

Доктор ДЖИММИ МОХАМЕД

СДЕЛАЙ
СТРОЙНОСТЬ
СВОЕЙ
ПРИВЫЧКОЙ



ЛЕГКИЕ ИДЕИ ДЛЯ ПЕРЕХОДА
К БОЛЕЕ ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Доктор ДЖИММИ МОХАМЕД

СДЕЛАЙ
СТРОЙНОСТЬ
СВОЕЙ
ПРИВЫЧКОЙ



ЛЕГКИЕ ИДЕИ ДЛЯ ПЕРЕХОДА
К БОЛЕЕ ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
М86

ZÉRO CONTRAINTE POUR MAIGRIR:

Surtout, ne faites pas de régime!

by Jimmy Mohamed

Copyright © Flammarion, 2023

В оформлении обложки использованы фотографии:
Ramosh Artworks, Alfatih25 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Мохамед, Джимми.

М86 Сделай стройность своей привычкой : легкие идеи для перехода к более правильному питанию / Джимми Мохамед ; [перевод с французского Д. В. Бондаревского]. – Москва : Эксмо, 2025. – 224 с. – (Быть легче. Простые решения для стройности).

ISBN 978-5-04-192218-4

Хотите похудеть, но нет времени для спортзала? Пытаетесь есть меньше, но постоянно срываетесь? Устали ругать себя за переедание?

В этой книге врач-терапевт Джимми Мохамед предлагает 39 коротких и эффективных правил, которые помогут вам изменить свои привычки, найти баланс в отношениях с едой и похудеть без усилий!

Вы научитесь осознанно питаться, выбирать только полезные продукты, перестанете заедать стресс, а также навсегда забудете о диетах, голодании и спортзале.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 615.874
ББК 51.230

© Бондаревский Д.В., перевод на русский язык,
2024

© Гусарев К.С., художественное оформление, 2025

ISBN 978-5-04-192218-4

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Введение. Откажитесь от диет!	7
1. Будьте терпеливы... ..	12
2. ...и доброжелательны к себе!	16
3. Планируйте свою жизнь	19
4. Создавайте для себя новые долгосрочные привычки	25
5. Пейте обычную воду.....	29
6. «Не в этот раз!»	33
7. Не взвешивайтесь слишком часто.....	39
8. Не считайте больше калории.....	45
9. Одно яблоко в день.....	50
10. От завтрака можно отказаться.....	55
11. Фастфуд только усиливает чувство голода	62
12. Pasta al dente o niente! (Макароны варите только «аль денте»!)	67
13. Фрукты и овощи – в неограниченном количестве	70
14. Никаких детокс-диет для похудения!	74
15. Пищевые добавки.....	79
16. Сахар – наш лучший враг	83
17. Объявите войну чрезмерно обработанным продуктам	89
18. Быстрее 5G: пищевые волокна	93
19. Избавляемся от эмоциональных килограммов.....	100

20. Салат с соусом «винегрет»	107
21. Хороший сон для правильного похудения	111
22. Один за всех и все за одного: семейное похудение	116
23. Или алкоголь, или похудение – выбирать вам..	119
24. Занятия спортом похудению не способствуют..	123
25. Интервальное голодание	130
26. Не делайте дома запасов пищи	136
27. Идеальная тарелка еды	140
28. Откажитесь от экранов во время еды!	145
29. Реабилитируем фасоль!	148
30. Давайте не будем морить себя голодом!	151
31. Откажитесь от смузи в пользу супа	155
32. Обед и ужин: два приема пищи, которые нельзя пропускать.	157
33. Избавьтесь от лишних килограммов раз и навсегда	161
34. Сила микрофлоры	166
35. Меньше сигарет – больше килограммов: это неизбежность?	177
36. Набор веса и прием лекарственных препаратов	180
37. Откажитесь от сэндвичей	185
38. Вы не мусорное ведро!	190
39. Не отказывайте себе в гамбургерах. Но только если они домашние.	193
Заключение	197
Примечания	201
Благодарности	218

Введение

Откажитесь от диет!

Похудеть легко...

но еще легче снова набрать вес!

Похудеть легко. Очень легко. Каждый может похудеть на несколько килограммов за несколько недель независимо от того, какой диеты он придерживается. Настоящая проблема заключается в том, чтобы не набрать их снова, а это, будем откровенны, практически невозможно. И чем быстрее мы утрачиваем вес, тем быстрее набираем его снова. Когда мы соблюдаем диету, речь идет об ограничениях. Основной принцип диеты заключается в том, чтобы есть меньше, а иногда даже — в радикальном изменении своих пищевых привычек. Мы способны изменить некоторые из них. Кому-то под силу изменить многие, но никто не может расстаться со всеми привычками навсегда. Дело в том, что сформированные в течение десятилетий «плохие» привычки не проходят бесследно. Вот поэтому мы рано или поздно, за редким исключением, возвращаемся к своим ста-

рым привычкам. Собственно, в этом и заключается причина, по которой в долгосрочной перспективе ни одна диета не эффективна.

Почему диеты приводят к увеличению веса?

После любой диеты мы набираем вес. Почему? Из-за радикальных изменений, к которым мы принуждаем наше тело. К числу таких изменений относится, например, калорийное ограничение: мы подвергаем тело такому стрессу, что оно начинает накапливать максимально возможное количество питательных веществ и калорий. Этот процесс начинается во время диеты: наш организм помнит, что мы ограничивали его в еде, и переходит в режим выживания, делая запасы.

Возьмем простой пример: если мы снизим наше суточное потребление калорий на 500 килокалорий и на протяжении пятнадцати дней будем есть только суп по вечерам, то так мы исключим из нашего рациона 7500 килокалорий (15 дней × 500 килокалорий). Это эквивалентно одному килограмму жира. Предположительно мы должны терять каждые две недели по одному килограмму. Получается, что через двадцать недель, то есть примерно пять месяцев диеты, мы должны похудеть на 10 килограммов. Между тем, максимальное снижение веса не превысит 4–5 килограммов, что фактически не так уж и мало! Почему 4–5, а не 10 килограммов? Все дело в том, что наш организм адаптируется к этому ограничению пищи и нач-

нет экономить энергию. Конечно, мы будем лишать его 500 килокалорий, но наш метаболизм замедлится и откажет организму только в 200 килокалориях, сохранив 300.

Итак, каждый вечер мы обрекали себя на страдания, ограничиваясь только супом, но результат оказался разочаровывающим. В очередной раз убедившись в том, что цифра на весах не снижается так быстро, как мы ожидали, мы в конечном итоге возвращаемся к так называемому «нормальному» питанию. Как только наше питание становится «нормальным», то есть тем же, что и до начала диеты, наш организм, наученный горьким опытом, начинает играть на опережение и откладывать гораздо больше запасов — на тот случай, если мы снова решим сесть на диету. Вот поэтому мы набираем больше веса, чем потеряли. Это и есть знаменитый «эффект йо-йо».

Проблема в том, что мозг иногда играет с нами злую шутку и стирает воспоминания о связанных с ограничениями страданиях, оставляя только счастливые воспоминания о потере веса: «Ах да, тогда ведь мой вес снизился на 5 килограммов! Но потом у меня случился срыв! Ну уж на этот раз все будет хорошо: мне встретилась новая суперэффективная диета!» В итоге мы снова садимся на диету. И снова набираем вес. Именно так люди, сами того не желая, набирают килограммы — диета за диетой, год за годом. Эта губительная воронка может стать важным источником тревоги и даже депрессии для тех, кого в нее затянуло. А что означает стресс? Правильно, перекусы! Круг замкнулся. Получается, что садиться на диеты нет смысла. Избегайте

всех заманчивых предложений по быстрому снижению веса: его вы в конечном итоге не утратите — в отличие от здоровья и иллюзий.

Избыточный вес — важный вопрос общественного здравоохранения

Необходимо понимать, что избавление от лишних килограммов предполагает не только изменения в питании. Помимо еды, существенную роль играет то, что мы пьем, как мы спим, а также физическая активность, уровень стресса, работа и люди, поддерживающие нас в нашем стремлении. Вот поэтому мы, врачи, говорим не о диете, а о коррекции питания. Можно даже сказать, о коррекции образа жизни. Этот момент имеет решающее значение, так как ни одна диета не имеет шансов на успех без учета всех этих факторов.

Диетолог — это тот специалист, который помогает нам успешно снижать вес. Можно провести аналогию со спортзалом: сопровождение тренера всегда повышает мотивацию. Диетолог играет роль тренера, который ставит вам хорошие и плохие оценки на протяжении всего снижения веса — в частности, при взвешивании. Даже будучи взрослыми, мы все равно остаемся детьми, стремящимися не разочаровать тех, кто нас поддерживает. Настоящий диетолог будет задавать своему пациенту вопросы не только о питании, но и о физической активности, сне, стрессе и т. д. Затем он составит индивидуальную программу, которую пациент будет охотно выполнять — в том числе и потому, что он заплатил за это сопровождение.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ДИЕТ!

К сожалению, не все могут позволить себе такое сопровождение в течение длительного времени. Избыточный вес становится проблемой национального масштаба. Из-за этого фактора было бы разумно, чтобы консультации по его снижению оплачивались системой социального страхования. Все исследования доказывают: сначала профилактика требует немного денег, зато потом она экономит огромные средства. В области профилактических мер мы всегда сталкиваемся с одной и той же проблемой — экономическая выгода проявляется только в долгосрочной перспективе. Так, например, обучение детей в возрасте 10–11 лет правильному питанию даст свои плоды только когда они станут взрослыми — в 40, 50, 60 или даже 70 лет. Однако политика общественного здравоохранения чаще всего не отличается особой продолжительностью и ограничивается рамками одного или максимум двух избирательных циклов. В ожидании изменения стратегий примите одно правильное решение: откажитесь от диет и следуйте тем советам, которые я вам буду давать.

Будьте терпеливы...

Изменение привычек требует времени

Когда речь идет о снижении веса, люди хотят быстрого достижения результатов. В этом нет ничего удивительного — это свойство человеческой природы, и никто не может нас упрекать в таком желании. Между тем, необходимо одновременно сохранять реалистичность и мягкость по отношению к себе. Реалистичность, потому что наивно ожидать, что нам под силу изменить наше пищевое поведение за несколько дней или недель. Почти невозможно полностью перестроить свое питание и избавиться от всех «плохих» привычек, приобретенных за долгие годы, а то и за всю жизнь. Принято считать, что изменение привычки может занимать три недели, но ученые считают, что потребуется гораздо больше времени.

Исследователи попросили 96 участников ежедневно в течение двенадцати недель в одно и то же время усваивать новую поведенческую привычку, например, съесть фрукт или заниматься бегом. Время, необходимое для изменения привычки, варьировалось от 18

до 254 дней, а средний показатель составил 66 дней¹ (1). Так что для усвоения новой поведенческой привычки в среднем требуется более двух месяцев, а не 21 день! И это касается только одного пункта, а не десятка рефлексов, которые необходимы для потери веса.

Мягкость и реалистичность

Все радикальные изменения в питании ведут к неудаче. Не будем спорить с тем, что некоторые новые привычки усваиваются легче, нежели другие. Если я попрошу вас съесть одно яблоко в день, то моя просьба покажется вполне выполнимой, но если потребую исключить весь сахар, как в кетогенной диете, то вы быстро сдадитесь. Вот поэтому в процессе корректировки питания принципиально важно быть честным с самим собой.

Что делать? Во-первых, составьте список привычек, которые, по вашему мнению, вредят вашей фигуре и, разумеется, здоровью. Затем объедините все веские причины, побуждающие вас избавиться от этих привычек. И наконец, самое главное, замените одну поведенческую привычку другой. Мы вернемся к этому позже, а пока приведем только один пример: если вы привыкли перекусывать, не исключайте этот прием пищи; шоколадный круассан всегда можно заменить другим продуктом, но прежде всего постарайтесь понять, почему через несколько часов после приема пищи у вас возникает чувство голода.

¹ I. «How are habits formed: Modelling habit formation in the real world», P. Lally, H. Cornelia, M. van Jaarsveld, W. Henry, W. Potts, J. Wardle, European Journal of Social Psychology, 16 июля 2009 г.

Найдите золотую середину

Снижение веса должно стать частью осознания и изменения образа жизни. Я не буду просить вас вставать в 6 утра, чтобы заниматься йогой перед приготовлением черничного смузи (если, конечно, вам это не доставляет удовольствия!), но нужно осознать, что питание является частью образа жизни. Мы не гуси, которых принудительно откармливают для фуа-гра, и мы едим не только ради выживания или только ради удовольствия. Нужно найти золотую середину.

Мне потребовалось время, чтобы определить для себя этот баланс. До недавнего времени я воспринимал питание только как функцию насыщения или удовольствия. Я ел, когда был голоден, чтобы выдержать день, или чтобы побаловать себя жирной, сладкой и соленой пищей. Когда, например, я возвращался поздно с работы, мое вознаграждение заключалось в том, чтобы побаловать себя едой. Я радовал себя вкусным гамбургером с картофелем фри и холодной сладкой газировкой. Я, врач, недооценивал негативное воздействие такого питания на мое здоровье. Между тем, на сегодняшний день у меня нет никаких особых заболеваний. Тогда почему надо отказывать себе в этом? Просто я понял, что пища является первым лекарством.

Новый образ жизни

Итак, я решил изменить образ жизни и отказаться от перекусов, сладкой газированной воды и фастфуда. Парадоксальным образом, после отказа от этих продуктов через несколько месяцев я не похудел ни на один