

ЛЮБОВЬ САВЧЕНКО

Рецепты
здоровой стройности

Осознанное питание
вместо диет и голодания



ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
С13

Оформление *Е. Каменевой*

Савченко, Любовь Андреевна.

С13 Рецепты здоровой стройности : осознанное питание вместо диет и голодания / Любовь Савченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 112 с. : цв. ил. — (Сам себе нутрициолог).

ISBN 978-5-04-218303-4

Настоящее полноценное питание — это не просто «разрешение на безграничное поедание всего, что душе угодно». Это осознанное питание, глубокая работа над собой, над отношениями с едой и своим телом. Это умение слушать и понимать истинные сигналы организма, а не следовать разрушающим привычкам, социальным установкам и желаниям, продиктованным эмоциями. Но при этом осознанное питание — это и НЕ про запреты, поскольку именно такой подход к своему организму и питанию открывает новые возможности и приносит долгосрочные результаты, благодаря тому, что все желания и эмоции человек наконец-то начинает удовлетворять, а не подавлять, игнорировать и заедать. Самыми важными моментами сбалансированного питания в теории и на практике приготовления блюд и делится Любовь Савченко — дипломированный нутрициолог, фитнес-тренер и психолог.

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-218303-4

© Л. Савченко, текст, фото, 2026
© ИП Москаленко, верстка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Введение	4
ПЕРВАЯ ГЛАВА. Основные принципы настоящего интуитивного (осознанного) питания. О чем обычно молчат и почему некоторые думают, что интуитивное питание не работает	6
ВТОРАЯ ГЛАВА. Основные принципы полноценного питания	20
ТРЕТЬЯ ГЛАВА. Правило тарелки и размер порций	44
ЧЕТВЕРТАЯ ГЛАВА. Переедания	49
ПЯТАЯ ГЛАВА. Работа с эмоциями	55
ШЕСТАЯ ГЛАВА. Чтение составов	59
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Выбор и подготовка продуктов	64
РЕЦЕПТЫ	70

Введение



Тема питания когда-то была для меня чем-то загадочным и пугающим, потому что я находилась в погоне за цифрами на весах и верила в различные страшилки о еде. Это продолжалось три года, пока диеты и запреты не привели меня к максимальному весу и проблемам со здоровьем. Тогда я начала погружаться в тему не только питания, но и здоровья в целом, так я и пришла в нутрициологию.

Для многих нутрициология — до сих пор что-то модное или непонятное, поэтому предлагаю разобраться. Нутрициология — это наука о питании, о том, как еда влияет на самочувствие человека, а питание, в свою очередь, является фундаментом нашего здоровья и жизни в целом. Я понимаю, почему многих пугает слово «нутрициолог»: этому способствует огромное количество некомпетентных специалистов, которые учатся на месячных курсах ради заработка и следования моде. Но в этой книге мы вместе исследуем мир еды с разных сторон, чтобы вы перестали бояться нутрициологии и вернули себе высокий уровень энергии и стройность. Я поделюсь с вами принципами полноценного осознанного подхода к питанию и здоровью в целом, поскольку лишь комплексная работа позволяет достичь долговременных результатов, крепкого физического и психического здоровья и жить без запретов и постоянного подсчета калорий в здоровом стройном теле.

Не бойтесь, мы не будем обсуждать шаблонные списки «разрешенных» и «запрещенных» продуктов, потому что я против черно-белого мышления. Мне важно, чтобы каждый учитывал состояние своего здоровья, вкусовые предпочтения и возможности, чтобы при необходимости подобрать адекватные альтернативы продуктам и блюдам, которые из-за проблем со здоровьем временами приходится ограничивать. Помните, что еда – это не только топливо, хотя, безусловно, это ее главная роль. Еда также служит источником вкусового удовольствия, поэтому питаться мы будем разнообразно, вкусно, полноценно и не станем демонизировать какие бы то ни было продукты.

*«Всё – яд, всё – лекарство;
то и другое определяет доза»*

Парацельс

Предлагаю начать наше путешествие в мир полноценного, осознанного питания через любовь и заботу к себе. Мы будем открывать новые горизонты вкуса, и вместе сделаем шаг к здоровой стройности.





Первая глава

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАСТОЯЩЕГО ИНТУИТИВНОГО (ОСОЗНАННОГО) ПИТАНИЯ. О ЧЕМ ОБЫЧНО МОЛЧАТ И ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ДУМАЮТ, ЧТО ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ НЕ РАБОТАЕТ

Во времена постоянных диет у меня теплилась надежда отыскать чудо-решение, позволяющее наслаждаться любимой едой без риска набрать лишние килограммы. Однажды, просматривая очередной сайт, я впервые узнала об интуитивном питании — подходе, исключающем строгие ограничения и допускающем употребление любых продуктов без набора веса. Однако реальность оказалась далеко не столь сказочной.

ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Нам всем нравятся громкие обещания и заголовки, сулящие легкие достижения без особых усилий. Поэтому вы наверняка хотя бы раз слышали об интуитивном питании, а возможно, даже пробовали следовать ему. Однако это, скорее всего, не принесло желаемого результата. Так случилось и у меня.

Прочитав все про интуитивное питание, я решила, что это моя возможность наконец-то забыть про лишние килограммы и запреты. И начала следовать основным принципам этого подхода:

- Ешь что хочешь.
- Ешь когда хочешь.



Я была безумно рада таким простым правилам и честно их соблюдала. Правда, спустя неделю увидела огромный плюс на весах и не понимала, что делаю не так. Я ела все что хотела и когда хотела. В итоге решила, что это очередная глупая диета, и пошла искать новую.

А через пару лет я снова вернулась к интуитивному питанию, но уже более осознанному, узнав много новых деталей. Но для этого пришлось разбираться во всем самой. Оказалось, что большая часть информации в интернете – это лишь верхушка айсберга. Именно из-за такой упрощенной интерпретации многие разочаровываются в интуитивном питании, называя его «еще одной бесполезной диетой» или даже «способом набрать вес».

А вот что такое настоящее интуитивное питание и какие реальные принципы нужно освоить – об этом почему-то почти никто не говорит.



Почему так происходит?

Настоящее интуитивное питание – это не просто «разрешение на безграничное поедание всего, что душе угодно». Это глубокая работа над собой, над своими отношениями с едой и своим

телом. Это умение слушать и понимать истинные сигналы своего организма, а не следовать разрушающим привычкам, социальным установкам и желаниям, продиктованным эмоциями. Но при этом осознанное питание — это и не про запреты, поскольку именно такой подход к своему организму и рациону открывает новые возможности и приносит долгосрочные результаты (за счет работы в комплексе с полноценностью), благодаря тому что все желания и эмоции человек наконец-то начинает удовлетворять, а не подавлять, игнорировать и заедать.

Поэтому начать свой путь к интуитивному питанию стоит с осознания того, что это не диета. Это не про ограничения, запреты или подсчет калорий. Это про возвращение к естественной мудрости нашего тела, которая, к сожалению, у многих заглушена мифами индустрии похудения, годами запретов и жестких правил.

Итак, давайте разберем основные принципы настоящего осознанного (интуитивного) питания, о которых, как правило, умалчивают.

1. Отказ от диетического мышления: первый шаг к здоровой стройности.

Это, пожалуй, самый важный и сложный принцип. Сколько раз вы начинали диету с мыслями «В этот раз все получится! Я готова проявить силу воли!»? И сколько раз эта диета заканчивалась срывом и чувством вины? Диетическое мышление — это постоянный поиск идеального способа похудеть, заикленность на быстрых результатах, жесткий контроль питания и убеждение, что ваше счастье и уверенность в себе напрямую зависят от цифры на весах. При этом человек, как правило, не задумывается, что будет дальше, ему нужен результат здесь и сейчас, и в моменте мало кто переживает, что подобные «результаты» будут временными.

Отказ от диетического мышления — это признание того, что диеты не работают в долгосрочной перспективе. Это осознание, что ценность вас как личности не определяется вашим весом

или размером одежды. Это разрешение себе быть собой, независимо от того, сколько вы весите. Это отказ от постоянного конфликта с собственным телом. И это ключ к здоровой стройности 365 дней в году 24/7. И это не отменяет того, что вам может хотеться стать лучше, снизить вес и восстановить свое здоровье, но путь к лучшей версии себя не должен лежать через ненависть, если, конечно, вы хотите долгосрочных результатов.

Да, это может быть не такой быстрый процесс, каждому потребуется разное количество времени на достижение внутренних и внешних результатов. Но все усилия и действия, которые вы сделаете для формирования фундамента осознанного и полноценного питания, откроют вам новые возможности на уровне тела, здоровья и во всех сферах жизни в целом.

И конечно, отказ от диетического мышления первое время будет требовать внимания к своим мыслям, чтобы разобраться, откуда они появляются. Например, если вы думаете: «Я не должна есть десерт, потому что это вредно», спросите себя: «Кто это сказал? В чем заключается вред? А что произойдет, если я его съем?» Ведите заботливый диалог с собой, чтобы понять, откуда возникают подобные мысли и убеждения.

2. Уважение чувства голода: прислушайтесь к сигналам своего тела.

Многих с детства учили обязательно съесть все до конца, не оставляя еду на тарелке, питаться по расписанию. Люди перестали прислушиваться к своим внутренним сигналам голода и насыщения и теперь нередко едят не потому, что действительно голодны, а потому, что «настало время обеда» или жалко выбросить остатки пищи.

Уважение чувства голода — это умение замечать первые его признаки и удовлетворять их, прежде чем голод станет невыносимым. Не нужно дожидаться момента, когда вы будете «готовы съесть слона», ведь в таком состоянии не только возрастает риск



*Красота НЕ требует жертв,
она требует заботы и уважения
о своем организме и теле*

переедания, но и организм испытывает сильный стресс, а хронический стресс уже будет влиять на все сферы вашей жизни.

Начните с малого: попробуйте замечать, как вы ощущаете голод. Это может быть урчание в животе, слабость, снижение концентрации. Когда вы почувствуете эти сигналы, спросите себя: «Что я хочу съесть? Что мое тело просит сейчас?»

Спойлер: нет, организм не будет постоянно требовать сладостей, фастфуд и другой еды, которая долго была у вас под запретом.

Поэтому так важно действовать в комплексе: заботиться о полноценности питания, осознанности и своих эмоциях. Постоянное желание «запретных» ранее продуктов может быть более ярким как раз на первом этапе, когда вы отходите от диетического мышления, но оно не будет сумасшедшим и постоянным, так как вы начинаете дружить с едой и своим телом.

Но здесь тоже есть свои подводные камни: для человека с нарушениями пищевого поведения чувство голода становится чем-то непонятным. Из-за этого может казаться, будто голода нет на протяжении дня, а может, наоборот, складываться ощущение, что ты постоянно голоден. Для таких ситуаций я разработала следующую стратегию.

Основной акцент в работе над восстановлением сигнала физического голода идет на определении комфортного для себя времени для приемов пищи. Это дает организму чувство безопасности (понимание, что все хорошо и еда поступает регулярно, больше голодовок нет) и возможность снова чувствовать физический голод. Поэтому можно применить систему питания по условным часам, а не по строгим промежуткам. Здесь цель — не выстраивать новые рамки, а дать организму регулярное поступление энергии, свободу и разнообразие.

При этом фокус внимания важно направлять на вкус, текстуру еды, замедляться во время приема пищи, чтобы чувствовать комфортное насыщение, что важно абсолютно для всех. Об этом более подробно мы поговорим в 4-м пункте. Это важно абсолютно для всех.

И конечно же, поскольку мы работаем в комплексе, здесь также важны полноценность приемов пищи и работа с эмоциями. Базу полноценности мы обсудим в следующей главе, пока я просто набрасываю для вас схему действий.



Как определить комфортную систему питания по часам?

Важно понять свой режим сна: во сколько вы ложитесь и встаете. Сон важен для всех, поэтому постепенно работайте над его вос-