими-либо соревнованиями, то знаете, что за кулисами ВСЕГДА остаётся много претензий: «Он мне слишком мало дал, а я отдаю себя полностью!» как с одной, так и с другой стороны. И дальше в книге очень подробно будет рассказано про разделение работы и других сфер жизни, а также и про особенности большого спорта. Но можно не разбираться, а просто залепить трещину стикером «Выгорание». Хотя выгорание – такое же следствие нездоровых отношений с работой, как лишний вес – нездоровых отношений с телом и едой. И с момента написания первого резюме до его окончательной версии у меня уйдет около 30 попыток и год

времени. ГОД!!! Потому что первые 29 переписываний, я просто не могу сепарироваться от предыдущего места. Моя подруга HR пытается мне что-то объяснить, но я искренне не понимаю, как можно написать резюме отделив себя от той самой должности. И каждый новый вариант всё равно похож на то, будто я пишу резюме, чтобы меня взяли обратно в футбольный клуб.

Тогда же, когда я держалась зубами за свою должность и не мыслила жизни без этой работы, в коллективе я была лидером оппозиции, «лучше всех» знала, как нужно руководить работой компании, не соблюдала субординацию, позволяла себе прилюдно отпускать колкие фразы в адрес вышестоящих по должности сотрудников. Любила посплетничать и везде засунуть свой нос. Жила с ощущением, что меня недооценивают и что я достойна лучшего, постоянно жаловалась. Легко могла *посрать* с кем-то. Иногда уровень моей агрессии по отношению к другому был настолько велик, что я представляла, как нанимаю банду, чтобы моего оппонента жёстко отметилили в темном переулке.

В то же время я стала постоянным клиентом медицинской клиники, где один за другим получала различные диагнозы: мастопатия, гастрит, панкреатит, частые бронхиты, проблемы по гинекологии и т.д. И у меня был очень низкий уровень энергии.

Я тщательно скрывала свой возраст и регулярно обращалась к косметологу за инъекциями ботокса, чтобы на лице не было морщин. Но я чувствовала, как медленно угасаю. Начать плакать после пробуждения – привычный ритуал, слезы грусти тогда были частью моей рутины. На любую сложную ситуацию, даже на новое задание по работе, первый сценарий, который проигрывал мой мозг: я умру (вариант: я попаду в больницу) и тогда вы пожалеете, что были несправедливы ко мне...

У меня есть деньги, но я совершенно не понимаю, как ими распоряжаться, я смотрю, что делают друзья и повторяю за ними. Для меня деньги – это возможность тратить на брендовые шмотки, чтобы казаться круче, чем я есть, и чтобы среди футболистов выглядеть своей, а среди остальных – выше. К слову, в квартире, где я живу есть гардеробная, в которой порой по 2 вещи на одних плечиках, висит моя одежда с бирками с названиями популярнейших брендов, недоступных простым людям. Я пользуюсь лучшей профессиональной косметикой, регулярно посещаю салоны красоты, выхожу из дома при полном макияже и с укладкой.

Также я состою в совершенно нездоровых отношениях, в которых сама не своя. Постоянно создаю поводы для ревности, потому что считаю, что только так партнёра можно вывести на эмоции, и жалуюсь, что мне мало внимания, добиваясь его манипуляциями. Затем становлюсь мамкой и начинаю покупать парню вещи, следить за его здоровьем, параллельно стремительно снижаю уровень того, как со мной можно поступать и, от страха потерять его, подстраиваюсь под ожидания, стараюсь быть хорошей и покладистой вопреки тому, что чувствую. Если мы запланировали отдых, а я вне себя от злости, то всё равно еду на этот отдых и терплю, потому что планы и логика важнее ощущений.

В свободное время я не знаю, чем себя занять. Не люблю длинные праздничные выходные, если никуда не поехала, и радуюсь, если на праздники выпадает рабочий день. У меня нет никаких увлечений, кроме планирования путешествий, а если оно уже запланировано, то хоть на стену лезь. Да, я хожу в спортзал и в клуб английского языка, но этим я могу *убить* всего час-полтора и делаю это не от большого желания, а только чтобы хоть чем-то быть занятой.

Что касается путешествий, то я никогда не была даже в Сочи, потому что такой выбор мне казался ниже моего уровня [уровня мыльного пузыря] я никогда не отдыхала в Турции по той же причине – это очень массово, а мне нужно уникальное, я особенная. Я считала себя мудрой и возвышенной, могла запросто вторгнуться в жизнь другого человека раздавая советы. И, как ни странно, многие тянулись ко мне, чтобы выслушать эти советы, такие же страдающие люди как я сама, только они не знали, что я страдаю, ведь я об этом не распространялась.

Мои страницы в соцсетях закрыты от случайных людей, у меня есть ряд тем-табу для обсуждения с другими. Я уклоняюсь от разговоров про возраст, место жительства, личную жизнь, про то, как провожу свободное время, куда собираюсь поехать отдыхать и так далее.

Что делать, когда ты стремишься к *красивой* жизни, и вот она у тебя есть, во всех сферах проставлены галочки, маме не стыдно про тебя на работе рассказывать, выглядишь прекрасно, а чувствуешь себя абсолютно несчастным человеком? И если ты пожалуешься кому-то, что тебе плохо, скажут, что с жиру бесишься. Какое-то время я терпела, потом поняла, что загоню себя в могилу и потихоньку начала всё менять. Рассталась с парнем, сменила квартиру, причёску, завела собаку. Стало немного лучше, но всё равно ощущение пустоты в жизни меня не покидало.

Сейчас я прекрасно понимаю, что тогда ничего не могло принципиально поменяться в лучшую сторону, ведь всё нажитое было построено по принципу мыльного пузыря – пальцем тронь и лопнет, ни под одной из жизненно важных сфер не было базы. Изменения я проводила методом шоковой терапии: не работает – выкидываем, меняем на новое. Я росла, расширяя стенки мыльного пузыря, и из логики шла туда, где выгоднее ракурс, когда на меня смотрит социум, при этом повышала уровень нормы на отсутствующем фундаменте. Я вовсе не пытаюсь сказать, что перемены – это плохо, я говорю, что перемены на зияющей дыре вместо базы – выращивание мыльного пузыря.

Какой резкий контраст я творила со своей жизнью, такой же, несколькими годами позже, и с питанием: сегодня я ультрарадикальный ЗОЖ-ник, а завтра съедаю «ведро» мороженого. Кардинальные перемены – это доза адреналина, способная взбодрить тебя при отсутствии энергии в целом. Я стала зависима от ощущений, которые приносили резкие изменения, и, если первое время они давали надежду на лучшее, то в последствии всё равно разрушали меня. Проблему, которую мне предстояло решить в будущем, я бы обозначила так:

ощущение никчемности несмотря на все шаги, которые я совершаю улучшая её, и неадекватные отношения с едой, сдерживающие мой потенциал на уровне плин-туса.

Решение действительно пришло через несколько лет и его можно заключить в следующую формулу:

прощание с прошлыми регалиями + убирание напряжения + разрешение себе быть любой + понимание глобального смысла жизни + понимание своей роли в глобальном смысле жизни + видение своих жизненных целей + выполнение действий, ведущих к целям = **ощущение целостности, крепкого фундамента во всех сферах жизни и обретение нужного состояния.**

Всё работает именно в таком комплексе. И по мере развития повествования, каждый из пунктов формулы будет качественно разобран, что не останется сомнения в его необходимости. В следствии чего появится понимание, что делать с этой информацией дальше.

Когда я прекратила взращивать мыльные пузыри, всё принципиально поменялось. Я поняла, что можно было вообще ничего не менять в материальном мире, для изменения всего. Сейчас мне стало привычно слышать от других, что я меняюсь на глазах, но я вообще не совершаю резких движений, даже волосы не подстригаю (и это пишет человек, с длиной волос до талии, который всю свою сознательную жизнь хреначил карешечку, в любой непонятной ситуации). Однако внимательным людям кажется, что изменения колоссальны. А раньше я меняла ВСЁ: работу, город, квартиры, окружение, цвет волос, но фактически перемен во мне не было никаких, я всё также продолжала ощущать хрупкость мыльного пузыря и страдать от РПП, от которого не убежишь ни в какую Москву.

Сегодня я придерживаюсь только одной стратегии: строю базу и каждый раз, когда я вижу точку роста, я расту через точку роста, без риска и действий от отчаяния, опираясь только на своё состояние.

Состояние – золото нового времени. Это то, что есть у тебя несмотря ни на какие внешние обстоятельства. С «мыльными пузырями» в новом времени, которое футурологи называли «золотой эрой перемен», выжить будет невозможно.

А теперь за работу.

Часть 1. В активном поиске

Взаимосвязь «чтобы похудеть, мне надо меньше есть, ограничить мучное и сладкое и почаще заниматься спортом» – существует только в голове людей, как метод, с помощью которого они только намереваются похудеть. Но в реальности всё работает немного иначе. А та цепочка действий, которая, возможно, когда-то давала временный результат: ограничения в питании + спорт – уже готова в очередной раз привести своего адепта в никуда. Чтобы прийти к по истине здоровому телу и здоровым отношениям с питанием, нужно действовать принципиально иначе.

Поменяв устаревший дуэт Кремлёвская диета + шейпинг, на современное комбо Кето-диета + пилатес, в реальности – делать одни и те же действия, которые в краткосрочной перспективе приносят результат, но закрепить его не получается из-за того, что вы снова падаете в пищевую яму, из которой вылезти порой бывает непросто. А всё это ради чего? Ради цели – иметь *красивое* тело.

Наверно, вы уже заметили, что слова «вредное», «полезное», «правильное» и вот «красивое», форматируются курсивом. Это делается для того, чтобы обратить внимание читателя, что данные прилагательные необъективны, и существуют лишь в той реальности, в которой человек предпочитает существовать. Лично мне сложно было понять, что *красивая* фигура с плоским животом – не то, к чему стоит стремиться, не та цель, которую нужно перед собой ставить. Полагаю, что многие из читателей на данном этапе тоже не захотят в это верить. Тренды последних десятилетий без устали внушают нам, что сексуальная женщина – это та, у которой талия сбоку тоньше, чем ляжка, а ноги длинные и тонкие без малейшего намёка на целлюлит. А мужчина – это мышцы, плечи и кубики на животе.

И чтобы приблизиться к идеалу, мужчины и женщины во всем мире, имея совершенно уникальную «базовую комплектацию», уникальные природные данные, сидят на диетах, истязают себя в спортзале, употребляют химию, для роста мышечной массы, чтобы стать как модель из рекламы или актёр боевика. Чтобы осознать нелепость желания иметь трендовую фигуру, давайте смоделируем следующую ситуацию. Представим, что в тренде – тело подобное богине Геры из древнегреческой мифологии, образ которой дошел до нашего времени, как античная мраморная статуя II века. Глядя на скульптуру, можно предположить, что в современном мире Гера носила бы, примерно, 48 размер одежды.

А теперь вспомните людей из своего окружения, которым подходит определение «вешалка», «велосипед», «не в коня корм», «кожа, да кости». Представим, что 80% населения земли, вот такие вот «вешалки» и «велосипеды», **пытающиеся заставить** своё тело раздуться на 3-4 размера. Люди посещают курсы, где им помогают составить особое меню из ненавистных им продуктов и получают советы как можно сократить двигательную активность, они лежат через силу на диване и заказывают специальные капсулы для набора веса. И поскольку, такой режим противоречит их конституции и физическим потребностям тела и организма этих людей, что происходит дальше? Вполне предсказуемо они срываются и возвращаются к старому образу жизни, причём, поскольку они долго были лишены этого, то им хочется делать больше, чем раньше, в итоге они становятся ещё худее, чем прежде. И естественно, это сопровождается самобичеванием на тему отсутствия силы воли. И так продолжается примерно всю жизнь.

Потому что всю свою жизнь они стараются стать тем, кем не являются по своей природе и испытывают чувство вины за то, что им хочется есть «вредную» пищу и вести «неправильный» образ жизни. Самое печальное, что это время они проживают несчастно, считая, что недостаточно хороши и абсолютно игнорируют тот факт, что среди людей, **трендовые параметры имеют только единицы.**

При словосочетании «модная фигура» вам однозначно придёт в голову какой-то образ. И несмотря на то, что это природа, мода на фигуру, и даже мода на лицо, есть. А что, если вы услышите словосочетание «модная форма облака», «модный ствол дерева» или «модная форма снежинки»? Возникнет ступор, потому что в наших мыслях не закреплён какой-то конкретный образ под это природное явление, иначе – там всё красивое! Так почему же мы продолжаем нормально относиться к модным фигурам, если это тоже природа?

Питание и спорт не являются инструментами для получения *красивого* тела, а зачастую, они выступают в роли инструментов, которыми человек истязает себя.

Желание снизить вес и получить идеальную фигуру не может быть целью – тело преобразуется лишь как следствие того, что человек приносит себе пользу и удовольствие. Как сказал Садхгуру: «Если вы хотите, чтобы в вашем саду благоухали цветы, вам не нужно думать о цветах. Вам нужно думать о почве, навозе, воде, солнечном свете. Если вы правильно проведете процесс с этими ингредиентами, цветы и фрукты станут следствием».

Правильная физическая нагрузка и *правильное* питание должны быть в жизни каждого человека. Но правильными они являются только тогда, когда приносят удовольствие и не мешают человеку проживать интересную жизнь и развиваться. Я совершенно не предполагаю, что после прочтения этой информации кто-то из читателей скажет: «Всё понятно! Отныне я перестану стремиться к идеалу и начну любить то тело, которое у меня есть». Однако эта информация скоро дополнится другой, и третьей, и четвертой... что в совокупности поможет научиться мышлению вне шаблонов, которое способно стать базой к действительным переменам вашего тела и образа жизни.

Управление собственной жизнью, похоже на управление персонажем компьютерной игры. И всё, что с нами происходит в разные жизненные этапы – новый уровень игры, где любые *неприятные* обстоятельства – это всего лишь усложнения, характерные более высокому уровню. И чем дальше, тем, с одной стороны, интереснее, но с другой стороны, сложнее. Чуть позже мы ещё более подробно затронем эту тему и поговорим о теории развития человека, человечества, компаний и так далее.

А пока представьте, что вы управляете персонажем из игры «Супер Марио». И на новом этапе, который ему нужно преодолеть, чтобы перейти на новый уровень, усложнением является прибавка 15 килограммов веса. Какова будет тактика игрока (того, кто управляет ходом игры) на этот уровень, если выбирать из двух?

1. Посадить персонажа в угол, чтобы он поплакал, из-за того, что с лишним весом для него все возможности развития закрыты. Дать ему поклоняться на этом уровне, избегая путь, который должен вывести Марио на уровень выше. И пока он слоняется по тем коридорам, по

которым проходил уже десятки раз, игрок будет мечтать о том, как бы лихо ваш герой проходил этот уровень без лишнего веса!

2. Продолжить играть в полную силу дальше, идя вперёд к новому уровню с мыслями: «Возможно, лишний вес и не мешает. А, возможно, я могу найти даже какие-то преимущества, с помощью которых на новый уровень я выйду именно благодаря лишнему весу, ведь зачем-то он у меня появился на этом этапе!»

Пришло бы вам в голову «худеть» вашего персонажа, чтобы продолжить играть? На самом деле, это не опция, ведь осуществить первый сценарий в реальной игре даже не получится, так как ход игры невозможно остановить. Игрок не может нажать «паузу», чтобы сначала избавиться от усложнения (похудеть), а потом начать играть дальше, игру нужно продолжать полноценно, при любых утяжеляющих обстоятельствах, а не мечтать о том, как бы хорошо жилось без них.

«Скорее бы это уже всё закончилось, чтобы начать жить нормально!» – неэффективная тактика управления, присущая только слабому игроку, потому что сильный игрок знает, что на каждом этапе есть что-то что надо преодолеть, для того чтобы двигаться дальше, иначе – game over. Откладывание жизни на потом из-за недовольства своим телом (другими обстоятельствами) – это застревание на одном уровне, тактика, которая приближает конец. Жить с мыслью, что пока я толстый, мне рано что-то предпринимать (быть сексуальным, ухаживать за телом, наряжаться, ходить на мероприятия, с кем-то встречаться...), сначала надо похудеть, а потом начинать жить. Для мозга это удобно, но это приближает конец.

Возможно, вам хочется скорее занырнуть в самую суть книги в поисках волшебного совета, который на сей раз решит все ваши проблемы. Если это так, то спешу разочаровать. Перед вами книга-опыт. Да, она уже содержит тот самый совет, который вы, возможно, искали долгие годы, но, чтобы суметь его увидеть, **нужно получить сам опыт.**

Практика – лучший институт. У каждого из вас уже есть собственное портфолио «худельщика» или ЗОЖ-ника. Чем больше методов вы перепробовали на пути к похудению или обретению гармонии с едой, тем богаче ваше портфолио. И в ближайшее время вы сможете оценить, какую пользу вы извлечёте из того опыта, который вы уже получили самостоятельно. Вы узнаете, что *неудачные* попытки прошли не зря, даже если, мечтая похудеть на очередной диете, через месяц вы обнаруживали себя с ещё парой набранных килограммов, вместо осиной талии.

Мой же опыт выглядел примерно так: переедания, лишний вес, неузнавание себя в зеркале, диеты, срывы, спортзалы, срывы, пост, психология, аффирмации, курсы по похудению, срывы-срывы-срывы. Похудение! Срывы-срывы-срывы...

Вчера вечером я съела булочку со сливочной помадкой, шоколадный батончик и горсть жареного арахиса. У меня нормальный вес, чистая кожа, в целом я удовлетворена состоянием своего здоровья, хотя есть с чем поработать, но я это уже не связываю с питанием. У меня нет списка продуктов, которые я люблю и хочу, но не позволяю себе тогда, когда хочу. Захочу торт в 7 утра или в 11 вечера – поем. И это негативно не отразится на весах и в теле. Хотя вряд ли мне придёт в голову вставить на весы и замерять параметры. Да и вряд ли я захочу этот торт в такое время, раз уж на то пошло, потому что я удовлетворена едой.

В моей жизни нет насилия над собой, нет силы воли, я просто живу и наслаждаюсь питанием. Могу на шведском столе в отеле не переесть, а получить удовольствие. А могу переесть, но не заикливаться на этом, а продолжить жить дальше. Я понятия не имею сколько жиров, белка, углеводов, сахара и калорий я употребляю. И всё это я называю адекватными отношениями с едой. Они не идеальные и бывает, что мне вообще не нравится, как я поела. Но с этим легко жить и заниматься другими делами. И в этой книге я расскажу о своём пути, который на каком-то отрезке был наполнен проблемами лишнего веса, компульсивными перееданиями, болезнями, диетами, аскезами и всем прочим.

Начало пути

Вожденная в современности стройность и хрупкость дана мне от природы, в детстве я поплатилась за это тем, что мальчики меня обзывали «доской», а взрослые говорили, что на «суповой набор» ни один парень не позарится.

Как минимум лет до 20-ти я ни разу не слышала, что красивая! О том, как я выгляжу я узнавала через критику взрослых: кривые худые ножки, беда с зубами, маленький рост... и дразнилки детей: рыжая (тогда это было оскорблением), плоская, щекастая... Мне было неприятно смотреть на своё отражение, и я старалась делать это только при крайней необходимости.

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.