

Владимир Давыдов  
Александр Барвинский

Учебник

# Я научу вас голодать

Часть 8

Прерывистое голодание 23:1  
или питание 1 раз в день



Я научу Вас голодать

Владимир Давыдов

**Я научу вас голодать. Часть 8.  
Прерывистое голодание 23:1  
или Питание один раз в день**

«Автор»

2024

## **Давыдов В.**

Я научу вас голодать. Часть 8. Прерывистое голодание 23:1 или Питание один раз в день / В. Давыдов — «Автор», 2024 — (Я научу Вас голодать)

Вы ищете простой, но эффективный способ взять под контроль свое здоровье, самочувствие и вес тела? Тогда обратите свое внимание на один из видов прерывистого голодания – ПИТАНИЕ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ (ПОРД, 23:1). С этим революционным планом питания вы будете наслаждаться свободой есть все, что вам нравится во время одного приема пищи, при этом достигая значительной потери веса и значительного прилива энергии. Сразу перейти на одноразовое питание сложно. Свой организм следует подготовить. В книге показан весь путь прохождения от более легких вариантов прерывистого голодания, таких как: легкое питание 5:2 и голодание 16:8 к голоданию 23:1. Особое внимание уделяется отказу от старых, вредных, нездоровых и созданию новых, полезных, здоровых пищевых привычек, роль которых в формировании здорового пищевого режима является ключевой. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Пищевые привычки – создание, изменение, уничтожение	10
Глава 2. Отказ от перекусов	20
Глава 3. Отказ от завтрака	27
Глава 4. Отказ от обеда (приём пищи один раз в день)	31
Глава 5. Отказ от переедания	33
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Владимир Давыдов, Александр Барвинский

## Я научу вас голодать. Часть 8.

### Прерывистое голодание 23:1 или Питание один раз в день

#### Предисловие

Прежде всего, мы хотим остановиться на эволюции наших взглядов на питание. Много лет назад, когда мы только начинали профессионально заниматься вопросами питания человека, разными диетами и водным голоданием, мы уделяли большое внимание такому вопросу как: *Что можно есть/не есть?*

В дальнейшем, при переходе к изучению прерывистого голодания, одновременно с тем, что есть или не есть, на повестку дня встал вопрос: *Когда принимать пищу?*

В последнее время, к первым двум основным вопросам добавились еще несколько:

*Сколько нужно есть?*

*Сколько раз/Как часто нужно принимать пищу*

*В каком окружении происходит процесс питания (голодания)?*

То есть, как сформированные привычки влияют на потребление пищи человеком.

Сам процесс питания современного человека (постоянное переедание и потребление не видовой пищи) приводит к возникновению огромного количества болезней, сокращающих и ухудшающих его жизнь.

Среднестатистический взрослый человек:

- перекусывает множество раз в день
- ест три раза в день или больше,
- пьет кофе и напитки с высоким содержанием сахара.

Если вы хотите быть выше среднего показателя – стройными и подтянутыми – вы должны делать то, чего не делает среднестатистический человек: есть реже и питаться здоровее. Существует множество вариантов, которые вы можете выбрать, если хотите следовать плану прерывистого голодания, но для многих людей, в частности для нас – наилучшим вариантом является метод 23:1.

Суть прерывистого голодания заключается в голодании между приемами пищи (обычно 16–23 часа). Во время голодания организм превращает свои жировые запасы в энергию – этот процесс называется «кетоз», в результате которого в кровь выделяются кетоны, способствующие снижению веса.

Самый естественный и лучший метод прерывистого голодания – это просто есть всего один раз в день, когда вы работаете над достижением своего идеального веса и лучшего состояния здоровья. В целом, прерывистое голодание – это вид питания, при котором в течение дня выделяется относительно небольшое окно, когда разрешается есть. В остальное время вы придерживаетесь от приёма пищи. Это означает, что в течение этого периода времени, вы будете питаться только водой.

Разработано множество методик прерывистого голодания, причём некоторые из них достаточно сложны и требуют предварительного планирования, чтобы избежать недоедания или других возможных осложнений.

В этой книге мы остановимся на методе прерывистого голодания 23:1, как мы уже упоминали в предыдущих книгах серии «Я научу Вас голодать». Причина этого проста. Прием пищи один раз в день – это минималистское питание.

Минимализм – это образ жизни, который помогает человеку стать как можно более эффективным и продуктивным, устраняя все лишнее.

Минимализм – это, по сути, сохранение в вашей жизни только того, что служит вам лучше всего.

Он упрощает повседневную жизнь. Питаться один раз в день – это минималистично, потому что вам нужно думать только о том, что вы будете есть и пить во время одного приема пищи, а не о том, что вы будете делать во время многочисленных приемов пищи и перекусов.

Хотим уточнить, что питание один раз в день не означает голодание. За один прием пищи вы можете съесть столько, сколько захотите.

Приготовление и прием пищи – это ежедневное занятие, требующее много времени. Чем реже вы едите в течение дня, тем больше времени у вас остается на то, чтобы продуктивно работать в других направлениях. Вы поймете, как много времени и энергии тратится на:

- планирование питания
- поход в магазин за продуктами для всех тех блюд, которые вам нужно приготовить.
- приготовление еды
- прием пищи и перекусы
- утилизация мусора
- питание вне дома (1)

Прерывистое голодание 23:1 делит день на две части – «окно голодания» и «окно приёма пищи». Эта методика довольно похожа на многие другие методы прерывистого голодания, но предлагает лучший баланс между этими двумя окнами.

В каждом 24-часовом цикле метод предусматривает:

- «окно приёма пищи» – 1 час
- «окно голодания» – 23 часа

Это означает, что если вы привыкли, например, питаться три раза в день, то вам придется втиснуть эти три приёма пищи в 1-часовое «окно питания», так как в период голодания (23 часа) разрешается пить только воду. Конечно, отказ от еды в течение 23 часов в сутки может показаться несколько суровым. Многие люди, которые только начинают применять этот метод прерывистого голодания, думают, что они будут морить себя голодом и постоянно испытывать чувство голода. Это вполне нормально, если вы никогда не пробовали проводить голодание.

Если вы задаётесь вопросом, будете ли вы постоянно испытывать чувство голода, то ответ на этот вопрос – и да, и нет. Поначалу может потребоваться определенный самоконтроль и терпение, чтобы привыкнуть к новому способу питания и позволить своему организму приспособиться к новому расписанию, которого вы придерживаетесь.

Однако, как только вы привыкнете к методу прерывистого голодания 23:1, вы обнаружите, что приступы чувства голода, возникающие с утра пораньше, начинают исчезать. Желание поесть перестанет быть проблемой, что, безусловно, является огромным преимуществом. Для людей, которые часто испытывают тягу к сладкому во второй половине дня, это, безусловно, огромное преимущество.

В нашем случае мы принимаем пищу один раз в день ради:

1. Сокращения времени на:
  - закупку и доставку продуктов из магазина домой
  - сокращения проведения времени на кухне при раскладывании продуктов, приготовления пищи, мытья посуды, утилизации пищевого мусора и упаковки
2. Для хорошего здоровья
3. Для поддержания метаболизма

4. Для повышения продуктивности
5. Для улучшения работы мозга

Раз-два в месяц мы предпочитаем не есть вообще в течение 24 часов, чтобы получить пользу для здоровья от полного голодания. Мы понимаем, насколько мощным влиянием обладает процесс проведения голодания на организм и как важно дать организму отдохнуть от пищеварения. Когда ваш организм не занят перевариванием пищи, он:

- очищается
- отдыхает
- исцеляется
- восстанавливается.

Но в этой книге мы не будем чисто механически писать о том, как 23 часов воздерживаться от приёма пищи, а затем «пировать» в течение оставшегося 1 часа. Нет, мы больше будем описывать, как вы сами должны будете делать это, основываясь на методе поведенческого дизайна, а именно мы будем моделировать ваше поведение в течение обоих окон – голодания и питания. Что у вас в наличии:

1. *Цель* – *провести голодание*, причин для которого может быть огромное множество – это стратегия
2. *Необходимые для этого действия* – это уже тактика, то есть какие действия необходимо применять для того, чтобы достичь цели
3. *Какая награда ждет вас по достижению цели*, то есть после успешного проведения голодания.

Все эти три последовательных пункта (*Цель* → *Действие* → *Награда*), очень напоминаю цепь формирования или изменения привычки (*Сигнал* → *Желание* → *Реакция* → *Награда*). Поэтому в этой книге мы будем описывать детальную, практическую реализацию идеи создания новых пищевых привычек для достижения конкретной цели – проведения прерывистого голодания 23:1. При этом мы будем рассматривать это воздержание от приёма пищи не как однократное действие, а как постоянный процесс в виде ежедневного повторения в течение длительного времени. То есть – включение прерывистого голодания 23:1 в ваш образ жизни в качестве, возможно, одного из самых главных компонентов. Мы будем целенаправленно действовать в рамках ежедневной рутины и изменять свои привычки, прежде всего, пищевые и работать над собственным пищевым поведением. Такая осознанная деятельность по моделированию своего поведения носит название *поведенческий дизайн* или *дизайн поведения*. Специалисты в области этого нового направления поведенческих наук утверждают, что каждый человек может успешно и осознанно конструировать свое поведение в той или иной ситуации, если он:

- хочет этого
- знает из каких компонентов состоит его повседневное поведение
- осознает, что основой, на которой строится поведение человека являются автоматические действия, основанные на предыдущем жизненном опыте, то есть – привычки. (2)

А теперь, шаг за шагом, о чем мы будем писать в этой книге. Мы не сразу начнем голодать по 23 часа. Наш организм к этому не готов, ведь всю предыдущую жизнь нас учили, а мы, в свою очередь приучали свой организм к:

- трехразовому питанию
- большому количеству перекусов
- потреблению сахара, соли, хлебобулочных изделий, специй, мяса, молока, продукции фаст-фуда
- бесконтрольному приёму лекарств по подсказке «умного» маркетолога из телевизора и пришли к тому, что в настоящее время у человека насчитывается 37 000 болезней, 99 % из которых имеют своей причиной неправильное питание. Ну что же теперь приходится разгре-

бать все, что наделали, расчищать авгиевы конюшни внутри своего тела. Поэтому мы создали свою программу и назвали ее «Умное питание».

Первое с чего мы начнем в своем переустройстве организма – это ликвидация тех вредных, не полезных, не хороших пищевых привычек, которые мы, в основном неосознанно, получили в течение жизни. И делать будем по вполне определенному механизму:

1. ликвидация стимула к привычке (тщательный дизайн окружающей среды)

2. создание такие условия для реализации действия, чтобы реакция на стимул, то есть, чтобы привычка стала:

- неудобной
- сложной
- неприятной
- непривлекательной
- затратной (по времени, деньгам и необходимым усилиям)

3. оставляем организм без какой-либо награды.

Мы будем отказываться от таких уже существующих вредных привычек, как:

1. Перекусы
2. Завтрак (как самого вредного и бесполезного приёма пищи)
3. Обед, так как постепенно, будем переходить на одноразовое питание
4. Переедание
5. Бездумное питание, например, сидя за телевизором, или сражаясь в видеоиграх
6. Ночное питание
7. Эмоциональное питание, например, когда скучно или с горя
8. Слишком быстрый приём пищи
9. Употребление нездоровой пищи.

При этом основное правило – мы отказываемся не от всех сразу, а постепенно, то есть, работаем только с одной вредной привычкой за раз, например, мы отказываемся от перекусов в течение месяца, не занимаясь другими привычками.

Затем мы начнем создавать новые пищевые привычки. И опять, делать будем по вполне определенному механизму:

1. создание стимула к привычке (тщательный дизайн окружающей среды)

2. формирование такие условия для реализации действия, чтобы реакция на стимул, то есть, привычка стала:

- удобной
- легкой
- приятной
- привлекательной
- не или мало затратной (по времени, деньгам и необходимым усилиям)

3. организм обязательно получаем определенную награду за реализацию привычки.

Мы будем формировать такие новые полезные привычки как:

1. Голодание
2. Правильное питание

Весь этот процесс можно рассмотреть и с другой стороны, по способу питания, мы будем постепенно смещаться сверху вниз:

1. Всеядные
2. Вегетарианцы
3. Веганы
4. Сыроеды
5. Фрукторианцы
6. Ликвидарианцы

### 7. Бретарианцы или солнцееды (ЖБЕ – жизнь без еды)

Кроме того, на большинстве этапов, нам нужно будем выбирать вид питания. Например, при проведении голодания 23:1, во время 1-часового «окна приёма пищи», мы рекомендуем бесслизистое питание, или палеодиету, или кетодиету.

На протяжении всей истории человечества люди питались (и во многих культурах до сих пор питаются) только один или два раза в день. Римляне ели только один раз в день в середине дня. Жители Рима считали, что питаться только один раз в день полезнее для здоровья. Они были одержимы проблемой пищеварения и еда более одного раза в день считалась формой обжорства.

Когда вы едите один раз, ешьте столько, сколько считаете нужным, до полного насыщения. Вы можете сделать полноценный ужин, состоящий из супа, блюда, основного блюда и десерта. (1)

## Глава 1. Пищевые привычки – создание, изменение, уничтожение

*Мы едим то, что мы постоянно делаем. Таким образом, совершенство – это не действие, а привычка.*  
**Уилл Дюррант**

Ни для кого не секрет, что ваши пищевые привычки могут помочь вам улучшить свое здоровье и самочувствие. Кроме того, пища, которую мы едим, может помочь нам жить дольше и улучшить наше настроение. Большинство людей знает, как здоровый образ жизни с достаточной физической активностью и сбалансированным питанием может помочь предотвратить болезни и улучшить качество жизни. Тем не менее, как только появляется чувство голода или просыпается аппетит, то люди, как правило, хватают и засовывают в рот первое,

- что попадётся под руку
- на что упаде взгляд
- что предложат.

Такая реакция – это просто привычка. И, как вы увидите позже, мозг человека выполняет эту привычку по вполне уважительной причине.

Хорошая новость заключается в том, что вы можете изменить свои привычки, в том числе и пищевые – в любое время.

### Понимание пищевых привычек и умение их видеть

Если вы хотите изменить свои пищевые привычки, сначала вам нужно понять, что такое пищевые привычки. Понимая наши привычки в еде, мы можем научиться читать сигналы нашего тела и использовать базовые привычки, чтобы изменить наше тело и разум.

Привычка или привычный способ поведения – это, то что человек делает часто, регулярно и многократно. Наш мозг выполняет привычки на автопилоте. Он успешно автоматизирует процессы, чтобы использовать больше свободного пространства и времени для размышлений о других вещах. У вас появляется больше свободного пространства и времени для поддержания непринужденной беседы или планирования важной встречи, например, свидания. После того, как вы выполняете то или иное действие сотни или тысячи раз, оно становится привычкой. Это запечатлевается в вашем подсознании.

Пищевые привычки определяются как «сознательное, коллективное и повторяющееся поведение, которое заставляет людей выбирать, потреблять и использовать определенные продукты питания или диеты в ответ на социальное и культурное влияние».

Более широко под термином пищевые привычки мы понимаем все, что относится к таким вопросам как:

1. Почему люди едят?
2. Какую пищу (какие продукты) люди едят?
3. Как люди едят?
4. С кем люди едят?
5. Где люди едят?
6. Способы, с помощью которых люди получают, хранят, используют и выбрасывают пищу или пищевой мусор.

Как и любая привычка все пищевые привычки формируются с помощью одного и того же механизма. Повторяем еще раз – формирование любой привычки состоит из четырех этапов:

1. Сигнал
2. Желание
3. Реакция
4. Награда/Получение удовлетворения или наслаждения, или удовольствия.

Впервые мы увидели эту модель в книге Джеймса Клира «Атомные привычки» (3). Его сильно вдохновили книги Чарльза Дахига (4) и Нира Эяль (5).

Вот простой пример повседневного действия – привычки потребления пищи (привычки есть):

1. У вас появляется чувство голода (сигнал).
2. Вы хотите есть (желание).
3. Вы едите кусок пиццы (реакция).
4. Вы наслаждаетесь вкусом пищи и ваш мозг вырабатывает дофамин (награда).

Как только вы начинаете повторять одно и то же действие, это формирует привычку, позволяющую вашему мозгу работать на автопилоте, думая о других вещах. Чем больше вы повторяете привычку, тем сильнее становится связь в вашем мозгу. (6)

А теперь повторим, то, о чем мы писали выше, но уже в отношении пищевых привычек. То есть, в следующих главах мы опишем приметный алгоритм:

- отказа от уже существующих
- формирование новых пищевых привычек, которые лягут в основу здорового образа жизни, а значит и длительного, здорового и счастливого долголетия.

Итак, чтобы легко изменить наши пищевые привычки, мы можем использовать эту простую формулу из четырех шагов:

1. Сделайте это действие очевидным.
2. Сделайте это действие привлекательным.
3. Сделайте это действие простым по исполнению.
4. Сделайте это действие удовлетворительным.

Чтобы упростить задачу, просто добавьте слова «как» перед шагами, чтобы задать вопрос. И сразу же приведем пути решения.

## **Шаг 1. Как сделать проведение прерывистого голодания 23:1 очевидным?**

Чтобы сделать сигнал очевидным, вы можете использовать два простых метода:

### ***Привязка привычек***

Этот процесс работает следующим образом.

Выберите привычку, которую вы уже имеете и используйте ее, как сигнал к новой пищевой привычке, которую вы хотите выработать.

После того, как я выполню [текущую привычку], я приобрету [новую привычку].

Например:

– После того как я перестану **перекусывать**, я начну **пропускать завтрак каждый второй день**

– После того, как я перестану **перекусывать и завтракать**, я начну **есть только два раза в день (обед и ужин)**

– После того, как я перестану **перекусывать и завтракать**, то есть **перейду на двухразовое питание**, я начну **пропускать обед, например, каждый второй день, то есть в эти дни перейду на одноразовое питание (ужин)**

Надеемся, что вы поняли суть – привязка одного к другому. Этот простой метод сотворит чудеса, как для нас, так и для многих других. Он не обязательно должен быть применим к при-

вычкам только в еде. Он одинаково полезен для любой другой привычки, которую вы хотите выработать. Просто сложите привычки (старую и новую) вместе и повторяйте, повторяйте и повторяйте, пока они не прилипнут, как потное нижнее белье в телу.

Ведите учет (список) привычек. Возьмите свою систему имеющихся привычек и просто добавляйте новые привычки к уже имеющимся.

### ***Проектирование (дизайн) окружающей среды***

По нашему мнению, именно проектирование окружающей среды, является самым мощным инструментом для изменения наших привычек питания. Джеймс Клир писал: «Дизайн среды позволяет вам вернуть себе контроль и стать архитектором своей жизни. Будьте дизайнером своего мира, а не просто его потребителем». (3) Каждая привычка инициируется сигналом и мы с большей вероятностью заметим сигналы, которые выделяются. К сожалению, среда, в которой мы живем и работаем, часто позволяет легко не выполнять определенные действия, потому что нет очевидного сигнала, запускающего поведение.

1. Легко *не* проводить прерывистое голодание, когда в доме постоянно:

– готовят и потребляют какую-то еду

– говорят о еде

– звучит телевизионная реклама о продуктах питания и блюдах фаст-фуда.

2. Легко *не* есть фрукты и овощи, когда их не видно на полке в продуктах.

Когда сигналы, вызывающие привычку, незаметны или скрыты, их легко игнорировать. К счастью, есть хорошие новости в этом отношении. Вы не должны быть жертвой своего окружения. Вы также можете быть его архитектором.

Сделайте все положительные сигналы максимально очевидными, бросающимися в глаза. Например:

1. Откройте холодильник и поместите все фрукты и овощи на высоту глаз, чтобы они были первым, что вы увидите.

2. Всегда держите корзину с фруктами на кухонном столе, чтобы она стала самым очевидным перекусом на кухне.

3. Прикрепите свою карточку привычек на холодильник, чтобы видеть ее каждый раз, когда придете на кухню.

4. Положите сладости повыше, на шкаф, чтобы вам нужен был стул, чтобы до них дотянуться, или вообще избегайте их хранения дома.

### ***Резюме по первому шагу***

Сделать очевидные сигналы. Вы можете сделать это путем привязки привычек или путем проектирования своей среды. Все, что вам нужно сделать, это увеличить воздействие позитивных сигналов и уменьшить воздействие негативных сигналов.

## **Шаг 2: Как сделать питание привлекательным**

### ***Сверхъестественные стимулы: сделайте это очень соблазнительным***

Вы можете сделать свою еду более заманчивой, избегая одноцветных схем и используя яркие цвета овощей.

Джеймс Клир писал: «Чем привлекательнее возможность, тем больше вероятность того, что она вызовет привыкание». (7)

### ***Осознанное питание. Что вы чувствуете после еды?***

Однако, помните, что привлекательность – это не только внешний вид. Это также ощущение, которое вы испытываете после еды.

Что вы чувствуете после того, как съели пиццу? Почти все любят вкус пиццы. Но большинство людей чувствуют усталость, тяжесть, вздутие живота и сонливость после того, как съедят один. Теперь, если вы сравните это с ощущением, которое вы испытываете после поедания салата, разница громадная. Съев салат с курицей, вы наверняка почувствуете себя гораздо легче и бодрее.

Итак, еще один способ сделать привычки питания более привлекательными – это внимательно относиться к ощущениям, которые вы испытываете после еды.

### ***Объединение искушений***

Это очень похоже на связывание привычек.

Просто соедините действие, которое вам нужно выполнить, с действием, которое вы хотите совершить.

После того, как я выработаю [**привычку, которую мне нужно сделать**], я приобрету [**привычку, которую вы хотите сделать**].

Например:

- после того, как я помою посуду, я съем три ореха
- после того, как я закончу работать, я возьму яблоко.

### ***Резюме по второму шагу***

Чтобы сделать здоровую пищу более привлекательной:

- сделайте цвета яркими
- будьте более внимательны к еде, которую вы едите
- сочетайте привычки, которые вы хотите приобрести, с привычкой, которую вам нужно выработать.

## **Шаг 3: Как облегчить свое правильное питание?**

В какой-то момент вашей жизни вы, вероятно, испытали это. Вы решили питаться здоровой пищей. В течение недели или двух все будет хорошо и вы будете очень воодушевлены этим. Вы рассказываете своим друзьям и семье о своем путешествии. И тут – жизнь мешает. Вы пропускаете приём пищи тут и там и внезапно обнаруживаете, что застряли в своих старых привычках.

1. Как можно вырваться из этого?
2. Как не попасть в ту же старую ловушку?

Ответ прост. Сделайте это легко для себя. Чтобы привычки прижились, вам нужно сделать это как можно проще для себя. По крайней мере, до тех пор, пока они не станут частью вашей личности. Отличный способ облегчить задачу – это разбить привычку на маленькие шаги.

1. *Разбейте привычку на маленькие кусочки.*

Лучший способ закрепить привычку – это сделать так, чтобы ее было невероятно легко проявлять. Подумайте о своей цели и разбейте ее на мельчайшие кусочки.

Сделайте это настолько простым, чтобы вы не могли найти оправдания, чтобы не делать этого.

Например:

Если ваша цель – стать вегетарианцем то:

– начните с употребления одного яблока в день, после того, как вы выпили кофе

– через 2 недели вы можете добавить смузи в свой утренний распорядок.

Когда вы начинаете выполнять эту привычку по умолчанию, вы уже покрыли один ежедневный приём пищи.

– примерно через месяц возьмите за правило, что 60 % каждого приёма пищи должно состоять из овощей.

– вскоре употребление овощей станет вашим режимом по умолчанию, и отказ от мяса не составит для вас труда.

Привычка есть овощи становится частью вашей личности. Вы становитесь человеком, который всегда ест овощи. Вам больше не придется об этом думать.

## *2. Приготовление еды.*

Два недавних исследования с участием более 40 000 человек показали, что люди, которые тратят больше времени на приготовление еды, с большей вероятностью придерживаются более здорового питания. Причина, по которой мы часто выбираем нездоровые варианты – это удобство. Например:

– лазанью удобно поставить в микроволновую печь.

– удобно взять с полки с продуктами пачку чипсов.

Итак, как сделать здоровое питание максимально удобным? Один из самых простых способов – это приготовить себе еду заранее. Приготовление вдвое большего количества еды не отнимет в два раза больше времени. Готовьте большие порции еды и просто складывайте часть продуктов в контейнеры для еды в холодильник или морозильную камеру. Вы будете удивлены, насколько легче вы сможете сделать это для себя, сделав это.

Например, приготовить огромную порцию салата (без заправки).

Приготовление еды занимает буквально 2 минуты. Обязательно покупайте контейнеры для пищевых продуктов из стекла, керамики или нержавеющей стали.

*Резюме по третьему шагу.*

1. Вы можете облегчить себе задачу, разбив привычное питание на маленькие кусочки.

2. Приготовление вдвое большего количества еды не отнимет в два раза больше времени.

3. Сделайте здоровое питание удобным с помощью приготовления пищи.

## **Шаг 4: Как сделать так, чтобы питание приносило удовлетворение?**

В своей книге Джеймс Клар «Атомные привычки» (3) написал о том, что он называет «кардинальным правилом изменения поведения». Здесь еще раз повторим:

– то, что вознаграждается, то повторяется

– то, за что наказывают, то избегают.

Ответьте на свои вопросы:

1. Как нам справиться с мгновенным удовлетворением?

2. Почему мгновенное удовлетворение является таким сильным стимулом?

3. Почему мы едем нездоровую пищу с высоким содержанием сахара и жира, если знаем, что в долгосрочной перспективе это вредно для нас?

Ответы, вероятно, кроются в эволюции. Наши тела были созданы таким образом, что большую часть времени лучшим решением было мгновенное удовлетворение. Лишь недавно мы начали жить в мире отложенного удовлетворения.

Просто подумайте о наших предках.

1. Вы чувствуете голод (сигнал),
2. Вы хотите есть (желание)
3. Вы едите фрукт (реакция).
4. Вы чувствуете удовлетворение (награда).

Наш мозг эволюционировал, чтобы связывать сахар с энергией, питательными веществами и водой. Подумайте о фруктах.

Если вы едите одно и то же блюдо каждый день, ваш мозг начинает вырабатывать каждый раз все меньше и меньше дофамина, когда вы едите (исключением является сахар). Это означает, что ваша еда становится все менее и менее полезной и не приносит удовольствия (удовлетворения, наслаждения).

Чтобы было легче придерживаться определенного питания, важно следующее:

*1. Сделайте это вкусно.*

Гораздо легче придерживаться правильных привычек питания, когда еда даёт сильный сенсорный сигнал. У вас больше шансов взять что-нибудь вкусное, чем что-то со скучным вкусом и текстурой. К счастью для вас, в интернете есть миллионы рецептов на выбор.

*2. Шоколадная (или мятная) техника.*

Награждайте себя за свои достижения. После здорового питания дайте себе немного шоколада. Помните основное правило изменения поведения: то, что вознаграждается, то повторяется. Используйте это правило, чтобы перехитрить свой мозг. Стимулируя свой организм вознаграждением приятным чаем с мятой или поцелуем супруга, вы можете создать искусственную связь между привычкой и вознаграждением.

Таким образом, у вас будет больше шансов повторить эту привычку в следующий раз. Если вы питались здоровой пищей в течение недели, купите себе билет в кино. Таким образом, вам всегда будет чего ожидать.

## **Как сохранить свои пищевые привычки?**

Нетрудно начать новый распорядок дня. Мы делаем это все время. Однако – сколько из этих повседневных дел становятся привычками? Не часто, это точно.

*1. Не пропускайте ни одного дня.*

Сколько раз случается, что вы какое-то время придерживаетесь режима питания, начинаете чувствовать себя действительно хорошо, а затем жизнь просто мешает вам. Вы уходите в отпуск, перестаете готовить себе еду и ваш привычный распорядок дня рушится. Вы возвращаетесь и обнаруживаете, что застряли в тех же старых шаблонах.

Одна из главных причин, почему нам трудно выработать привычку, связана с тем, что мы начинаем пропускать дни. Жизнь неизбежно встанет на пути. Всегда будут дни, когда невозможно будет придерживаться своих привычек. Если мы хотим, чтобы вы что-то взяли с собой из этой главы – то это:

*Не пропускайте ни дня, а если и делаете, то никогда не пропускайте дважды.*

Можно сказать «да» своей любимой бабушке, когда она предлагает свое божественное печенье, которое она совершенствует каждый день на протяжении последних 60 лет. Вот как посмотрит на меня моя бабушка, если я откажу ей. Самая важная часть – это вернуться к здоровому распорядку дня на следующий день. Время от времени есть один нездоровый приём пищи совершенно нормально, если 90 % ваших приёмов пищи являются здоровыми.

## *2. Найдите партнера по подотчетности.*

Джеймс Клир написал в своей книге, что написание и подписание контракта с вашим партнером по подотчетности повышает вероятность того, что вы будете придерживаться своего распорядка дня. Теперь вы можете спросить себя, как я могу использовать этот принцип, чтобы улучшить свои пищевые привычки.

Это просто.

Найдите человека, который будет привлекать вас к ответственности и отправляйте этому человеку фотографии каждого приёма пищи. Если вы проиграете, вам придется отправить этому человеку деньги. Чтобы взвалить на свои плечи больше веса, вы можете написать о своей цели в социальных сетях и каждый день присылать фотографии. Мы все боимся публичного позора. Используйте свои страхи в своих целях.

Процедура создания новых, полезных привычек и ликвидации старых плохих привычек по Джеймсу Клиру (8)

## Как создать полезную привычку

<b>1-й закон</b>	<b>Сделайте это очевидным</b>
пункт 1	Заполните оценочный лист привычек. Запишите свои текущие привычки, чтобы осознать их.
пункт 2	Используйте намерения по реализации: "Я буду [ПОВЕДЕНИЕ] в [ВРЕМЯ] в [МЕСТО]".
пункт 3	Используйте укладку привычек: "После [ТЕКУЩАЯ ПРИВЫЧКА] я буду [НОВАЯ ПРИВЫЧКА]".
пункт 4	Создайте свое окружение. Сделайте сигналы о хороших привычках очевидными и заметными.
<b>2-й закон</b>	<b>Сделайте это привлекательным</b>
пункт 1	Используйте связку искушений. Соедините действие, которое вы хотите совершить, с действием, которое вам необходимо совершить.
пункт 2	Присоединяйтесь к культуре, в которой желаемое поведение является нормой.
пункт 3	Создайте ритуал мотивации. Делайте то, что вам нравится непосредственно перед сложной привычкой.
<b>3-й закон</b>	<b>Сделайте это легким</b>
пункт 1	Уменьшите сопротивление (расстояние). Сократите количество шагов между вами и вашими хорошими привычками
пункт 2	Особое внимание среде обитания. Подготовьте окружающую среду, чтобы облегчить свои будущие действия.
пункт 3	Овладейте решающим моментом. Оптимизируйте небольшие решения, которые приносят огромную отдачу
пункт 4	Используйте правило двух минут. Уменьшайте свои привычки до тех пор, пока они не будут выполняться за две минуты или меньше время.
пункт 5	Автоматизируйте свои привычки. Инвестируйте в технологии и одноразовые действия (покупки), которые закрепят ваше поведение в будущем.

<b>4-й закон</b>	<b>Сделайте это приятным</b>
пункт 1	Используйте подкрепление. Дайте себе немедленное вознаграждение, когда вы завершаете выполнение своей привычки
пункт 2	Сделайте "ничегонеделание" приятным. Избегайте формирование вредной привычки, придумайте способ увидеть преимущества новой полезной привычки.
пункт 3	Используйте трекер привычек. Следите за тем, как вы отбиваетесь от вредных привычек, и "не разрывайте цепь формирования новых полезных привычек".
пункт 4	Никогда не пропускайте дважды. Если вы забыли выполнить какую-то привычку, немедленно вернитесь к ней.

### Как избавиться от вредной привычки

<b>инверсия 1-го закона</b>	<b>Сделайте это неочевидным</b>
пункт 5	Уменьшите воздействие. Уберите сигналы о вредных привычках из вашего окружения
<b>инверсия 2-го закона</b>	<b>Сделайте это непривлекательным</b>
пункт 4	Измените свое мышление. Подчеркните преимущества отказа от вредных привычек
<b>инверсия 3-го закона</b>	<b>Сделайте это трудным</b>
пункт 6	Увеличьте сопротивление (расстояние). Увеличьте количество шагов между вами и вашими вредными привычками.
пункт 7	Используйте инструмент для принятия обязательств. Ограничьте свой будущий выбор только теми вариантами, которые выгодны вам
<b>инверсия 4-го закона</b>	<b>Сделайте это неудовлетворительным</b>
пункт 5	Найдите партнера по подотчетности. Попросите кого-нибудь следить за вашим поведением
пункт 6	Создайте договор о привычках. Сделайте издержки вредных привычек публичными и болезненными

## **Карточки для отслеживания привычек**

Карточки для отслеживания привычек – это простой и эффективный способ визуализации своего прогресса и мотивации себя на то, чтобы завтра снова взяться за дело. Они просты в использовании, их можно повесить на столе, холодильнике или в любом другом месте, где вы хотите, чтобы ваши привычки всегда были на виду.

## Глава 2. Отказ от перекусов

### Здоровые пищевые привычки

Правильно распределять время приема пищи и есть реже – это важно для всех, кто хочет оставаться здоровым и энергичным, а не только для тех, кто не только для тех, кто хочет похудеть.

Причиной преддиабета может стать слишком частое питание и употребление продуктов с высоким содержанием сахара. Частые приемы пищи оказывают давление на поджелудочную железу, не давая ей отдыха. Когда уровень инсулина повышается снова и снова много раз в день, поджелудочная железа изнашивается и клетки могут стать невосприимчивыми к приему сахара.

Было установлено, что оптимальным способом питания при диабете является контролируемый прием пищи и только один прием пищи в день.

В исследовании, в котором сравнивались низкожировая диета, низкоуглеводная диета и средиземноморская диета с одним приемом пищи в день, было установлено, что при диабете 2-го типа лучше есть один большой прием пищи в день, чем несколько маленьких. Слишком частое питание может привести к проблемам с уровнем сахара в крови, набору веса и множеству других проблем. Он объясняет, что когда вы часто едите и перекусываете, это приводит к скачкам инсулина и со временем теряет способность эффективно сжигать жир. Это также приводит к инсулинорезистентности.

Если вы едите каждые два-три часа, ваш организм будет сжигать топливо из этих приемов пищи или перекусов, но не будет сжигать накопленный жир для получения энергии.

Если между завтраком и обедом вы съедите полезную закуску, например морковку, вы сожжете морковку, но не сожжете накопленный жир между этими двумя приемами пищи. Питаться реже в день необходимо потому, что в течение пяти или более часов между приемами пищи организм вынужден сжигать накопленный жир. Каждый раз, когда вы едите, уровень сахара в крови повышается. Чтобы поддерживать уровень сахара в крови стабильным, необходимо есть реже.

Инсулин – это основной гормон, который способствует отложению жира. Контролируя инсулин и поддерживая его на низком уровне, вы сможете похудеть. Отсутствие перекусов обеспечит естественное голодание между приемами пищи, что будет способствовать жировому обмену. Следуя этой привычке питания, вы заметите «лучшую энергию, более стабильное настроение, большую ясность ума, лучший сон, меньшую тягу к еде и, конечно, естественное и постоянное управление весом».

Принимая пищу только один раз в день и съедая в это время столько, сколько хочется, вы можете участвовать в голодании, не испытывая голода. Например, если например, поужинав в 19:00 и не принимая пищу до вечера следующего дня, вы воздерживаетесь от приема пищи в течение 24 часов. За энергией ваш организм обратится к жировым запасам. Вы затем нарушите проведение голодания «ужином».

### Контролируйте уровень инсулина, чтобы сжигать жир

Клетки организма нуждаются в сахаре для получения энергии. Однако сахар не может попасть в большинство клеток напрямую. После приема пищи повышение уровня сахара в крови дает сигнал клеткам поджелудочной железы, называемым бета-клетками, выделять

инсулин, который поступает в кровь. Инсулин дает сигнал клеткам поглощать сахар из кровотока. В течение 20 минут после приема пищи инсулин поднимается до своего пикового уровня. Если в организме больше сахара, чем ему требуется, инсулин помогает накопить его в печени.

У здоровых людей через два-три часа после еды уровень инсулина возвращается к исходному уровню, и поджелудочная железа вырабатывает другой гормон, называемый глюкагон. Этот гормон приказывает печени высвободить сахар, который она накопила для поддержания уровня сахара в крови. Так же как инсулин сигнализирует о сытом состоянии, глюкагон сигнализирует о состоянии голода. Он служит для мобилизации запасов гликогена из печени при отсутствии поступления пищи.

Глюконеогенез обычно начинается через четыре-шесть часов после последнего приема пищи и становится полностью активным по мере истощения запасов гликогена в печени. Именно во время глюконеогенеза ваш организм будет сжигать накопленный жир в качестве топлива.

Если в течение шести часов после приема пищи вы перекусываете или принимаете другую пищу, инсулин снова повышается, что препятствует сжиганию жира. Вы должны перекусывать между приемами пищи, но он должен быть сделан из ваших жировых запасов, а не за счет потребления пищи. Обильный ужин или прием пищи после ужина еще больше усугубляет ситуацию еще хуже, потому что сон – это прекрасная возможность для сжигания жира.

Когда организм питается каждые два-три часа, он использует топливо из этих приемов пищи вместо того, чтобы сжигать свои жировые запасы. Организм приспособливается к тому, что его постоянно кормят без необходимости копаться в своих жировых запасах. Однако когда вы едите один или два раза в день и не перекусываете между ними, организм вынужден сжигать жир. «Если вы перекусываете в тот момент, когда уровень инсулина в крови снижается, он тут же повышается, даже если вы хорошо перекусили, например фруктами или орехами. Частые перекусы постоянно повышают уровень инсулина, что заставляет ваше тело постоянно откладывать жир.

Высокий уровень инсулина подавляет способность организма сжигать жир. Вы должны поддерживать секрецию инсулина на низком уровне. Низкий уровень инсулина позволяет вашему организму вырабатывать большое количество липазы – гормона, отвечающего за высвобождение жира в кровь для использования в качестве топлива.

Вы хотите заканчивать каждый прием пищи в течение часа или меньше и не есть следующую порцию, пока не пройдет шесть или семь часов. Это означает, что не нужно есть или не пить ничего, что может спровоцировать выброс инсулина, до следующего приема пищи. Кофеин, чай, напиток с сахаром или небольшой перекус спровоцируют выброс инсулина.

Если вы пьете кофе, чай, свежевыжатый фруктовый сок или любой другой напиток, кроме воды, употребляйте их во время еды, а не между приемами пищи. Лучше всего употреблять свежевыжатые фруктовые соки, например, яблочный или апельсиновый, так как они содержат много сахара и быстро повышают уровень сахара в крови.

Если у вас проблемы с пищеварением (газы, вздутие живота, отрыжка, низкий уровень энергии после еды), пейте костный бульон или лактоферментированные напитки во время еды. Они способствуют перевариванию и усвоению питательных веществ.

## **Ешьте реже для здоровья**

Питание только один раз в день и полное отсутствие перекусов не только поможет вам похудеть навсегда, но и значительно улучшит ваше здоровье.

Новаторское исследование сравило вес и состояние здоровья двух групп людей, питавшихся одинаково высококалорийно. Одна группа ела реже часто, в то время как вторая группа ела чаще и перекусывала. Группа, которая ела часто, накопила жир на животе и развила жирово-

вую болезнь печени, в то время как у тех, кто ел реже, этого не произошло. Исследование показывает, что перекусы способствуют набору веса и развитию неалкогольной жировой болезни печени. Это исследование удивительным образом показывает, что те, кто ест высококалорийную пищу реже, не испытывают тех негативных последствий для своего здоровья и веса, которые испытывают люди, питающиеся чаще.

Другое исследование показало, что прием пищи в определенное время (питание с ограничением по времени) снижает массу тела; уменьшает концентрацию триглицеридов, глюкозы и холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и повышает концентрацию холестерина липопротеинов высокой плотности.

Ученые также обнаружили, что сокращение частоты приема пищи может предотвратить развитие заболеваний и увеличить продолжительность жизни лабораторных животных.

Если вы не можете есть реже из-за грызущего голода и тяги к еде, вам необходимо питаться правильно, устранить скрытые факторы здоровья, а также рассмотреть возможность приема некоторых препаратов для подавления аппетита. (1)

### **Это вредная привычка – постоянные перекусы**

Вот плохая привычка, в которой повинны многие: перекусы круглосуточно, часто высококалорийными продуктами, которые полны пустых углеводов. Недавнее исследование, проведенное в Университете Северной Каролины, показало, что это проблема не только для взрослых: дети все чаще перекусывают нездоровой, включающей:

- соленые чипсы
- газировку
- конфеты.

*Решение проблемы:* Держите в пределах досягаемости только здоровые закуски, такие как хумус (закуска из нутового пюре, в состав которой обычно добавляется кунжутная паста, оливковое масло, чеснок, сок лимона, паприка), морковь и ломтики огурца, воздушный попкорн, йогурт и миндаль. Не заполняйте свой стол или полки для продуктов картофельными чипсами, конфетами или печеньем, перед которыми, как вы знаете, вы не можете устоять.

Правила достаточно просты:

1. Сначала ешьте три раза в день до насыщения – трехразовое питание (завтрак, обед, ужин), постепенно отказываясь от завтрака и обеда.

2. Каждый приём пищи должен занимать не более одного часа и вы можете выбирать время приёма пищи.

3. Вы можете выбирать продукты для блюда. Если вы пьете газировку или любые напитки, даже диетические, ограничьте их употребление во время приёма пищи. Если вам обязательно нужна жевательная резинка, ешьте ее после еды и в течение часа после еды.

4. Первым важным шагом на пути к проведению голодания является отказ от перекусов – раз и навсегда. Да, кажется, что это очень трудно. Может быть, вначале это будет самая большая ломка в вашем существующем пищевом режиме. Ведь при таком огромном предложении готовой еды вокруг живой или виртуальной (в виде постоянно мелькающей перед глазами рекламы). Кстати, а сколько раз вы вчера перекусывали, такими продуктами как:

- батончик любимого мороженого
- стаканчик воздушного молочного йогурта
- пара печений, вафель, конфет
- половинку плитки шоколада с орехами.

Никаких перекусов означает:

- никаких жвачек
- конфет, печенья, вафлей

- сахара
- еды
- соков
- йогуртов
- сладких напитков. (9)

Да разве все за день упомнишь, что просто и очень легко и часто неожиданно свалилось прямо вам в желудок, принеся большую кучу удовольствия. Очень часто вы даже не хотели есть, не испытывали чувство голода, аппетит не подталкивал вас брать еду в руку и засовывать себе в рот. Вот простая последовательность действий формирования этой да и всех других привычек:

1. Вам просто предложили или вы сами увидели и захотели (на столе в кухне, на прилавке в кафе, в витрине магазина или пекарни) – это называется «сигнал» или «триггер (запускающий механизм)».

2. У вас появляется стремление (желание) взять что-то и съесть – это «желание»

3. Ваша рука сама потянулась и взяла предложенное или увиденное (желаемое) – это называется «реакция» или «ответ». Часто просто называем «действие».

4. Вы почувствовали вкус, а затем большее или меньшее наслаждение – это называется «награда».

То есть, вот вся цепочка формирования новой пищевой привычки (отказ от перекусов):

*Сигнал → Желание → Реакция → Награда*

Так сколько было вчера перекусов, больших и не очень? Если вы все вспомните и подсчитаете, сто окажется, что это будет шесть-семь-десять небольших, невинных, вкусных и совершенно ненужных перекусов. А почему? Потому, что вашей рукой управляли не вы сами, а ваша привычка перекусывать, которая очень часто спокойно может сломать хребет вашей силе воли. Так было на протяжении всей вашей предыдущей жизни. А теперь от этого надо отказаться – категорически, раз и навсегда.

Но вы должны это сделать. Мы смогли и вы сможете. Сможете не перекусывать постоянно. Очень часто нам говорили знатоки из числа родных и коллег, а также даже врачей, что нужно питаться дробно, съедать небольшие порции еды, якобы для того, чтобы:

– желудок должен быть всегда занят перевариванием пищи, поэтому нельзя допускать пустого желудка

– поддерживать постоянную работу вашего метаболического двигателя.

Никаких перекусов означает:

- никаких жвачек
- конфет, печенья, вафлей
- сахара
- еды
- соков
- йогуртов
- сладких напитков.

И вы всегда делали это. И это стало одной из основных, повседневных пищевых привычек. Вы стали набирать вес. А затем и пробовать всякие диеты, но после завершения их применения – потерянный с таким трудом вес почему-то вновь возвращается к своему предыдущему значению, а иногда даже превышает его. К тому же мы уже начали привыкать к тому, что большая часть нашей жизни стала концентрироваться вокруг еды, так как:

- появлялось чувство голода
- чувство сытости было кратковременным
- опять выбор продуктов в магазине или готовых блюд в общепите, – их переноска домой

- раскладывание по полкам холодильника
- приготовление пищи (мойка, чистка, нарезание, варка, жарка, раскладка)
- поглощение
- мытье грязной посуды
- сбор и выбрасывание пищевого мусора и упаковки.

А по телевизору постоянно реклама тех или иных пищевых продуктов, а также продукции сетей фаст-фуда. А в прайм-тайм еще и пищевые шоу и мастер-классы. Но самое важное состоит в том, что вы почему-то уверены, что завтра весь этот пищевой цикл повторяется один в один, при этом поглощая большую часть вашей жизни.

Возвращаемся к нашему пошаговому плану.

*Как не перекусывать.*

Это не новая привычка. Это вычеркивание из вашей жизни очень старой, повседневной, вредной пищевой привычки, которая была с нами с самого младенчества.

Ниже мы представляем основные правила как избежать желания перекусить, позже мы их еще и разнесем по времени выполнения.

1. У вас 3 основных приёма еды (завтрак, обед и ужин). Продолжительность каждого – не более одного часа.

2. Вы можете выбирать время приёма пищи, не останавливаясь на одном и том же времени для каждого приёма пищи.

3. Вы можете сами выбирать продукты и делать из них блюда по своему желанию.

4. Постарайтесь съесть достаточное количество сытной еды во время каждого приёма пищи.

5. Ежьте медленно, тщательно пережевывайте не менее 32 раз, смакуйте каждый кусочек в ротовой полости (осознанное питание). В этом случае процесс насыщения будет опережать процесс потребления. (10)

6. Почувствуйте вкус еды и ощутите чувство сытости, которое возникает при потреблении меньшего количества еды, чем если бы вы ели быстро.

7. Потребление воды и других жидкостей:

- не пьете в течение 30 минут до еды
- не пьете во время еды
- не пьете в течение 2 часов после еды

Как это делаем практически? Каждый день в течение нескольких недель (например, возьмем 4 недели) вы должны делать маленькие шаги. Мы начинаем с питания 10 раз (основные -3, перекусы-7) в течение дня.

*1-я неделя.*

- основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3
- перекусов – 4
- всего: 7 приёмов еды

*2-я неделя.*

- основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3
- перекусов – 3
- всего: 6 приёмов еды

*3-я неделя.*

- основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3
- перекусов – 2
- всего: 5 приёмов еды

*4-я неделя.*

- основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3
- перекусов – 1

– всего: 4 приёма еды

*5-я неделя.*

– основные приёмы еды (завтрак, обед, ужин) – 3

– перекусов – 0

– всего: 3 приёма еды

Итак, вы напряглись и за 5 недель избавились от чрезвычайно вредной перекусывания. Как это процесс отражался на вас, давайте систематизируем свои чувства и ощущения.

1. Вы перестаете перекусывать в определенное, привычное время и, то число раз, к которому привык ваш организм. На что организм (тело) отвечает где-то в области желудка появлением определенного чувства дискомфорта или какой-то «пустоты». Нет, «голодных» болей не наблюдалось. Причём это неприятное чувство приходило в первые недели прямо по графику, ровно в то время когда вы (ваше тело и ваш разум) привыкли перекусывать.

2. Ваше тело начало приспосабливаться и не ожидало той пищи, которую вы давали ему в это время. Когда вы пропускали свой обычный перекус, вы также чувствовали себя более голодным, чем обычно, в следующий период приёма пищи и тогда вы съедали немного больше во время основных приёмов пищи. Но со временем ваш организм приспособился к этому.

3. К исходу 4 недель стабилизировался вес тела и у вас появилась уверенность к его приведению к здоровым значениям в рамках индекса массы тела (ИМТ). Вы научились сдерживать себя. Теперь вы будете избегать перекусов примерно в 90 процентах случаев и это одна из причин, по которым впервые в жизни вы почувствуете, что вам удалось поддерживать здоровый вес. В самом начале, иногда вы не сможете устоять перед неистовым желанием тайком съесть что-то очень вкусное. Но постепенно это будет происходить все реже и реже. Когда вы привыкнете к этому не уступать ни чувству голода, ни заманчивым предложениям других людей, то удержаться от перекусов будет не так сложно, как вы думали прежде. Вы понимаете, что нормальные люди в большинстве случаев поступают правильно и это то, к чему вы должны стремиться.

Но когда все привыкнут к вашей реакции на перекусы, они стали предлагать меньше и вам станет легче отказаться от перекусов.

Если вам предлагают что-то перекусить, попробуйте сказать:

1. «Спасибо, но я не голоден».

2. «Нет, спасибо, я сыт».

3. «Выглядит отлично, но я уже полон», и погладить себя по животу.

4. «Выглядит здорово, но я уже поел».

5. «Может быть, я попробую это позже, но сейчас мне не хочется есть».

6. «Я пока сыт».

Кроме того, не стоит афишировать то, что вы проводите голодание и бросили привычку перекусывать. Поэтому постарайтесь не говорить:

1. «Я больше не перекусываю».

2. «Я стараюсь не перекусывать».

3. «Я не ем закуски (мороженное, конфеты, печенье)».

4. «Я провожу голодание».

Если же вы вдруг это сделаете (случайно или нет), то

– вы откроете себя для большой дискуссии (или конфронтации!), а

– ярые защитники перекусов могут броситься, защищать свою жизненную позицию, свой выбор перекусить или есть то что хотят, сколько хотят и когда хотят. Если вы не находитесь в кругу самых надежных друзей или близких людей, часто проще избегать разговора. (11)

Если вы привыкли часто есть и перекусывать, рекомендуется постепенно улучшать свои пищевые привычки. Начните с четырех приемов пищи в день, через четыре часа, и постепенно перейдите на один прием пищи в день. Как бы просто ни звучала идея есть реже, каждый

человек уникален и должен найти способ заставить эту стратегию работать в соответствии со своей ситуацией и образом жизни. ситуации и образа жизни. Если у вас есть проблемы с силой воли, тягой к еде, поздним приемом пищи или эмоциональным питанием, важно избавиться от любых устройств быстрого приготовления, таких как микроволновой печи, и не держать в холодильнике никаких продуктов. Просто готовьте еду заранее и храните ее в морозильной камере, чтобы потом разогреть в духовке. Если вы можете себе это позволить, питайтесь в «здоровых» ресторанах или заказывайте «здоровые варианты» в ресторанах и оставляйте холодильник и морозильную камеру полностью пустыми. Более здоровые варианты, предлагаемые во многих ресторанах, включают овощи на пару, рыбу, сладкий картофель, киноа, салат, откормленную говядину, органическую курицу, цельные злаки без глютена.

Человеческая природа всегда ищет легких путей. Создавая барьеры, требующие значительных затрат времени и усилий, вы можете снизить мотив к частым перекусам. Не держите под рукой еду, которую можно съесть сразу же. Если еды нет или она труднодоступна, вы с меньшей вероятностью ее съедите. Заранее готовить еду по выходным и замораживать ее также полезно для тех, у кого мало времени в течение недели. Если вы можете себе это позволить, вы можете сэкономить массу времени, если каждую неделю вам будут доставлять органические, здоровые, свежеприготовленные блюда и хранить их в морозильной камере, чтобы есть только один раз в день. (1)

Большое количество научных данных положительно связывают западную диету и пищевые привычки с ожирением, диабетом, болезнями сердца и раком, так называемыми «болезнями цивилизации». Жители богатых, развитых стран имеют доступ к еде, когда захотят. Это привело к тому, что люди стали «пастухами» и едят, когда им захочется. Перекусы – стали обычным делом, а продукты для перекуса находятся в свободном доступе. Проблема в том, что мы забыли о мудрости наших предков. Для наших предков это был пир или голод. Люди эволюционировали, чтобы выдерживать длительные периоды времени без еды. В большинстве культур мира не принято перекусывать между приемами пищи.

## Глава 3. Отказ от завтрака

Итак, мы поняли, как избавиться от постоянных перекусов. А как насчет известного мифа о необходимости трехразового питания? Давайте рассмотрим, как двигаться дальше и вместо обязательно трехразового питания – питаться два раза в день и ответим на вопрос: «Как пропустить завтрак»? Ваши действия по формированию этой новой пищевой привычки:

### *Вечер (19.00–20.00)*

1. Ваш ужин должен состоять из здоровых, цельных продуктов, которые насытят вас и позволят чувствовать себя хорошо. Мы считаем полезным употребление большого количества полезных жиров накануне, например, мяса или сыра, а также большого зеленого салата с овощами. Желательно придерживаться низкоуглеводной диеты. Когда вы едите сладкую пищу или другие продукты, которые, как вы решили, не очень полезны для вас, они могут вызвать чувство голода на следующее утро.

Вы должны съесть эту пищу в течение часа, что позволит вам насладиться тем, что вы едите, и тем, с кем вы едите, и насытиться.

### *Утро*

Итак, начинаем с того, что ваш организм привык есть по утрам вне зависимости от того, испытываете ли вы голод или нет.

1. Начиная с того, что 2–3 раза в неделю откладывайте завтрак всего на один час. Это достаточно небольшое изменение, чтобы оно не казалось чрезмерным, и оно позволит вам получить некоторую уверенность в себе, а также выработать последующие действия.

2. Через неделю или две попробуйте откладывать завтрак на более длительный срок или даже иногда пропускать его. Постепенно, в течение нескольких недель, увеличивайте интенсивность, пока не придете к желаемому режиму, например, 23:1, который в большинстве случаев предусматривает отсутствие завтрака.

3. Сразу после подъема выпейте стакан воды.

4. Отвлеките себя, вместо этого попейте воды. Пейте воду, газированную воду, чай или кофе. Если нужно, добавьте в чай или кофе немного жирных сливок. Мы каждое утро:

– либо полностью пропускаем завтрак

– или выпиваем 1–2 чашки кофе, и они приводят нас в порядок. Не используйте сахар или подсластители любого вида, включая натуральные подсластители, такие как стевия. Почему? Потому что для многих людей эта сладость может спровоцировать голод и сделать голодание более трудным, чем оно должно быть. Бывает, когда люди просыпаются по утрам и как можно быстрее стараются поесть, надеясь (непонятно по какой причине) запустить свой метаболизм.

### *Обед*

1. Примите во внимание, что потеря веса – это контроль над чувством голодом, а не над количеством потребляемой пищи (калориями). Когда наступит время обеда, ешьте в течение часа, затем подождите не более шести-семи часов до ужина, когда вы снова должны поесть в течение часа.

### **Ужин (19.00–20.00)**

Как часто вы решите пропускать завтрак, зависит только от вас. Если в первый день вам кажется, что ничего страшного не произошло, пропустите завтрак на следующий день. Если отказ от приёма пищи каждый день по утрам для вас превращается в большую проблему, то пропускайте завтрак один или два раза в неделю, пока это не станет для вас приемлемо. Со временем увеличивайте частоту (мы рекомендуем добавлять один день в неделю, день за днем), пока не достигнете комфортного для вас состояния. Возможно, у вас необычный график и вы хотите узнать, можно ли пропускать ужин вместо завтрака. Конечно, можно! То, что вы решили не есть, не имеет значения. Цель состоит в том, чтобы вам было удобно принимать пищу сначала только два раза в день, каждый раз в течение часа, с интервалом не более 6–7 часов между двумя приёмами пищи.

Еще один неожиданный для вас сюрприз, связанный с пропуском завтрака, заключается в том, что теперь у вашей семьи появится больше времени, чтобы посидеть вместе на диване, потягивая кофе и поглаживая собачку. Кроме того, нам не нужно мыть посуду перед завтраком, прежде чем выбежать за дверь, и вы экономите деньги и время на покупке продуктов в магазинах. (12)

Короче говоря, пропускайте завтрак так часто, как вам хочется и посмотрите, какие изменения произойдут в вашем теле, сознании и вашем поведении. Мы знаем многих людей, которые уже длительное время избегают принимать пищу по утрам, не обращая внимание на истощные заверения телевизионных маркетологов о необходимости и полезности сухих утренних завтраков или ореховых соусов. И они ничего больше не делают, то есть ничего не предпринимают для дальнейшего продвижения по пути голодания. Пропуск завтрака является их единственным действием в практике голодания или правильного питания. Но мы свидетели того, как они:

- улучшали свое здоровье
- избавлялись от болезней
- с удовольствием проходили мимо аптеки, смакуя мысль о сохранных в кошельке деньгах
- теряли вес.

Одним словом – они изменили свою жизнь к лучшему, только отказавшись от завтрака. Мы считаем, что в течение примерно 6 месяцев можно привыкнуть пропускать завтрак, при этом избегая появления чувствовала голода. Это может произойти и с вами или через некоторое время вы обнаружите, что хотите пойти через голодание дальше в мир здорового образа жизни. Опять же, все зависит от вас и вашего желания самому управлять жизнью. *Вашей* жизнью.

Большинство людей считают, что чувство голода зависит от того, как долго вы воздерживаетесь от еды, но на самом деле это не так. На самом деле, чувство голода зависит от гормонов в нашем организме, а они меняются в течение дня. Это так называемый циркадный ритм.

Исследование большой группы людей показывает средний ответ и когда люди наиболее голодные а наименее голодные в 8 часов утра и больше всего голодны в 8 часов вечера. Это очень интересно, потому что вы провели 10–12–14 часов без еды и при этом в 8 утра вы меньше всего хотите есть, чем будете хотеть вечером. Вы, вероятно, ели всего несколько часов назад и все же вы наиболее голодны, так какие гормоны важны.

Есть кое-что очень интересное, что происходит непосредственно перед тем, как мы просыпаемся. Мы знаем, что скоро проснемся три часа ночи, четыре часа утра и, как правило, повышается содержание в крови определенных гормонов. Это гормон роста, мелатонин и пролактин. Их содержание немного повышается ближе к 6 утра. В 7 часов утра повышается содер-

жание кортизола, альдостерона и некоторых гормонов стресса и половых гормонов. И это происходит каждый день, так что они повышаются перед самым пробуждением, а затем снижаются и опускаются очень низко

Смысл этих гормонов в том, чтобы подготовить наше тело к предстоящему дню. те же гормоны, которые называются контррегуляторными гормонами, смысл которых в том, чтобы забрать часть энергии, тех калорий, которые мы отложили и вывести их наружу, чтобы наше тело могло использовать их.

И именно по этой причине вы не голодны в 8 утра, потому что ваш организм, по сути, уже начал процесс питания из вашего собственного источника и вы не голодны. Вот почему *можно и нужно* пропустить завтрак.

Нет, потому что наш организм и так хорошо справляется с этой задачей, если вы не чувствуете голода утром вам нет необходимости есть, потому что у вас уже есть энергия, необходимая для предстоящего дня. Таким образом вам не нужно утром класть в рот пару булочек, чтобы получить энергию на день вперед.

Вы можете нарушить свое ночное голодание путем потребления утром завтрака, если хотите, при этом голодание может продолжаться:

- 12 часов (с 8 часов вечера до 8 часов утра)
- 16 часов (с 8 часов вечера до 12 часов дня)
- 23 часа (с 8 часов вечера до 19 часов вечера)

Это просто не имеет значения, потому что ваш организм сам найдет необходимую ему энергию, когда вы пытаетесь принять решение о том пропустить ли завтрак или пропустить обед во время проведения голодания, есть несколько соображений.

*1. Все приёмы пищи не одинаковы.*

Если посмотреть на средние показатели, то люди как правило, меньше всего едят на завтрак. При трехразовом питании завтрак обычно составляет около 18–20 процентов от общего количества калорий, если они в то время как на обед и ужин приходится больше, как правило от 30 до 50 процентов калорий. Таким образом, если вы пропускаете завтрак, то вы склонны пропускать меньшую часть приёма пищи, чем при пропуске обеда или ужина, так что они не совсем равны.

*2. Насколько легко будет приспособить этот пропуск приёма пищи в свой дневной график (распорядок дня), прежде всего, в его социальную часть.*

Ведь вы можете легко пропустить завтрак, потому что у нас, как правило, нет людей, с которыми мы всегда вместе садимся за стол завтракать. И это сыграет свою роль, если вы будете пропускать завтрак обычно проще, но пропуск ужина обычно более эффективен, поэтому давайте разберем это, когда вы пропускаете завтрак, вы наименее голодны в течение всего дня и пропуск приёма пищи когда вы не голодны, будет легче перенести и этот эффект не зависит от того, в какое время, в которое вы встаете и также не зависит от того, в какое время вы последний раз ели, и второе – это то, что это будет это будет самый маленький приём пищи. Поэтому его легче пропустить, но это также делает его менее эффективным. Одним словом, пропуск завтрака легко вписывается в ежедневный график.

*3. Такую привычку очень легко сформировать.*

Когда вы делаете что-то привычным, это становится легче делать это изо дня в день, так что мы, например, очень редко завтракаем, просто выпиваем чашку кофе или стакан чая. С утра все всегда строго по расписанию, на «автопилоте»:

- подъем
- зарядка
- ванна/душ
- потом просто выходим за дверь

и не нужно беспокоиться о том, чтобы приготовить завтрак, убрать и помыть посуду, потому что это займет дополнительные 30 минут до того, как покинем дом. (11)

## Глава 4. Отказ от обеда (приём пищи один раз в день)

Теперь, когда вы никогда не перекусываете и регулярно и с комфортом пропускаете завтрак так часто, как вам хочется, вы готовы к дню, когда вы едите один раз в день, например, только вечером. Если задуматься, то пропуск обеда после завтрака добавляет еще около шести часов голодания. Для большинства людей это также не так травматично, как они думают. Кроме того, вам придется попробовать только один день. На следующий день вы можете вернуться к привычному режиму питания. Да, вы проголодаетесь во время обеда, но держите себя в руках, пейте воду, отвлекайтесь и будьте полны решимости достичь своих целей. Когда наступит время ужина, ешьте здоровую, сытную пищу в течение часа, а заканчивайте не позднее, чем за два часа до сна. Если один день питаться только ужином оказалось не так уж сложно, попробуйте сделать это на следующей неделе. Если процесс и дальше будет даваться вам легко, начните ужинать два дня в неделю, но не подряд. Через некоторое время, когда вы почувствуете себя комфортно, решите, хотите ли вы ужинать три дня в неделю, не подряд. Имеет ли значение, какие приёмы пищи вы пропускаете? Как и в первом случае, нет. Вы можете питаться в то время, которое сами выберете. Рекомендуем питаться только во время ужина, потому что это самый распространенный приём пищи в семье или в обществе. Если у вас нетрадиционное расписание, вы можете выбрать только завтрак или только обед. Единственным условием является проведение голодания в течение двадцати трех часов перед приёмом пищи. Таким образом, если вы решите питаться сегодня только обедом, ваш последний приём пищи накануне тоже должен быть обедом. (12)

Очень часто обед бывает одинаковым по своей значимости для общения, особенно для работающих людей, если вы работаете до обеда или у вас встреча во время обеда – это мало кого волнует. Но ужин – это очень социальный приём пищи, который мы часто принимаем вместе с семьей, а если мы не делаем этого, то часто ходим куда-нибудь с друзьями, так что если вы постоянно пропускаете ужин, то это может сильно повлиять на ваш образ жизни.

С другой стороны, пропустить ужин – это уже гораздо сложнее, потому что:

- в это время дня мы, как правило, наиболее голодны
- это самый большой приём пищи за день
- самый общественный приём пищи
- пропуск ужина труднее всего вписать в ежедневный график.

Но если вы в состоянии пропустить ужин и это не слишком сложно для вас, потому что это самый большой приём пищи, то это будет наиболее эффективным с точки зрения снижения веса вы получите восемь часов голодания и когда вы проснетесь на следующий день из-за этих контррегуляторных гормонов вы будете не более голодны, чем если бы вы поужинали и поэтому пропустить завтрак проще всего. Пропуск ужина наиболее эффективен, но нет причин, по которым вы не могли бы не изменить ситуацию, поэтому иногда вы делаете одно, а иногда – другое, но вам нужно заглянуть в свою жизнь и посмотреть, где это имеет наибольший смысл, где это легко, вы можете пропустить завтрак, если это сложно и вам нужно сбросить вес, может быть, у вас приближается встреча с друзьями или у вас что-то важное, и вы хотите выглядеть не хуже всех. Тогда, может быть, вы хотите пропускать ужин и здесь хочется сделать небольшое замечание о появляющемся сильном чувстве голода. Помните – когда вы пропускаете ужин, чувство голода не продолжает нарастать, оно проходит как волна. То есть, если игнорировать это чувство голода, то оно просто отступит. Но все же, если вы испытываете проблемы с чувством голода, то ниже мы представляем пять лучших советов, как справиться с голодом и изменить свои пищевые привычки. Обычно эффективнее поменять уже имеющуюся пищевую привычку на менее вредную привычку, а не отказываться от нее.

Для того, что справиться с чувством голода в данном случае вместо еды можно выпить:

1. Чашку кофе.
2. стакан зеленого чая.

Оба этих напитка не содержат калорий и очень эффективны для подавления чувства голода и появления аппетита.

3. стакан воды, в которой разведено небольшое количество яблочный уксуса.
4. стакан воды в котором добавлено немного соли.

Оба эти продукты (соль и уксус – также заглушают чувство голода пока оно не пройдет).

5. стакан воды в которой добавлены семена чиа.

Семена чиа, которые вы кладете в воду, набухают, поглощая воду. Получается что-то вроде геля. Если вы съедите их, они наполнят ваш желудок и ощущение голода исчезнет.

Самое большое опасение, которое возникает у людей в связи с необходимостью есть реже и соблюдать прерывистое голодание, – это чувство голода, которое они могут испытывать. Эту проблему можно решить, если правильного питания во время приема пищи и устранения скрытых факторов, влияющих на здоровье.

Например, проблемы с гормонами голода, такими как повышенный уровень грелина, дефицит лептина или резистентность к лептину, заставляют мозг думать, что вы голодаете, когда это не так.

## Глава 5. Отказ от переедания

В среднем за день вы принимаете более 200 решений, связанных с едой, но только лишь малую часть из них вы осознаете.

Остальные решения, а за ними и действия принимаются вашим бессознательным разумом и могут привести к бездумному потреблению пищи, которое может вызвать переедание, способствующее:

- увеличению веса тела
- появлению большого количества болезней.

Переедание – это не просто одна из вредных пищевых привычек. Это целая система вредных привычек, целый конгломерат действий, вредных, неправильных, враждебных вашему телу, который сформировался на протяжении вашей жизни. Это основная причина возникновения подавляющего большинства болезней человека. По существу, наш организм на протяжении всей жизни борется с переизбытком потребляемой пищи. И эта война истощает организм человека, что приводит к развитию хронических болезней и быстрой смерти человека. (12) Итак, почему мы передаем, начиная с питания материнской грудью?

Съесть слишком много за один присест или потреблять слишком много калорий в течение дня – это распространенные привычки, от которых трудно отказаться. И хотя некоторые люди считают такое поведение привычкой, от которой можно избавиться, у других оно может свидетельствовать о расстройстве пищевого поведения. Со временем чрезмерное употребление пищи может привести к увеличению веса и повысить риск развития хронических заболеваний, таких как диабет или сердечно-сосудистые заболевания. Независимо от того, есть ли у вас расстройство пищевого поведения, разорвать порочный круг переедания может быть непросто. Однако некоторые приемы могут помочь.

Профессор Корнельского университета Брайан Вансинк в своей книге «Бездумная еда: Почему мы едим больше, чем нам кажется» писал: «Люди переедают:

- не потому, что они голодны
- не потому, что еда вкусная».

По его мнению человек всегда является жертвой обстоятельств, таких как:

- друзья
- родственники
- размеры и вида посуды
- упаковка продуктов
- размеры столов

а также большого количества других факторов окружающей среды, на которые обычно эти люди никогда не обращают своего внимания. (13)

Если вы переедаете, это не потому, что с вами или вашей силой воли что-то не так. Правда в том, что существует целая индустрия, посвященная созданию еды, которая *очень вкусна* – еды, которая настолько вкусна, что перед ней почти невозможно устоять.

Ваше тело и мозг реагируют именно так, как должны.

Предполагается, что перестать есть эти продукты кажется почти неестественным.

Но мы не говорим о таких продуктах, как стебли сельдерея, цельный коричневый рис или запеченное филе лосося.

Как часто вы слышите, как вы говорите: «Я съел так много спаржи, приготовленной на пару. Я просто не мог остановиться!» Это правильно. Вы никогда не слышали, чтобы вы так говорили.

Но вот потребление обработанных пищевых продуктах почти всегда очень приятно. Обработанные пищевые продукты – это продукты, которые были изменены по сравнению с их первоначальной цельной формой, чтобы изменить их вкус, текстуру или срок годности. Часто их изменяют таким образом, чтобы они поражали как можно больше центров удовольствия – от мозга до рта и живота.

Обработанные пищевые продукты очень вкусны, сразу же приносят удовлетворение, их приятно есть и их легко быстро переест и часто дешево. Обработанные пищевые продукты также будут отличаться от своих аналогов из цельных продуктов, в зависимости от степени обработки.

Начинаете избавляться от переедания с помощью наблюдения за своим организмом и ряда активных действий, таких как:

- изменение или слом старых, нездоровых вредных пищевых привычек
- создания новых, полезных, здоровых пищевых привычек на всю оставшуюся жизнь с возможностью их постоянного улучшения или совершенствования.

### **Ведите дневник**

Дневник питания или мобильного приложения – это хороший инструмент, который поможет вам узнать о своих привычках в еде и снизить переедание. Многие исследования показали, что использование методов самоконтроля, таких как ведение пищевого дневника, может способствовать снижению веса. Кроме того, ведение пищевого дневника может помочь выявить ситуации и эмоциональные стимулы (триггеры), способствующие перееданию, а также продукты, которые могут спровоцировать переедание.

Ведите дневник питания в течение 1 недели.

1. Запишите, что вы едите, сколько и в какое время дня вы едите.
2. Включите заметки о том, что еще вы делали и как вы себя чувствовали, например, о голоде, стрессе, усталости или скуке. Например, может быть, вы были на работе и вам было скучно, поэтому вы перекусили в торговом автомате по коридору со своего стола.
3. В конце недели просмотрите свой дневник и посмотрите на свой режим питания. Решите, какие привычки вы хотите изменить. Помните, что маленькие шаги ведут к большому успеху в долгосрочных изменениях. Старайтесь не перегружать себя слишком большим количеством целей. Рекомендуется ограничить свое внимание не более чем 2 или 3 целями одновременно.

Таким образом, исследования показали, что отслеживание потребляемой пищи может помочь похудеть. Кроме того, это поможет вам лучше осознать свои привычки.

### **Не забывайте о своих целях**

Постановка краткосрочных и долгосрочных целей и частое обращение к ним может помочь вам не сбиться с пути и уменьшить желание переесть. Знание причин, побудивших вас преодолеть переедание, и того, как переедание мешает вам достичь ваших целей в области здоровья и благополучия, может мотивировать вас к работе над формированием новых моделей питания. Записывание мотивирующих цитат и развешивание их на видных местах по всему жилому пространству поможет вдохновить вас придерживаться плана в течение дня.

Таким образом, определите конкретные краткосрочные и долгосрочные цели в области питания и часто обращайтесь к ним. Полезно также развесить по дому мотивирующие цитаты.

## **Вы пьете недостаточное количество воды**

Ваш мозг путает жажду с голодом, и вы в конечном итоге переедаете, в то время как стакан воды мог бы подавить ваш «голод» в зародыше. Тем не менее, легко перехитрить этот коварный, но распространенный источник приступов голода:

Всегда носите с собой бутылку с водой и потягивайте ее в течение дня и прилагайте усилия, чтобы выпить хотя бы одну чашку воды во время еды и чашку перед едой. (14)

## **Используйте визуальные напоминания**

Ученые, работающие в области поведенческих наук считают, что одна из основных причин переедания заключается в том, что люди полагаются на внешние, а не на внутренние сигналы, чтобы определить, голодны они или сыты. Естественно, это может привести к тому, что вы съедите больше, чем нужно. Чтобы эта естественная тенденция работала в вашу пользу, держите перед глазами свидетельства того, что вы едите. В качестве примера можно привести пустые бутылки из-под пива, которые вы выпили на барбекю, или тарелки, использованные для предыдущих блюд на шведском столе. Поэтому всегда используйте визуальные напоминания о потребляемых продуктах и напитках, которые помогут вам не забывать о том, сколько вы уже съели.

## **Теперь поразмышляйте**

Подумайте о том, какие сигналы или триггеры могут вызывать некоторые из ваших привычек в еде.

1. Есть ли вокруг вас что-то, что заставляет вас есть, когда вы не голодны, или заставляет вас выбирать нездоровые закуски?

2. То, как вы себя чувствуете, заставляет вас хотеть есть?

Загляните в свой дневник и обведите все регулярные или повторяющиеся изо дня в день сигналы. Вот некоторые из них:

1. Вид любимой закуски на витрине, на ближайшей полке в холодильнике или торговом автомате.

2. Просмотр телевизора с активной телерекламой готовых блюд и продуктов питания.

3. Чувство стресса из-за чего-то на работе или в другой сфере вашей жизни.

4. Остановка в ресторанах быстрого питания и выбор продуктов с высоким содержанием жира и калорий.

5. Посещение мероприятий, где подают еду.

6. Вы чувствуете потребность взбодриться приёмом еды ближе к концу рабочего дня

Начните с того, что сосредоточьтесь на одном или двух сигналах, которые чаще всего возникают в течение недели. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы избежать этих например, например:

1. По возможности не проходите мимо торгового автомата, чтобы добраться до своего стола.

2. Решите, что вы будете есть на ужин в начале дня, чтобы у вас был план после работы.

3. Держите нездоровые закуски подальше от вашего дома. Если кто-то еще в вашей семье покупает эти закуски, разработайте план, чтобы держать их вне своего поля зрения.

4. Предложите коллегам по офису есть фрукты и овощи во время встреч на рабочем месте вместо сладостей. Или принесите себе более здоровый выбор.

5. Замените сок или сладкую газировку минеральной водой.

#### **Используйте маленькие тарелки и высокие стаканы**

Исследования показывают, что люди обычно съедают 92 % пищи, которую им подают. Поэтому уменьшение объема порций может существенно повлиять на количество потребляемых калорий.

Один из простых способов уменьшить размер порций, не заметив изменений – использовать тарелки меньшего размера и более высокие стаканы. Это связано с тем, что на больших тарелках порции кажутся маленькими, что побуждает вас подавать себе больше еды. Кроме того, исследования показывают, что использование высоких тонких стаканов вместо широких коротких может уменьшить количество жидкости, которую вы наливаете себе, на 57 % (10). Поэтому выбирайте широкие и короткие стаканы, чтобы пить больше воды, и высокие и тонкие стаканы, чтобы ограничить употребление алкоголя и других высококалорийных напитков.

Таким образом, замена больших тарелок на меньшие и широкие и короткие стаканы на высокие и тонкие – это два очень простых и практичных способа:

- уменьшить размер потребляемых порций еды
- существенно ограничить последствия бездумного переедания.

#### **Отдавайте предпочтение небольшим упаковкам**

Еще одним внешним признаком, который может привести к перееданию, является размер упаковки продуктов. Отдавая предпочтение меньшим упаковкам может помочь вам сократить количество потребляемых калорий на 25 %-30 %, даже не замечая этого.

#### **Уменьшите разнообразие**

Исследования показывают, что более широкий выбор подаваемых на стол блюд может привести к тому, что вы съедите на 23 % больше. Эксперты называют это явление «сенсорно-специфической сытостью». Суть его заключается в том, что после многократного воздействия одного и того же раздражителя, например, одних и тех же вкусовых ощущений, ваши органы чувств начинают неметь.

Разнообразие вкусов в одном и том же блюде может замедлить это естественное оцепенение и подтолкнуть вас к тому, чтобы съесть больше. Чтобы сенсорная сытость работала на вас, попробуйте ограничить свой выбор. Например, во время коктейльных вечеринок выбирайте только две закуски сразу и заказывайте одни и те же напитки в течение всего вечера. Имейте в виду, что это относится в основном к сладостям и нездоровой пище. Разнообразная здоровая пища, такая как фрукты, овощи и орехи, полезна для здоровья.

Таким образом, сокращение разнообразия вкусов, цветов, и текстур, с которыми вы сталкиваетесь, поможет вам не употреблять больше нездоровой пищи.

#### **Держите некоторые продукты подальше от глаз**

Исследователи отмечают, что популярная поговорка «с глаз долой – из сердца вон» как раз хорошо применима к бездумному перееданию. Ученые считают, что сам вид пищи заставляет вас сознательно принимать решение о том, стоит ли ее есть. Если видеть ее чаще, то вероятность того, что вы решите ее съесть, возрастает.

Таким образом, заставьте этот пункт работать в вашу пользу, пряча соблазнительные лакомства и оставляя на виду полезные и питательные продукты.

#### **Замените свои старые пищевые привычки новыми, здоровыми**

Найдите здоровые варианты закусок и планируйте заранее:

1. Если у вас есть привычка есть конфеты в конце дня для энергии, попробуйте выпить чашку травяного чая и съесть небольшую горсть миндаля. Или совершите быструю прогулку, когда почувствуете упадок энергии.

2. Ешьте фрукты в середине дня примерно через 3 или 4 часа после обеда.

3. Контролируйте размеры порций. Трудно съесть всего несколько чипсов или других заманчивых продуктов, когда перед тобой много всего. Возьмите только небольшую порцию, а остальное уберите. Ешьте на тарелке или в миске, а не прямо из пакета.

4. Всегда ешьте медленно:

– положите вилку на стол между укусами.

– подождите, пока вы не проглотите полный рот пищи, прежде чем откусить следующий кусочек.

– тщательно пережевывайте каждый кусок пищи.

Слишком быстрое питание приводит к перееданию, когда пища, которую вы съели, еще не достигла вашего желудка и не сообщила вашему мозгу, что вы сыты. Вы поймете, что едите слишком быстро, если почувствуете себя сытым примерно через 20 минут после того, как перестанете есть.

5. Ешьте только тогда, когда вы являетесь голодными:

– приём пищи, когда вы чувствуете беспокойство, напряжение или скуку, также приводит к перееданию. Вместо этого позвоните другу или отправляйтесь на прогулку, чтобы помочь вам почувствовать себя лучше.

– дайте своему телу и мозгу время отдохнуть от стресса повседневной жизни. Сделайте умственный или физический перерыв, чтобы помочь вам чувствовать себя лучше, не обращаясь к еде в качестве награды.

6. Сделайте более здоровый и богатый питательными веществами выбор:

– замените конфетницу на кухонном столе – чашкой с фруктами или орехами.

– если есть нездоровая пища в вашем доме, положите ее в место, до которого вам трудно дотянуться и не на виду.

## **Увеличивайте неудобства, связанные с приемом пищи**

Чем больше усилий нужно приложить, чтобы съесть тот или иной продукт, тем меньше вероятность того, что вы его съедите.

Заставьте это работать на вас, выбирая закуски, требующие дополнительных усилий, или храня менее питательные и нездоровые продукты в недоступном месте. А еще лучше – взять за привычку подавать все блюда на тарелках и есть только сидя за кухонным столом. Это неудобство может оказаться как раз тем, что нужно, чтобы удержать себя от бездумных перекусов от скуки или во время приготовления ужина.

Таким образом, следует снизить удобство от приема пищи. Добавление дополнительных шагов (усилий, затрат) позволит вам превратить бездумный прием пищи в осознанный выбор, что снижает вероятность переедания.

## **Ешьте медленно**

Те, кто ест медленно, обычно съедают меньше, чувствуют себя сытыми и оценивают свою еду как более приятную, чем те, кто ест быстро. Ученые считают, что если на завершение приема пищи уходит не менее 20–30 минут, то организм успевает выработать гормоны, способствующие ощущению сытости. Кроме того, дополнительное время позволяет мозгу понять, что вы уже достаточно поели, прежде чем вы потянетесь за второй порцией. Ешьте недоминирующей рукой или используйте палочки вместо вилки – это два простых способа уменьшить

скорость приема пищи и заставить этот совет работать на вас. Поможет также более частое и длительное (тщательное) пережевывание каждого кусочка пищи.

## **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.