


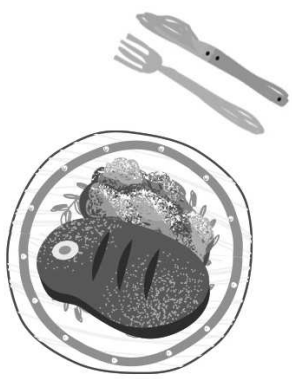
МАРКОС БОДОКЕ

специалист по осознанному питанию

# УМНОЕ ПИТАНИЕ

Как научиться осознанно есть,  
забыв навсегда про переедание  
и страх поправиться

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва






МАРКОС БОДОКЕ

специалист по осознанному питанию

# УМНОЕ ПИТАНИЕ

Как научиться осознанно есть,  
забыв навсегда про переедание  
и страх поправиться

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 613.2  
ББК 51.230  
Б75

ELIGE NUTRIRTE:  
Una guía consciente para aprender a alimentarte sin hacer dieta  
by Marcos Bodoque

© Marcos Bodoque, 2024  
© Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U, 2024

**Бодоке, Маркос.**

Б75 Умное питание : как научиться осознанно есть, забыв навсегда про переедание и страх поправиться / Маркос Бодоке ; [перевод с испанского А. А. Абрамовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов).

ISBN 978-5-04-206204-9

Как раз и навсегда наладить отношения с едой? Специалист по осознанному питанию Маркос Бодоке расскажет, опираясь на личный и профессиональный опыт, что строгая диета и изнуряющие тренировки, возможно, помогут вам похудеть, но также они принесут вред вашему здоровью. На проблему похудения нужно смотреть целостно, и осознанное питание – лучший навигатор для этого. Автор научит прислушиваться к своему телу и выбирать по-настоящему здоровое питание.

**УДК 613.2  
ББК 51.230**

© **Абрамова А.А., ООО «ТРАНСЛЕЙШН СТЕЙШН»**, перевод на русский язык, 2024

© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»**, 2025

**ISBN 978-5-04-206204-9**

*За то, что ты никогда не оставлял попыток;  
за то, что никогда не сдаешься*



# Содержание

<b>Пролог</b> .....	9
Моя история .....	9
<b>Введение</b> .....	16
Что такое осознанное питание .....	16
Психика .....	21
<b>Часть первая.</b>	
<b>Перейти на осознанное питание</b> .....	31
Понятие «диета» .....	31
Откройте истинную цель питания. ....	36
Главные мифы, мешающие заботиться о себе .....	44
Найдите своего врага: продукты, которые разрушают ваше здоровье. ....	86
Что нужно вашему организму от пищи для нормальной работы? .....	105

**Часть вторая.**

<b>Применение осознанного питания</b> .....	118
Плотность питательных веществ .....	118
Метаболическая гибкость .....	136

**Часть третья.****От осознанного питания**

<b>к осознанному здоровью</b> .....	154
Отношения с едой .....	154
Одержимость питанием и обращение с информацией .....	166
Отношения со своим телом .....	172
Другие формы осознанного питания .....	183

<b>Эпилог</b> .....	223
Что дальше? .....	223

<b>Благодарности</b> .....	225
----------------------------	-----

<b>Список использованной литературы</b> .....	227
---	-----

<b>Алфавитный указатель</b> .....	235
-----------------------------------	-----

# Пролог

## МОЯ ИСТОРИЯ

**Б**ыло бы невежливо с моей стороны не представиться. Мои научные степени и образование говорят немного, поэтому хочу, чтобы вы узнали немного о моей истории — хотя бы настолько, чтобы понять ценность книги, которая у вас в руках. Если узнаете, что я уже прошел через это и стал совсем другим человеком, вы поверите, что и у вас все получится. Вы увидите перед собой реального человека с его трудностями и внутренними процессами, а не просто теоретика здоровья. Кроме того, я считаю, что знание, основанное на личном опыте и накопленной практике работы с людьми с различными метаболическими проблемами, такими как ожирение, диабет или расстройство пищевого поведения, а также с теми, кто хотел улучшить свое питание или общее состояние здоровья, имеет гораздо большую ценность для вас, чем все мои степени и дипломы.

Без лишних слов я кратко изложу, с чего начинается моя история или хотя бы ту ее часть, которая имеет значение

для вас и для этой книги. Когда мне исполнилось 15, я учился в восьмом классе. Я был подростком с избыточным весом, близким к первой степени ожирения, с нулевой самооценкой, без уверенности в себе, который позволял другим себя подавлять (буллинг был не сильным, но постоянным) и всегда старался угодить окружающим, чтобы заслужить их приятие. В то же время лет с 13–15 я испытывал экзистенциальное страдание, которое преследовало меня постоянно. Если я был хорошим человеком и умел развеселить других, почему я не нравился девушкам? Это стало моей одержимостью.

Устав от всего этого, я пришел к выводу, что проблема в лишнем весе, и вскоре после начала учебного года решил, что больше не буду толстым. Что я сделал? Перестал есть, стараясь, чтобы родители не узнали. Спустя чуть больше трех месяцев и потеряв 18 килограммов, я добился своей цели. В конце этого учебного года я начал встречаться с девушкой, в которую был влюблен, но об этом позже. Однако за эти три месяца мне пришлось заплатить высокую цену: начались мои расстройства пищевого поведения.

После этого я прошел через полтора года переходного периода; я стал стройным и начал верить в себя. Мне казалось, что мой метаболизм изменился, и я гордился тем, что не набирал вес, несмотря на то, что ел что угодно и играл в футбол несколько часов в неделю. Тогда я ежедневно потреблял на переменах пакеты печенья и сладких булочек, что только усугубляло мои плохие взаимоотношения с едой. Я придавал значение только своему физическому состоянию: пока я оставался худым, все было в порядке. Меня не беспокоили проблемы с кишечником, которые я уже начинал испытывать, и постоянные неприятные газы, от которых я страдал каждый день. Думаю, что это больше волновало моих одноклассников.

## **Я ДУМАЛ, ЧТО ФИТНЕС — ЭТО ЗДОРОВЬЕ**

После двух лет переходного периода я решил записаться в спортзал, чтобы улучшить свою физическую форму. Я был очень худым, но все еще ощущал себя толстым. В глубине души я все еще не был уверен в себе.

И вот я попал в ловушку фитнеса, продвигаемого культуристами или людьми, которые тренируются как культуристы и пропагандируют в массовом сознании, какими должны быть здоровое питание и тренировки. Такой фитнес не имеет ничего общего со здоровьем. А те, кто его продает, несмотря на свою внешность, являются антиподом здоровья, особенно с психологической точки зрения.

Культура спортзала способствовала продолжению моей одержимости физической формой. Я тренировался исключительно с этой целью и, как следствие, начал уделять внимание питанию для улучшения результатов. Это привело к тому, что я стал типичным представителем фитнес-культуры: тренировался от пяти до семи дней в неделю по два часа каждый раз, работая с двумя группами мышц в день до полного истощения. Разумеется, пять или шесть приемов пищи в день, насыщенных углеводами, классическая овсяная каша или блины на завтрак, тарелка пасты на обед и рис на ужин. Также не обходилось без перекусов и протеиновых коктейлей, чтобы не потерять мышечную массу.

В течение почти пяти лет я придерживался такого образа жизни. За это время у меня развилась дисморфия и высокая степень неуступчивости к диете, что приводило к отмене планов или страданиям на социальных мероприятиях. Когда я пытался отойти от этого режима, возникали приступы переедания.

## МОИ ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ С ЕДОЙ

Вернемся к моей первой девушке. Мы расстались, когда мне было 18. Помню, в то время я был одержим любовью к противоположному полу. Этот разрыв эмоционально уничтожил меня. Потребовалось почти четыре года, чтобы прийти в себя. Этот момент, безусловно, стал решающим в моей жизни.

Перед вами человек, чья самооценка полностью зависела от любви другого человека. Кто-то, эмоционально разрушенный постоянным потреблением сверхпереработанных продуктов (на мой взгляд, это ключевой фактор, приводящий к проблемам с питанием), что привело его к зависимости от них. Это идеальный рецепт для развития приступов переедания, которые стали естественным следствием этого разрыва.

Огромная эмоциональная пустота, которую я не мог заполнить, в сочетании с зависимостью от этих продуктов постепенно привела к расстройству переедания. Если добавить к этому строгую диету в течение недели, продиктованную моими физическими целями в спортзале, и высокий уровень стресса, вызванный сочетанием работы и учебы в университете, такое расстройство стало неизбежным. Мои вечера стали эпицентром хаоса.

В будние дни я легко мог пережить два эпизода переедания дома после «здорового ужина». А выходные часто состояли из приступов переедания с пятницы по воскресенье, как в компании, так и в одиночестве. Последние были самыми жестокими. Пиццы, полкилограмма мороженого, упаковка печенья, упаковка хлопьев и литр молока — это лишь одно из тех безумств, которые я помню. Что было худшим в таких

приступах переедания? Огромное чувство вины, разочарование и презрение к самому себе, которые охватывали меня после. Конечно, это был известный цикл.

Переедание > чувство вины > компенсация > голод > переедание...

Это были очень тяжелые пять-шесть лет. Последние два года были более терпимыми, так как я чувствовал, что постепенно выбираюсь из пропасти. По-настоящему я начал выбираться из нее, когда закончил свои отношения. Совпадение? Не думаю. Эмоциональное здоровье — основа всего, не забывайте об этом.

## **МОИ ПРОБЛЕМЫ С ВОСПРИЯТИЕМ ТЕЛА**

Из-за влияния мира фитнеса моя самооценка была неразрывно связана с тем, как я выглядел физически. И, как это часто бывает с теми, кто подвержен последствиям такого образа жизни, моя самооценка зависела от того, ходил ли я на тренировку и правильно ли питался. Эта навязчивая идея «заботы» о теле полностью вытеснила заботу о психическом здоровье.

Со временем я перестал видеть реальность в зеркале, замечая лишь то, что хотел увидеть. Если я переедал, или пропускал тренировки, или и то и другое, мне казалось, что я выгляжу ужасно. Но стоило мне провести три дня подряд, тренируясь и «правильно» питаясь, как в зеркале я видел себя в лучшей форме. Эти переедания, наряду с таким отношением к своему телу, заставляли меня чувствовать себя отвратительно.

Это был настоящий психологический ад.

Я стал рабом еды и отношения к своему телу, презирая себя и застревая в бесконечном цикле.

Поворотный момент наступил после одного из эмоциональных спадов.

Во время отпуска я провел почти 15 дней в состоянии самоуничтожения — этом распространенном мазохизме, который возникает после возвращения к вредным привычкам. У нас есть странная склонность наказывать себя новыми плохими привычками, как будто говорим себе: «Ты уже чувствуешь себя плохо из-за ошибки? Теперь у тебя будут все основания чувствовать себя еще хуже».

Почти две недели я не выходил на улицу, играл в видеоигры до трех или пяти утра и непрерывно ел фастфуд. Мне так не хотелось возвращаться к своим здоровым привычкам... Это был замкнутый круг: когда я плохо питался, у меня обострялся дисморфический синдром, и я терял желание тренироваться, потому что не хотел видеть себя в плохой форме на тренировках.

В один из последних дней я должен был пойти на общественное мероприятие, которое чуть не отменил, потому что, когда я чувствовал себя плохо, мне хотелось быть одному. Там я встретил друга, которого давно не видел. Мое лицо вытянулось, когда он сказал: «Ты отлично выглядишь, приятель. Хорошую форму набрал, ты, похоже, серьезно занимаешься в зале?»

Это полностью разрушило мои ментальные установки. В момент, когда я считал себя в наихудшей физической форме, меня похвалили за внешний вид. Это заставило меня переосмыслить все и осознать свою проблему.