

ВКУС ЖИЗНИ

Мой дневник осознанного питания



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.2
ББК 51.23
В56

В56 **Вкус Жизни** : мой дневник осознанного питания. — Москва : Эксмо, 2026. — 96 с. : ил. — (Твой Путь к Себе: Гармония питания, движения и жизни).

ISBN 978-5-04-246156-9

«Вкус Жизни» — это трехмесячный дневник осознанного питания, который помогает выстроить мягкие, устойчивые привычки без диет, запретов и чувства вины. Он ведет тебя от честной «Точки А» к «Точке В»: через вопросы, практики и наблюдения ты начинаешь слышать голод и сытость, есть внимательнее и получать больше удовольствия от простых продуктов. Внутри — понятные инструменты: шкалы сытости, метода тарелки, правила 85/15 и «корзины 5-4-3-2-1», чтобы питание стало простым и управляемым. Есть конструкторы завтраков, обедов, ужинов, перекусов, салатов, соусов и напитков — чтобы не ломать голову «что приготовить», а собирать вкусные сочетания из того, что уже есть. Дневник помогает следить не только за питанием, но и за общим самочувствием: сном, уровнем стресса, водным балансом, физической активностью и вечерними ритуалами. Это пространство, где ты возвращаешь себе легкость, энергию и дружбу с телом — шаг за шагом, с заботой и любопытством.

УДК 613.2
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-246156-9 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Привет, дорогая!

Ты держишь в руках не просто блокнот для записи еды. Это твое личное пространство для исследования, удовольствия и дружбы с собой.

Забудь про жесткие диеты, списки «запрещенки» и вечное чувство вины. Моя цель — показать тебе, что сбалансированное питание — это **вкусно, просто и очень заботливо**.

В этом дневнике мы будем:

- учиться слушать сигналы своего тела;
- наслаждаться каждым кусочком через осознанность;
- находить радость в простых продуктах;
- создавать привычки, которые останутся с тобой навсегда.

Еда — это энергия для твоей яркой жизни и один из способов проявить любовь к себе. Давай начнем этот путь с легкостью и любопытством.

Твой «Вкус Жизни» начинается здесь.



Мой Манифест

Я принимаю решение пройти эти 3 месяца с заботой о себе. Это не контракт на безупречность, это обещание быть к себе бережной.

1. Еда — это Радость. Я учусь получать удовольствие от каждого кусочка. Я выбираю продукты, которые питают мое тело и радуют вкусовые рецепторы. Еда — это не топливо и не наказание, это вкус жизни.

2. Без Чувства Вины. В моем меню больше нет «плохой» или «запрещенной» еды. Любой продукт имеет право быть на столе. Если я съела пирожное — я насладились им и иду дальше. Мой баланс важнее сиюминутного контроля.

3. Я Слушаю Свое Тело. Мой организм — мой главный мудрец. Я учусь распознавать сигналы голода и сытости. Я кормлю себя, когда голодна, и останавливаюсь, когда наелась. Мои ощущения важнее цифр на весах.



Свидание с Собой

Моя Точка А

(отвечай честно, только ты увидишь этот текст)

Дата: _____

1. Каковы мои отношения с едой прямо сейчас? (опиши 3 словами)

2. Как часто и с каким чувством я готовлю еду дома?

3. Сколько я ем овощей сейчас? (напиши количество или нарисуй смайлик)

4. Наедаюсь ли я? Замечаю ли я сигнал сытости?

5. Что для меня самое сложное в сбалансированном питании?

6. Какую еду я действительно люблю (от какой еды я чувствую себя хорошо)?



Мое Самочувствие (до)

Поставь точку на оси, которая лучше всего описывает твоё состояние сейчас:

Тяжесть, дискомфорт •---•---•---•---•---•---• Легкость, радость

(опиши подробнее: сколько у тебя энергии, как ты спишь,
какое настроение чаще всего)

Мои Цели на 3 Месяца

(пиши не о цифрах на весах, а об ощущениях и привычках:
«попробовать 10 новых рецептов», «перестать «кусочничать»
от скуки», «научиться готовить овощи вкусно»)

КОЛЕСО ВЕЛНЕС-БАЛАНСА

- ☐ • Заполни
сегменты от 1 до 10
- ☐ • Оцени свое
текущее состояние
- ☐ • Найди точки для
мягких изменений



ТВОЯ ОТПРАВНАЯ ТОЧКА — КОЛЕСО ВЕЛНЕС-БАЛАНСА

Почему это важно?

Здоровье и красота — это не только то, что лежит у тебя на тарелке. Это хрупкая экосистема, где все связано. Мы часто фокусируемся только на еде, забывая, что недосып, стресс или отсутствие радости влияют на наше тело так же сильно, как и нехватка витаминов.

Эта иллюстрация — не тест, а бережный инструмент самодиагностики. Она поможет тебе увидеть картину целиком и понять, почему твой подход к питанию и велнесу должен быть мягким и комплексным.

Как с этим работать

Оцени каждый сегмент. Честно ответь себе, насколько ты удовлетворена этой сферой жизни прямо сейчас (от 1 до 10).

Закрась секторы. Заштрихуй или закрась соответствующую часть на иллюстрации (или на схеме выше) карандашом.

Посмотри на форму. Если фигура получилась неровной и «ухабистой», не ругай себя. Это значит, что твоя энергия распределена неравномерно. Наша цель — не идеальный круг, а понимание того, где нужна твоя забота.

Начни с малого. Выбери один сегмент с самой низкой оценкой и подумай, какое одно маленькое, приятное действие ты можешь сделать уже сегодня, чтобы мягко улучшить ситуацию.

Мои наблюдения:

Самый низкий балл в сегменте: _____

Самый высокий балл в сегменте: _____



Просто и Вкусно

Твой гид по заботе о себе через еду

Осознанность вместо ограничений

Осознанное питание — это не набор жестких правил. Это умение слушать свое тело и понимать, что ему нужно прямо сейчас.

Это подход, где **Ты** — главная, а еда — твой помощник, а не враг.

В чем разница?

Диета (не наш путь)	Осознанное питание (наш путь)
Диктует, КОГДА и СКОЛЬКО есть	Учит «слушать» голод и сытость
Делит еду на «хорошую» и «плохую»	Принимает любую еду без осуждения
Вызывает чувство вины и стресс	Приносит удовольствие и легкость
Дает временный результат	Создает привычки на всю жизнь