

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП — УБРАТЬ СТРАХ ХУДЕТЬ

История про морских котиков, или как наука о военном деле помогает похудеть.

Узнала об этом из книги про мотивацию и все такое, а позже услышала об этом на нескольких конгрессах по снижению веса.

Многие знают про существование такого отряда специального назначения «Морские котики»¹: — особый состав военных, которые считаются лучшими, отправляются на самые сложные задания. Естественно, кроме военных задач, изучаются и их поведенческие реакции, с ними работают неврологи, психотерапевты. И вот в самом начале формирования этого особого подразделения врачи заметили, что сильные и лучшие во всем солдаты, оказавшись в отряде, проваливали достаточно простые задачи. Ученые врачи, конечно, стали изучать все это, почему задумка пошла не по плану. Оказалось, что дело было В СТРАХЕ. Люди умели, знали, что делать, владели определенными навыками, но просто боялись. Тогда они изменили кое-что в своей методологии и стали тщательнее подготавливать кадры к вступлению в особый отряд. Это сразу дало успешные результаты.

• 13

Позже методику подготовки для снижения страха внесли в образовательные программы, все мы знаем про подготовку к школе, которая в первую очередь направлена на адаптацию ребенка к новому этапу жизни. И подготовку к родам, наличие которой доказанно улучшает течение родов и влияет на здоровье мамы и малыша настолько, что эту подготовку внесли во все государственные программы здравоохранения в мире.

¹ «Морские котики» (англ. Navy SEALs) – основное тактическое подразделение Сил специальных операций (ССО) ВМС США. — *Прим. ред.*

И даже в формировании таких навыков, как научиться плавать, ездить на велосипеде сначала важно убрать страх сделать это.

Хотите мой личный крутейший кейс на эту тему? Я научилась ездить на велосипеде в 33 года, до этого были сотни попыток, тренеров и ничего. Было так страшно, что я даже не слышала никаких слов обучения. И вот, узнав про эту методику подготовки, я в один день села на велосипед и просто поехала, клянусь.

Подготовительный этап К СНИЖЕНИЮ ВЕСА я построила в три шага:

1. Сначала разберемся, почему все врачи говорят разное — это сбивает с толку и жутко бесит, ты теряешься в информации; я это понимаю.

Кто-то на кето-диету сажает, кто-то что-то капает в вену и худеет. Кто прав? Научу оценивать качество информации, и все будет понятнее.

2. После этого уже сможем развеять первую часть мифов и ваших убеждений в голове — они не дают не то что худеть, они есть не дают. Тяжело будет мне вас накормить, если вы убеждены с детства, что надо очень мало есть, не есть «после шести», и только это даст результат. Нет. Это ложь; надо заменить ее на правду, факты, логику.

3. И пропишем несколько упражнений чисто от этого парализующего страха, когда человек даже в молодом возрасте сам себе не дает шанса. Вот это «вдруг опять не получится» надо же куда-то деть, ну!

Качество информации — кому верить

Начнем с КАЧЕСТВА ИНФОРМАЦИИ. *А почему ферритин не равен количеству бывших?* Срок годности и качество есть не только у продуктов питания.

Около 90% того, что вы слышите в интернете и от блогеров, и от специалистов, к сожалению, — информация самого низкого качества, она же «отсебятина», просто мнение, а иногда космические выдумки, не знаю откуда взятые. И если бы вы, очередной раз слушая от блогера и даже от врача про «ферритин должен быть равен весу», спросили его — а откуда эта информация, где написано, где исследовано, что этот самый ферритин должен быть равен весу тела человека? Никто, ни единый из этих специалистов не сослался бы ни на один официальный научный источник информации. Максимум что бы они ответили, (а так они и ответили, я спрашиваю это много лет) — «Ну откуда точно, я не подскажу, но это знают все». Как вам такой источник информации? Устраивает? Пригоден для вашего здоровья?

А сколько девочек в панике заливают себе железо в вену (тяжелый металл со списком побочных эффектов и противопоказаний) на дому, чтобы поднять этот ферритин до своего веса из-за такого вот чьего-то личного бреда... Понимаете почему я «топлю» за оценку качества? Я хочу, чтобы все, что вы слышите или читаете, вы прогоняли через эти критерии.

Итак, в медицине есть фундаментальные науки, где все рассчитано, доказано, железобетонно — ну никак кровь по третьему кругу кровообращения не пойдет, только по малому и большому. Как организм работает, изучает физиология. Где что расположено — анатомия. Как лечить — терапия. И даже как действуют все вещества, которые мы получаем извне — фармакология.

Как все это изучается — оно ИССЛЕДУЕТСЯ. На людях. Веками наблюдений и лабораторных анализов. Когда-то в Венеции один купец решил худеть на вине, не сработало. Потом десятки лет исследований миллионов людей дали нам средиземноморскую диету.

Так вот, чтобы уйти в медицине от уровня «один купец посоветовал», существует ПИРАМИДА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ИНФОРМАЦИИ.

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА



* Укрупненный вариант таблицы вы можете изучить на стр. 282

16 •

Самый высокий уровень качества информации, когда выводы сделаны в результате МЕТААНАЛИЗОВ — это несколько огромных многолетних независимых исследований с привлечением миллионов человек разных стран и рас, и все исследователи пришли к одному выводу. Этот вывод узаконен как алгоритм лечения или профилактики, ему обязаны следовать все врачи и больницы мира; и если кто-то говорит обратное, это расценивается как сущий бред, нарушение закона.

Так, мы знаем, что курение вредит здоровью. Ожирение и лишний вес приводит к возникновению 13 видов рака. Высокий холестерин — это опасно. И так в любой области медицины есть информация высшего качества.

Сами законы, алгоритмы лечения (НЕ путать с госстандартами лечения, это другое — и больше упирается в экономику и гарантии того, что например, входит в бесплатную медицинскую помощь, или что покрывает страховка), называются «международные клинические рекомендации», они написаны для каждой болезни и постоянно обновляются. Там кстати, есть информация и по профилактике, и по питанию, такая же высшая по качеству.

Регина Доктор

По лечению ожирения и лишнему весу тоже есть огромный медицинский документ – международные клинические рекомендации по лечению ожирения.

Там есть все, но, разумеется оно рассчитано на врачей, даже прочитать без полноценного медицинского образования не получится. К некоторым клиническим рекомендациям прилагается блок «Информация для пациентов» — коротко, конечно, из серии «хотите похудеть — ешьте больше овощей и фруктов, занимайтесь спортом», не в подаче Reels и Shorts, разумеется. Поэтому про это никто не знает.

Но все уже найдено, доказано, исследовано для нашего с вами здоровья, и пополнение этой информации продолжается.

Далее уровень — тоже качественной информации, когда есть результаты одного огромного исследования — тысячи человек, много лет наблюдения, и сделан вывод. Такие исследования называются: РКИ — рандомизированные контролируемые исследования.

Проще говоря, если бы они нам сказали, что ферритин равен вашему остатку на Сбере в результате метаанализа или РКИ, мы бы поверили.

Далее уровень ниже — исследования небольших групп, они тоже нужны, чтобы потом стать крупными исследованиями, но делать выводы и лечить по ним рано.

Ужасно, что большинство информации, где автор даже кидает какую-то ссылку с PubMed (это большая медицинская электронная библиотека), содержат именно такие выводы и еще ниже. То есть исследование по витамину D провели и не получили ну никаких сферхэффектов, не помогает он жиросжиганию, а нам скинули ссылку: «Мол вон, исследование», и люди поверили.

И самый низкий уровень, дно пирамиды — это мнение одного эксперта или группы экспертов — или как я называю «нам с подружкой помогло» — вот такой информацией в нас сыплет и интернет, и псевдоэксперты; именно поэтому столько мифов. А на деле — просто чье-то мнение, не подтвержденное и не проверенное в первую очередь на безопасность.

Красные флаги

! Если услышали у экспертов по здоровью — «авторская методика», или врач поверх лабораторных норм анализов написал «свои», особые, которые он рекомендует именно вам — так часто делают с гормоном ТТГ, говоря о том, что он должен быть не более 2,5 мМЕ/л — бегите, вы попали к псевдоэкспертам, который скорее всего под этой информацией дает вам какой-то коммерческий призыв (БАДы, несуществующие протоколы и т. д).

В медицине не может быть никаких «авторских, дизайнерских» схем, мы не имеем ни морального, ни юридического права экспериментировать со здоровьем пациента. Услышали «авторское» — для вас это стоп-слово, информация уровня дна пирамиды.

Про доказательность в медицине можно написать отдельную книгу, но если коротко для понимания общей картины, вот что вы должны знать:

18 •

- Увидели какой-то пост, например, что для похудения надо обязательно пить добавку с хромом, сразу задумались — интересно, а какого качества эта информация; проверили, указаны ли источники; спросили автора. Если это не подтверждено в клинических рекомендациях, или в статье написано — нужны еще исследования, значит НЕ нужно бежать и скупать этот хром. Если в медицине происходит какое-то открытие, об этом пишут все самые уважаемые и значимые медицинские издания — British Medical Journal, Lancet и другие. Это очень важная тема, и разбираться в качестве информации подробно мы учим студентов на курсе по диетологии в Международном Институте Здоровья, и если вам очень понравится тема питания и вы увидите свой собственный результат, оздоровление своей семьи, то, возможно, вы тоже захотите

поучиться у нас, разобраться в диетологии уже как в науке.

- Все, что написано в этой книге — НЕ моя авторская разработка, все рекомендации — это стратегия международных протоколов по лечению и профилактике ожирения, что на сегодняшний день является высшей по качеству информацией про снижение веса. В конце вы найдете большой список использованных для написания книги источников информации. Я лишь придаю этой информации структуру, делаю ее более упорядоченной и понятной. Ну и вкладываю свой стиль в подачу, мысленно поставьте лайк, если вам уже нравится.

Это НЕ правда.

Список мифов про снижение веса

С качеством стало понятнее; теперь держим в голове «пирамиду качества» и разбираем самые частые неверные убеждения на тему снижения веса. Эту работу мы будем вести на протяжении всей книги, а начнем с самых простых, но пугающих:

- Чтобы похудеть — надо голодать, есть очень мало, весь день будет трясти от голода. Ни в коем случае — чтобы похудеть, нужно есть определенное количество калорий и белков, жиров и углеводов, а из этого можно составить прекрасный насыщенный рацион питания, где может быть хоть пять приемов пищи. Что мы и делаем. Голодать вообще нельзя – это нарушает пищевое поведение и портит здоровье.
- Полный отказ от сладкого, муки, сахара, глютена не нужен. Не придется отказываться от этих продуктов, и сам по себе отказ никак не поможет похудеть. Важны количество и баланс, при желании любой десерт спокойно можно встроить в план питания по снижению веса.

• 19

Тезис «все полезное — пресное, невкусное, надо идти на жертвы, жевать траву и сухую курогрудь». Во-первых, вкус — это рефлекс, и мы его сами формируем; у нас будет отдельная методика по формированию вкуса, но нацеленная не на пресное, а на вкуснейшее и сочнейшее. Вы влюбитесь в эту пищу богов. Во-вторых, простые и быстрые рецепты, разнообразные продукты, на которые вы попросту не обращали внимание в супермаркете, не оставят вас равнодушными. И третье — привычку, лишь дурацкую привычку не завтракать или сидеть с бутербродом с колбасой мы заменим на приятные привычки, даже традиции, полезные для здоровья. Миллионы людей на здоровом питании, с хорошей фигурой — ну не чувствуют себя жертвами же, значит, и у вас получится.

- Здоровое питание – это дорого. Снова обман, поверьте, ваш бюджет только приумножится, когда вы будете выбирать здоровые продукты, меньше есть в общепитах и не покупать лишние, пустые калории. Не обязательно худеть с лососем и авокадо, это лишь шаблон из соцсетей лайфстайл-блогеров.
- Терпеть и мучиться, думать, что снижение веса – это стресс. Реально мучаются люди только по трем причинам:
 - терпят голод, а это не нужно;
 - не знают, что делать в ситуациях срыва, а есть отдельный метод коррекции, золотой стандарт, между прочим;
 - двигаются вслепую, без плана и стратегии, пытаются самостоятельно, в сотый раз, беспорядочно и неэффективно.

Мы же пройдем настоящую насыщенную программу, в которую я вложила большой посыл — чтобы, возможно, впервые в жизни сам процесс снижения веса приносил удовольствие.

Самые серьезные заблуждения уйдут после большой главы про физиологию, а к концу этой книги, уверена, их вовсе не останется.

Все это мы делаем, чтобы убрать двух главных врагов начала снижения веса — СОПРОТИВЛЕНИЕ И СТРАХ. Так как если я буду предлагать вам самое роскошное и эффективное меню, а вы такие: «Нет, пропущу завтрак, надо голодать, даже начинать худеть не буду, это мне не по карману», — естественно, не будет и результата.

Соппротивление на первом этапе, когда нет результата, может отключить только ИНТЕРЕС.

— Не надо голодать, говоришь?

— Ну, интересно попробовать.

И третий пункт в подготовительном этапе — это снизить чувство страха. Страх, что снова не получится, страха поражения. Сделаем это быстро, годы проработок, прости господи, не нужны. Одним из методов по работе с любыми страхами в психологии считается РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ СТРАХА.

Смотрите, что это: страх, что не получится похудеть, он не рациональный, то есть выдуманный — ведь еще ничего не началось, а мы уже рисуем сценарий, как все не получится. Он возникает в эмоциональном древнем мозге, просто пугает, и чтобы он прошел, его нужно перевести в кору головного мозга, где есть логика и мышление. Сделать это надо с помощью вопросов и ответов на них.

Предлагаю прямо сейчас в блокноте поработать по этому упражнению.

• 21

Упражнения перед началом снижения веса

Как мы обычно начинаем снижать вес? Проснулась, посмотрела на себя в зеркало, и в голове мысль: «Я себе не нравлюсь». Взвесилась на весах: «Это не мой вес, уже тяжело. Надоело терпеть тяжесть в животе, надоело быть недовольной своим отражением в зеркале». И мы принимаем решение идти в спортзал. Потом надоедает тратить по 2–3 часа времени в день, когда не видим хорошего результата, и бросаем уже

в который раз. В результате начинаем не любить и спорт, и сам процесс снижения веса, а состояние только ухудшается.

Но есть другой план, который придаст смысл вашему снижению веса и вы однозначно получите результат.

Лучшие университеты мира разрабатывают методики для эффективного снижения веса. Это сильно больше, чем просто «меньше ешь и больше двигайся». Это про то, чтобы человек понял смысл самого процесса и получал от него удовольствие.

Почему у вас до сих пор не получилось снизить вес? Вы просто еще не начинали грамотно, правильно, современно и на другом уровне.

Что такое мотивация? Это наше ощущение смысла. Это наше внутреннее «Зачем?». Зачем мне снижать вес? Зачем мне питаться правильно? Зачем начинать здоровый образ жизни? И в этих вопросах и происходит поиск вашей собственной мотивации.

22 •

Поиск мотивации мы начнем с необычной стороны — с методики военно-морского флота США «Морские котики». Она используется для подготовки специалистов для суперсложных операций: для нахождения длительного времени под водой, в горячих точках, в экстренных ситуациях. И эта методика основана на проработке страха. Если у человека убрать страх, его возможности значительно возрастут.

В процессе снижения веса тоже есть страхи: страх, что не получится, страх, что сложно, страх, что уже была тысяча попыток и они не увенчались успехом. Так вот, прежде чем искать ту самую мотивацию, прежде чем переходить в выстраивание рациона, нужно начать с проработки ваших страхов. Поскольку именно страх не дает вам начать правильно, именно страх парализует вас и заставляет срываться. И я уверена, что к вопросу снижения веса с этой стороны вы еще не подходили.

Когда вы начнете снижение веса без страха, вы будете полны энтузиазма, надежд, желания. Именно так вы начнете процесс снижения веса с удовольствием.