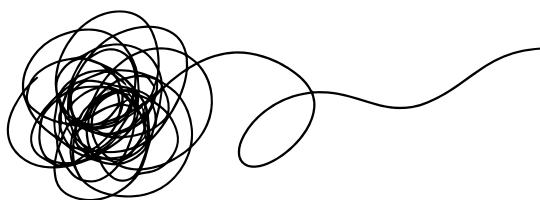




ЮЛИЯ МИНЧЕНКО
нутрициолог, коуч по пищевому поведению

здоровые отношения с едой

Как выйти из цикла
ДИЕТА-СРЫВ-ВИНА
и начать жить



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 615.874
ББК 51.23
М62

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:
Olga 777 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Минченко, Юлия Анатольевна.

М62

Здоровые отношения с едой : как выйти из цикла диета-срыв-вина и начать жить / Юлия Минченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов).

ISBN 978-5-04-249578-6

Вы знаете, как нужно питаться, стараетесь исключить сладкое и не есть после шести, но каждый раз срываетесь? Застряли в диетическом круге, вините себя за лишние съеденные калории и думаете, что с вами что-то не так?

Книга Юлии Минченко, нутрициолога, специалиста по пищевому поведению, автора книги «Трекер питания» и подкаста «Сам себе нутрициолог», поможет вам выстроить здоровые отношения с едой, вернуть контакт с телом и уверенность в себе, избавиться от срывов и чувства вины после приема пищи и сделать еду ресурсом, а не центром жизни.

Внутри книги вы найдете полезные таблицы, схемы и чек-листы, практические упражнения и задания, а также авторскую модель системы заботы о себе «Пятицветик жизни».

**УДК 615.874
ББК 51.23**

© Минченко Ю.А., текст, 2026
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-249578-6

Оглавление



Приглашаю в путешествие	7
ГЛАВА 1. Диетический круг, в котором мы живем.....	11
ГЛАВА 2. Что диеты делают с телом и мозгом	16
ГЛАВА 3. Мало ем, но не худею. Про подсчет калорий и «сломанный метаболизм»	22
ГЛАВА 4. Знаю, как правильно, но не делаю.....	35
ГЛАВА 5. Нарушения и расстройства пищевого поведения. Что есть что?	44
ГЛАВА 6. Голод, насыщение и потерянный контакт с телом.....	57
ГЛАВА 7. Кто управляет вашим аппетитом?	69
ГЛАВА 8. Слишком вкусные продукты: система «Большой пятерки».....	77
ГЛАВА 9. Эмоциональное переедание.....	83
ГЛАВА 10. Психологическая гибкость. Методы АСТ в питании.....	105
ГЛАВА 11. Как пережить срыв с пользой?	121

ГЛАВА 12. Устойчивая система вместо диетического гиперконтроля.	129
ГЛАВА 13. Сон и восстановление: фундамент, который нельзя компенсировать едой.	148
ГЛАВА 14. Как вернуть радость от движения.	154
ГЛАВА 15. Баланс работы, питания и отдыха. Глава для уставших.	171
ГЛАВА 16. Хобби и здоровые отношения с едой.	183
ГЛАВА 17. Экосистема заботы о себе. «Пятицветик» жизни.	194
ГЛАВА 18. Глава, когда все складывается в систему.	202
Вместо заключения.	209
Библиографический список.	216

Приглашаю в путешествие



Если у вас сложные отношения с едой, скорее всего, это не первая книга, которую вы открываете на эту тему. Возможно, уже читали статьи, слушали подкасты, смотрели видео, сохраняли советы. Вероятно, даже знаете больше, чем хотелось бы знать обычному человеку. Несмотря на все знания, тема еды и тела остается чем-то неприятным, вызывающим тревогу и вину.

Еда уже не просто часть жизни — она постоянно где-то рядом. В вашей голове, в ежедневных решениях. В мыслях «можно — нельзя». В ощущении, что день был хороший или плохой, конечно, в зависимости от того, что и сколько вы съели.

Попытки что-то менять начинаются с надежды, что вот сейчас, в этот раз, получится по-другому. Не резко, не жестко, чуть аккуратнее, дисциплинированнее и с большей мотивацией. Я точно выдержу, я же так хочу идеальное тело! Иногда это даже работает, ну... некоторое время.

А потом происходит то, что не попадает в план: вы устаете. Недосыпаете. Переживаете. Раздражаетесь. Плачет ребенок. Злится коллега. Вы хотите поддержки. Тишины. Хотите, чтобы от вас ненадолго отстали — даже если «отстали» нужно устроить самой себе. Еда в этот момент оказывается

самым доступным способом что-то почувствовать. Или, наоборот, перестать это делать.

После этого приходит мысль, от которой внутри все сжимается: **«Опять срыв. Со мной что-то не так».**

Эта книга начинается с того, что эту мысль можно — и нужно — поставить под сомнение. Трудные отношения с едой и набор веса происходят не из-за еды. Мы застреваем в диетических циклах, постепенно разрушающих контакт с телом. Здоровые отношения с едой — это не дисциплина, а возвращение к себе, восстановление. Восстановление способности жить в своем теле без постоянной битвы. Так скажем, «отставание от себя».

ПОЧЕМУ НАМ ТАК ЛЕГКО ПОВЕРИТЬ, ЧТО ПРОБЛЕМА В НАС

Мы живем в культуре, где питание давно перестало быть просто питанием. Оно стало показателем нашей успешности. Моральным, социальным, визуальным. По тому, как человек ест и выглядит, делают выводы о его характере, осознанности, «собранности», даже о его ценности.

В такой среде очень легко начать думать, что если с едой у вас сложные отношения, то вы слабая, немотивированная, недостаточно взрослая. В общем, сплошные «недостаточности».

Я работала с сотнями клиентов и обучаю коллег. И знаете, что? **Огромное количество людей испытывает одни и те же трудности**, используя одни и те же методы и получая одни и те же результаты. Это уже не индивидуальная история. Она системная.

Исследования диет [1] снова и снова показывают, что долгосрочные ограничения приводят к устойчивым изменениям пищевого поведения. Чаще они запускают повторяющиеся циклы:

контроль → напряжение → эпизоды переедания →
самокритика → новый контроль

Это не значит, что «ничего нельзя сделать, любите меня как есть». Это значит: то, что предлагают как универсальное решение, не работает так, как обещано.

В этой книге не будет идеи, что с вами что-то не так.

Не будет попытки сделать из вас лучшую версию и требования стать более собранной, строгой или правильной. Давайте честно: это не сработает. Сколько раз вы уже пытались надавить на себя посильнее, ругали себя как могли? Это как ожидать, что из семечка тыквы на тысячный раз получится помидор.

Если сейчас система вашего питания приводит к напряжению и повторяющимся срывам, возможно, стоит пересобрать систему, а не чинить человека.

Мы будем говорить о еде, но на самом деле — о доверии к себе. О теле, но на самом деле — как перестать жить в режиме постоянной проверки и починки себя. О том, как наша психика и тело нас защищают от нас самих. Вы можете читать главы не по порядку, выбирать то, что волнует вас сейчас больше всего. Например, прочесть главу про срывы, движение, хобби. Там приводится очень много конкретных, практичных решений.

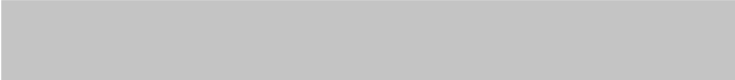
Иногда я буду умничать, приводя названия трудных терминов. Вам необязательно их запоминать, но попробуйте сейчас осознать:

«Раз уж тема питания для меня такая болезненная, почему бы не попробовать лучше разобраться в себе и мире с ее помощью?»

Моя цель — помочь вам почувствовать, что вы уже справляетесь, дать практические инструменты самопомощи и рассказать, «почему вы дошли до жизни такой». Я благодарю каждую свою клиентку за опыт, который лег в основу этой книги. Присаживайтесь поудобнее, укутывайтесь в плед. Начнем наше путешествие!

ГЛАВА 1

Диетический круг, в котором мы живем



Есть момент, который знают почти все, кто хотя бы раз пытался наладить режим питания. Он может выглядеть по-разному, но ощущается одинаково.

Утро. Вы стоите на кухне, смотрите в окно или в телефон, и у вас мелькает мысль:

«Все. С сегодняшнего дня питаюсь нормально».

Не драматично, даже с надеждой. Как будто вы наконец нашли ту самую точку, где можно повернуть жизнь в правильную сторону. Тот самый день настал!

Иногда эта мысль приходит после праздников или после того, как вы увидели себя на фото. Иногда — после очередного переедания вечером, когда уже хотелось просто лечь и уснуть, но вместо этого вы доели и почувствовали знакомую тяжесть в животе и злость на себя.

И вот наступает «завтра».

Сначала становится легче. Потому что появляется структура. Возникают правила. Запреты тоже — но они воспринимаются как спасение, это ведь форма понятного контро-

ля. Вычеркнуть сладкое. Не есть после шести. Держать план. Быть молодцом. Это похоже на то, как люди наводят порядок в доме, когда тревожно: пока складываешь вещи по полкам, кажется, что жизнь тоже складывается. Так начинается диетический цикл.

У многих он не выглядит как «я сяду на диету». Иногда это выглядит прилично и по-взрослому: «Я просто буду питаться правильно». «Я просто уберу вредное». «Просто возьмусь за себя». Как вы догадались, слово «просто» здесь особенно коварное.

КАК РОЖДАЕТСЯ ПЕРВАЯ ТОЧКА ДИЕТНОГО ЦИКЛА

В начале есть ощущение, что вы устали от себя. Или от еды. Или от своего тела. Вам надоело думать, сомневаться, качаться между «нормально» и «все пропало». И вот появляется решение: ввести контроль.

Контроль легко спутать с заботой. Потому что внешне они выглядят почти одинаково: вы выбираете полезное, думаете о белке, добавляете овощи, стараетесь есть регулярнее. Не поймите меня неправильно, это не плохие вещи. Проблема не в том, что вы хотите заботиться о себе, а в том, что контроль несет с собой скрытое условие: «Я буду в порядке, когда начну питаться правильно». И еще одно: «Я не в порядке, пока я ем не так».

Питание перестает быть поддержкой тела, источником удовольствия. Оно становится экзаменом, тело — проектом, а результаты в весе — показателями эффективности проекта.

КАК КОНТРОЛЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В УЗКИЙ КОРИДОР

Первые дни или недели проходят успешно. Иногда вы даже удивляетесь: «Почему раньше не пробовала отказ от сахара? Оказывается, все возможно, тема-то рабочая».

У такого контроля есть особенность: он не может быть мягким. Только либо включенным, либо выключенным. Контроль строится на запретах и идее, что «опасная еда» должна быть под замком. Запреты могут быть очевидными («никакого хлеба») или изящными («сладкое — только после белка», «мучное — только по праздникам», «фрукты — до 16:00»). В любом виде они создают ощущение, что есть еда «нормальная» и та, после которой вы становитесь хуже.

Здесь включается то, что многие воспринимают как личную слабохарактерность, хотя это почти математически предсказуемо. Вы живете жизнь, представляете? Вы устаете. Недосыпаете. У вас случаются тяжелые разговоры. Кто-то болеет. Вас задевают. Вам хочется тепла и простого принятия. Вам хочется не держать себя в ежовых рукавицах хоть в чем-то.

В какой-то момент вы едите то, что было под запретом. Иногда по чуть-чуть (коллега угостила, а я забыла и положила конфету в рот). А дальше накатывает чувство вины, только усугубляющее положение: «я сорвалась», «все испортила», «я слабохарактерная». Это второй ключевой механизм диетического цикла: *не сам факт еды, а реакция на него.*

«Раз уж начала переедать, сорвалась — что мне терять?»

У этой реакции есть автоматическое продолжение. Оно звучит по-разному, но смысл один:

- «Ну все равно уже неидеально».
- «Сгорел сарай, гори и хата».
- «С понедельника начну нормально, а сегодня...»
- «Раз уж съела одно печенье, то какая разница».

Так работает мышление, которое психологи называют черно-белым: либо идеально, либо никак. Опасность в том, что идеально не бывает и любая ошибка делает предсказуемым следующий шаг... если идеальность сломалась, остается использовать день срыва до конца, а завтра начать заново.

Эта логика хорошо описана в исследованиях *restrained eating* (когнитивного ограничения): чем жестче контроль и чем сильнее воспринимается «нарушение», тем выше риск эпизода переедания после него [2, 3].

Здесь важно: это не приговор, а объяснение того, почему «держаться сильнее» не помогает.

СТЫД КАК ТОПЛИВО ДЛЯ ЦИКЛА

После эпизода переедания приходит стыд. Он выглядит как мысль: «Я опять не справилась» или как решение:

«Завтра я буду жестче. Даже если эта диета меня уничтожит!» Это делает диетный цикл устойчивым.

Потому что следующий виток начинается не с заботы и анализа причин, а с наказания. Вы как будто берете себя за шкуру и тащите обратно в «правильность». И на короткой дистанции это дает облегчение: «я снова молодец». Но внутри растет напряжение, потому что жить в режиме постоянного контроля долго невозможно.

И если вы это читаете и думаете: «Да, это прямо про меня», — пожалуйста, заметьте одно: мы сейчас с вами описали не вашу личную слабость, а модель, в которую попадает

огромное количество людей. Она поддерживается культурой, рекламой, индустрией похудения и даже некоторыми «здоровыми» советами, звучащими невинно, но встраивающимися в эту же конструкцию.

ПОЧЕМУ ЭТОТ КРУГ — НЕ ВАША ВИНА

Если метод снова и снова приводит к одному и тому же результату, логично спросить: проблема в человеке или в методе? Исследования долгосрочных исходов диет показывают, что удержание снижения веса и устойчивое «правильное питание» — это исключение, вероятность стремится к нулю. Для многих более типичен возврат веса и повторные циклы ограничений [4].

Это не значит, что ничего нельзя изменить, а работать с выработкой режима питания бесполезно. Нет! Это значит, что попытка менять его через жесткий контроль заводит туда же. И если вы много раз начинали сначала, это не делает вас хуже. Это делает вас человеком, искавшим рабочий путь в системе, где рабочие методы путают с красивыми обещаниями.

Итак, книга начинается именно отсюда: с признания, что порочный круг ограничений и диет существует. Дальше мы будем разбирать, почему тело и мозг так упрямо не соглашались жить в нем.