

КЭРОЛАЙН ДУНЕР

Caroline Dooner

THE F*CK IT DIET:
Eating Should
Be Easy

Кэролайн Дунер

**МОЯ ПОПА —
МОИ ПРАВИЛА.**
Осмысление еды

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Д83

Caroline Dooner
The F*ck It Diet: Eating Should Be Easy

The F*ck It Diet
Copyright © 2019 by Caroline Dooner
All rights reserved.

Caroline Dooner c/o P. & R. Permissions & Rights Ltd.

Д83 Кэролайн Дунер
Моя попа — мои правила. Осмысление еды / Кэролайн Дунер; перевод с английского А. Банновым. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 320 с. — (Книги, которые понравились мне).

ISBN 978-5-17-151802-8

Кэролайн Дунер — автор книги «За*бан, но не сломлен» — писательница, актриса и певица.

Диета! Диета! Диета! Как многого мы ждем от этого слова — и упругую кожу, и ровненькие ножки, и даже сияющее лицо. Что же мы видим по факту? Немного злости от недоедания, чуточку агрессии от того, что еда невкусная и совсем капельку разочарования, что результат не такой, как мы ожидали. Почему все так? Значит что-то мы делаем не так. Значит что-то нам не подходит. Значит мы выбираем неправильный курс на питание. Кэролайн прошла свой путь пищевого расстройства и делится с читателями результатами работы множества врачей, диетологов и ученых, которые помогли ей привести себя в форму.

Из книги мы узнаем, как:

- доверять своему телу, аппетитам и желаниям;
- всю оставшуюся жизнь питаться в удовольствие;
- полюбить себя с любимыми формами!

На протяжении всей книге, Кэролайн называет свою диету «Пошло все к черту!». Так пусть после прочтения книги «Моя попа — мои правила», к черту пойдет все то, что так тяготило и мешало принять себя и есть пирожные за обе щеки!

УДК 159.923,2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-151802-8

© 2019 by Caroline Dooner.
All rights reserved.
© ООО Издательство «АСТ»
© Баннов А., перевод

Эта книга посвящается сыру — моя прелесть, я никогда больше от тебя не откажусь.

Эта книга предназначена для тех, кто не представляет своей жизни без диет. Я не медицинский работник, поэтому, если вы изнуряете себя какими-то экстремальными ограничениями в питании, которые вредят вашему здоровью, лучше обратитесь за профессиональной медицинской помощью. Эта книга не заменит вам профессионального подхода к лечению расстройств пищевого поведения. Точно так же она не способна помочь в лечении физических или психических заболеваний.

В этой книге я поделюсь с вами результатами работы множества врачей, диетологов и ученых, специализирующихся на вопросах веса и обмена веществ, чтобы вы убедились: я не просто одинокая, сбрендившая пожирательница пирожных, которая хочет лишить вас здоровья и счастья... но, повторюсь, я не врач. Эта книга — не медицинский справочник. Что ж, думаю, вы меня поняли.

Двигаемся дальше.

Введение

Это не просто очередная книга о диете

Если вам довелось прочитать столько же книг о диетах, сколько и мне, возможно, вы заметили, насколько похожи их предисловия. Обычно они восторженно обещают вам, мол, вот она — та самая диета, которую вы так долго ждали! Выглядит это примерно так:

ВВЕДЕНИЕ ИЗ КНИГИ О ДИЕТЕ, КОТОРУЮ ВЫ ТАК ДОЛГО ЖДАЛИ

*Вы бесчисленное множество раз прыгали от одной диеты к другой, но без толку, поэтому по-прежнему остаетесь уродливыми и никому не нужными, страдаете от лишнего веса и болезней. Но теперь, с этой новаторской и в то же время **уходящей корнями в седую древность** методикой питания, вы наконец-то обретете проверенный, научно-обоснованный и простой план действий, который позволит воплотить в жизнь все ваши мечты о том, чтобы стать красивыми и любимыми подтянутым и здоровым.*

Самое приятное заключается в том, что, если вы будете следовать плану в точности, как изложено в моей книге, вам больше никогда не захочется объедаться! **Никогда! У вас исчезнет непреодолимая тяга к еде.**



Поверьте мне, страсть к еде не должна подминать под себя вашу жизнь.

*Все иные диеты, которые вы пробовали в прошлом, не сработали, потому что вы не употребляли **правильные** продукты в **нужных** пропорциях. **Естественно**, что они не дали результат. Что ж, стоит вам начать питаться по моей программе, как ваше тело начнет работать, **как часы**, и вы перестанете постоянно думать о еде.*

*Это не диета, это **образ жизни**. Она полностью **изменит** вашу жизнь. Я знаю, что **другие** диеты, на которых вы сидели, обещали то же самое, но они лгали. Это были **обычные** диеты. Моя диета не такая. Повторюсь, это **НЕ** диета, а образ жизни.*

Вы готовы? Тогда давайте перелистнем страницу и перейдем к первой главе, где я расскажу вам, почему все продукты, которыми вы сейчас питаетесь, причиняют вам вред.

Вы читаете эти строки и думаете: «ВОТ ОНО! Наконец-то, надежный способ избавиться от моей зависимости. Я так устал от постоянного чувства голода». Вы избавляетесь от всего, что есть у вас в холодильнике, запасаетесь разрешенными продуктами и начинаете самоотверженно есть именно то, что вам предписывают, получая каждый день небольшую дозу адреналина от ощущения того, что успешно следуете правилам. Вы взволнованы тем, что наконец-то нашли научную и в то же время идущую из глубины веков диету, которая избавит вас от этой человеческой слабости — тяги к еде. Вы настолько разочарованы своим изъяном в виде постоянного чувства голода, что готовы сделать все, дабы стать для общества меньшей обузой (ваше тело не должно занимать так много места).

Три месяца вы самоотверженно претворяете в жизнь этот научно обоснованный план избавления от лишнего жира, зависимости и... вуаля! У вас все получается! Теперь вы в тонусе, энергичны и счастливы как никогда, питаясь исключительно полезной едой, тщательно отмеренными порциями. Вы даже иногда забываете принимать пищу и подумываете о том, чтобы стать таким биороботом, которому нужно лишь время от времени принимать специальные питательные гранулы.

Особенно приятно то, что у вас теперь прекрасные отношения с социумом, поскольку, перестав так сильно зависеть от еды, вы создали себе в глазах окружающих очень представительное реноме. Теперь все вас любят и хотя бы с вами дружат. Обедая вместе с приятелями, вы просто улыбаетесь, пока они предаются трапезе, а сами размышляете о том, до чего же прекрасна жизнь. Все считают вас интересным, красивым, просто идеальным человеком, и стараются брать с вас пример.

К тому же вы становитесь богатым и больше никогда не страдаете от скуки.

Не беспокойтесь. В этой книге ничего подобного не будет. Потому что «Осмысление еды. Моя попа мои — правила» посвящена, как ни странно, не диетам.

Раньше я с ума сходила по разным диетам (когда не срывалась, поддавшись обжорству), и подобные предисловия в книгах всегда очень меня воодушевляли. *Я сделаю это. Я все сделаю правильно. И добьюсь того, что моя жизнь наконец станет НЕВЕРОЯТНОЙ.*

И я рьяно принималась за дело. Пока в конце концов не терпела крах, снова переходя в режим «срыв/раскаяние», как игруш-





ка «йо-йо»; или не начинала объедаться, отбросив в сторону угрызения совести; или не хваталась за другую, более крутую диету.

Моя диетическая эпопея началась в четырнадцать лет, когда я поняла, что шорты мне тесны, а лицо с каждым днем становится все более полным и одутловатым. Из-за этого мне пришлось пойти в «Нордстром»¹, чтобы закупить бюстгалтеров 5-го размера той марки, которую рекомендовала Опра, поскольку из бюстгалтеров «Виктория Сикрет» у меня все вываливалось.

Я должна это исправить... Очевидно, пора завязывать с обжорством. И в течение следующих десяти лет я либо сидела на диетах, одержимая идеей в точности следовать правилам, либо завязывала с ними, потому что срывалась, вновь начиная бесконтрольно питаться, что заставляло меня относиться к себе с отвращением.

Я испробовала диету Аткинса, диету «Южный Пляж», диету при инсулинорезистентности, щелочную диету, диету по группе крови, диету Роуздейла, сыроедение, множество различных версий диеты «Молись Богу, чтобы стать стройной», «Секрет»TM (это не диета, но под этим брэндом вы можете назвать диетой что угодно, особенно если следовать нью-эйджевскому принципу «помоги себе сам»), диету «Я собираюсь внимательно слушать свое тело» (еще одна назойливая версия интуитивного или «осознанного» питания), диету «Французские женщины не толстеют» (своеобразное сочетание интуитивного питания и «диеты» с кофе, и вином), палеодиеты, интервальные диеты и...

¹ «Нордстром» (Nordstrom англ.) — американская сеть универмагов класса люкс со штаб-квартирой в Сиэтле, штат Вашингтон, основана в 1901 году (Прим. пер.).

И тут — бум! Озарение. Понимание снизошло на меня в мой двадцать четвертый день рождения, когда я умяла девять кабачковых оладий и двенадцать кексов из миндальной муки, без сахара, которые я лично приготовила (и которые больше никто не согласился есть). У меня случилось настоящее духовное прозрение, особенно убедительное благодаря вздувшемуся животу и учащенному сердцебиению. Я смотрела на себя в зеркало моей ветхой маленькой ванной в Верхнем Вест-Сайде на Манхэттене и, словно героиня какой-то не очень смешной романтической комедии, разговаривала сама с собой вслух. *«Что ты творишь? Ты что, собираешься заниматься этим всю оставшуюся жизнь?»*.

Последние десять лет я провела, искренне ненавидя свое тело, постоянно испытывая к себе отвращение и страстно желая похудеть. Я долгие годы закичивалась на правилах диетического питания, планируя, что и когда съесть в следующий раз, без усталости подсчитывая калории с углеводами. Вся моя энергия уходила на то, чтобы постоянно контролировать свой вес, дабы не навредить здоровью, но все равно, как бы я ни старалась, со всей серьезностью относясь к выбранной диете, ожорство настигало меня раз за разом. Долгие годы я считала, что эти процессы просто невозможно контролировать.

Я как от огня бежала от углеводов и сахара, от ощущения сытости в желудке, и абсолютно все мои усилия были направлены на то, чтобы похудеть. Насколько хороший или плохой у меня выдался день, зависело от цифр на весах и перечня того, что я съела. И я искренне верила, что делаю все это во имя собственного здоровья, поскольку в моем понимании здоровье и вес являлись синонимами.

Помимо этого, все мои фантазии сводились к тому, что вот она я, стройная, как тростиночка, и неотразимая — глядишь так и до



встреч с принцем Гарри недалеко, ну или с кем-то типа него. Но я определенно представляла себя стройной красоткой, словно это и являлось моей сокровенной мечтой и главной целью в жизни. Как будто худоба и красота сделают меня счастливой.

А что насчет моих настоящих мечтаний, тех, которые я успела похоронить? Ну, если у меня получится постройнеть, то я наконец-то смогу их осуществить. Когда я похудею раз и навсегда, то в кои-то веки смогу относиться к себе серьезно.

Но даже тогда, когда диета «работала» и я действительно могла щеголять стройной фигурой, всегда оставалось ощущение, что чего-то не хватает. Я не ощущала себя достаточно худой, представительной и уверенной в себе. А в те моменты, когда я все-таки чувствовала себя худой... Я в основном боялась, что возжеленная худоба долго не продлится, и это делало меня еще более одержимой диетами.

Я десять лет провела в уверенности, что худоба позволит мне полюбить себя. Что худоба сделает меня счастливой. К сожалению, это разновидность счастья, которая очень быстро проходит.

Худоба не сделает вас счастливее — спросите об этом любую модель или «успешного» диетчика. Конечно, как только вы достигаете желаемого веса, какое-то время вам кажется, что вот оно, счастье. Если вы читаете эту книгу, значит, уже выяснили для себя, что это ощущение быстро проходит. Замена этой бесконечной погони за счастьем в духе «я должна стать худой и красивой» на что-то более реалистичное, достижимое и жизнеутверждающее — основная тема этой книги.

Но сначала мы сосредоточимся на том факте, что диеты в принципе не работают. То, как мы пытаемся контролировать свое тело, биоло-

гически ошибочно и с самого начала обречено на неудачу. Когда мы пытаемся подавить наш инстинкт выживания, он побеждает. Всегда и безоговорочно.

Мы, конечно же, во всем разберемся. Но сначала позвольте мне рассказать вам, как я поступила после своего прозрения перед зеркалом в ванной. Я решила научиться правильно питаться и наконец-то поняла, что это означает: мне нужно есть гораздо больше, чем я привыкла считать нормальным. Я решила включить в свой рацион продукты, которых раньше избегала, чтобы утолить чувство голода, которое пыталась подавить последние десять лет. Я имею в виду **полностью** утолить. А я, уж поверьте, успела **очень** проголодаться.

Я также решила исследовать причины, по которым диеты оказываются бесполезны. Я изучила всю доступную научную информацию, чтобы удостовериться в том, что отказ от диет — это правильное решение. Оказалось, что существует целое движение, которое стремится рассказать людям, почему общепринятый подход к здоровью и снижению веса глубоко ошибочен. Я узнала все о тех разновидностях диет, которыми так долго себя изводила — на биологическом, химическом и гормональном уровне.

Но самое главное, я решила, что научусь любить и принимать себя независимо от того, какой у меня вес. Я не была уверена, каким он должен быть, поскольку мой вес постоянно скакал то вверх, то вниз в течение последних десяти лет. Я опасалась, что он может влететь до немыслимых высот, а в такие периоды я всегда чувствовала себя законченной неудачницей.

Ничто не могло испугать меня больше, чем цифры на весах, однако я все равно решила полностью пересмотреть свои приоритеты.



Я сказала себе: «Пошло все к черту!». Серьезно: «Пошло все к черту!». Я достаточно отчаялась, чтобы решиться на этот шаг.

Я собиралась научиться любить себя вне зависимости от скачков веса, поскольку не собиралась больше ни единого дня тратить на борьбу с собой в ожидании того волшебного, неуловимого дня, когда мне наконец-то удастся навсегда похудеть и обрести глубокую внутреннюю гармонию. Мне стало понятно, что это единственный выход из ловушки, в которой я оказалась, и в результате родилась книга «Осмысление еды. Моя попа мои — правила».

Для кого эта книга?

Эта книга предназначена для тех, кто постоянно сидит на диетах. Она будет полезна для людей, готовых узнать, почему испробованные ими диеты не дали результата, а все то, что нам рассказывали о питании и здоровье, оказалось совершенно бесполезным. Это книга для людей, которые перепробовали все существующие диеты, постоянно беспокоясь о количестве калорий или токсинов в пище — и больше не хотят этим заниматься.

Эта книга важна для людей, чья самооценка годами зависела от того, что они съели днем и сколько весили утром; которые прыгали от одной диеты к другой, надеясь, что уж следующая точно даст же-

лаемый результат. Она поможет тем диетоголикам, которые даже не осознают, насколько они несчастны, поскольку поглощены мыслями о том, что на этот раз им, глядишь, удастся похудеть и понравиться себе, и это будет означать, что их страдания того стоили.

Если вы довольны своим питанием, спортивной формой и отношением к собственному телу, а также совершенно не беспокоитесь о весе — вам, наверное, не нужна эта книга. Но тем из вас, кто устал от изматывающих отношений с диетами, кто хочет иначе относиться к еде и собственному телу, эта книга подскажет выход.

Сейчас я отношусь к еде совершенно беззаботно, о чем раньше даже мечтать не могла. С момента перехода на диету «Пошло все к черту!» я практически не думаю о еде, если не голодна, что раньше казалось мне чем-то недостижимым. Долгое время я считала, что лекарством от переедания и одержимости едой является сила воли. Я думала, что если смогу успешно сесть на диету, как у меня это получалось первые несколько раз, а затем удержу достигнутый результат, то исцелюсь, стану счастливой и, что самое главное, стройной и красивой.

Ирония заключается в том, что ограничения и диеты вызывают пищевую зависимость, которую невозможно вылечить с помощью еще большего количества диет и ограничений. Мы физиологически и психологически запрограммированы на зависимость от пищи, когда наше тело ощущает нехватку еды. Это вопрос химии организма и гормонов, и никуда от этого не деться.

Независимо от того, какой у вас вес, диета разрушает ваш метаболизм, лишая способности слушать свое тело. В дальнейшем мы серьезнее поговорим о весе, а также о причинах, по которым здоровье и вес вовсе не столь тесно связаны, как нас учили, и о том, как



диетическая культура фактически вогнала нас в состояние войны с самими собой.

Эта книга может оказаться полезной людям любого пола и веса, у которых есть проблемы с питанием и физической формой. Но поскольку я женщина, которой важно было понять, почему в этом мире так страшно набирать вес, эта книга по сути — феминистский ответ общепринятой диетической культуре. Коварные социальные причины наших неблагополучных отношений с питанием и весом нельзя игнорировать. Поэтому я говорю всем женщинам, которые считают, что обязательно должны быть худенькими и подтянутыми, чтобы на них обращали внимание и уважали: «Пошлите все к черту!». Вы можете позволить себе есть столько бутербродов, сколько захотите, и занимать столько места, сколько нужно вашему телу.

Я опробовала диету «Пошло все к черту!» с более чем тысячей женщин (и даже несколькими мужчинами) на своих групповых и индивидуальных тренингах. И всякий раз, несмотря на всеобщее удивление, я наблюдала, что разрешение есть все, что хочется, — единственное, что способно излечить от переедания и зависимости от еды. Самый распространенный страх заключается в том, что стоит нам начать есть, и мы уже не сможем остановиться. И каждый раз люди испытывают восторг от того, как радикально меняется их аппетит, когда они действительно наедаются — потому что как только вы позволяете себе нормально питаться, то сразу перестаете страдать от переедания. Никакой сверхчеловеческой силы воли для этого не требуется.

Причина, по которой диета «Пошло все к черту!» работает там, где не в силах помочь обычные диеты, всевозможные гуру и осознанное питание, заключается в том, что она решает сразу две задачи: