

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ПРОГРАММЫ	12
Не начинайте худеть!	14
С чего начать процесс снижения веса	16
Правильная тарелка	28
Как мотивировать себя на похудение и сделать первый шаг к снижению веса	32
Как мотивировать себя на похудение и сделать первый шаг к снижению веса	34
Топ-3 уловок «хитрого жира»	36
Скорая помощь для противостояния аппетиту	40
Принцип плотности калорий	44
Необходимый дефицит калорий — путь к похудению	48
Список продуктов с высоким коэффициентом сытности	50
Что делать, если уже переел?	58
Критерии для самодиагностики	64
Вечерний жор: что делать?	68
Еще раз про вечерний жор	70
ВТОРОЙ МЕСЯЦ ПРОГРАММЫ	72
Почему спорт не помогает похудеть	74
И снова о переедании	76
Сон и похудение	84

Качественное время как фактор похудения	86
Как питаться в «эти» дни?	88
Эмоциональное переедание: что делать?	90
Как не переест, когда душа просит праздника?	92
Как питаться в поездке.	94
Как ускорить снижение веса?	96
Пятница-развратница	98
Техники, лайфхаки и способы борьбы с перееданием	100
Как ускорить метаболические процессы	102
Сколько нужно пить воды, чтобы похудеть?	104
Как соль помогает худеть?	106
Вкусный завтрак — главная еда для похудения	108
Супы для похудения	110
Гречка — суперфуд для худеющих	114
Какие макароны помогают худеть?	116
Про селедку и не только.	118
Котлеты: за и против	120
Белковая пища для тех, кто хочет похудеть	122
Какой хлеб помогает худеть?	122
Какие сыры лучше есть при похудении?	124
Можно ли похудеть на оливье?	124
Овощи: польза или вред.	126
Овощи: что нужно знать худеющим	128
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ ПРОГРАММЫ	132
Закуски	134
Нужно ли делать перекусы?	136
Алкоголь и похудение	136

Какие горячие напитки помогают худеть?	138
Что есть в последний прием пищи?	140
Как похудеть, если соблюдаешь пост?	142
Продукты, которые избавляют организм от лишнего	144
Как правильно есть фрукты, чтобы не сорваться?	144
Сладкое по фигуре.	146
Сколько меда можно в день?	148
И еще о фруктах	150
Как избежать срывов	152
Белки	156
Лучшие белковые продукты для худеющих.	158
Жиры	160
Углеводы.	162
Клетчатка	164
Теория калорийных бомб.	166
Правильный подход к питанию для похудения	168
Принципы снижения плотности калорий	170
Что такое термический эффект пищи.	172
Еще раз о клетчатке.	176
Несколько слов о сахарозаменителях	178
Продукты с отрицательной калорийностью: яблоко.	180
Продукты с отрицательной калорийностью: яичные белки	182
Продукты с отрицательной калорийностью: грибы	184
Продукты с отрицательной калорийностью: свекла	186
Продукты с отрицательной калорийностью: фасоль	188
Продукты с отрицательной калорийностью, содержащие кофеин	190

ПРИЛОЖЕНИЯ	192
Игра «Преферанс для похудения»	192
Таблицы калорийности продуктов	221
Ссылки на полезные калькуляторы.	236

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вашему вниманию предлагается рабочая тетрадь, которая может быть полезной для людей, решивших сбросить лишний вес и сформировать полезные пищевые привычки.

Меня зовут Сергей Обложко, я врач-психотерапевт и диетолог. Многие годы я провожу программы по снижению веса, разрабатываю, адаптирую и совершенствую методы и материалы в помощь людям, встающим на путь правильного питания.

Основные положения системы питания, которая для краткости называется «Принципом метаболической тарелки», описаны в моих книгах «Мозг против похудения», «Худеем по метаболическому принципу» и «Худеем по методу отрицательной калорийности», которые вышли ранее.

Данное пособие строится на материалах, которые в результате постоянного совершенствования многократно доказали свою нужность и полезность в процессе проведения программ по снижению веса и модификации пищевого поведения. Они могут пригодиться как участникам наших программ по снижению веса, так и широкой аудитории, заинтересованной в применении на практике принципов составления здорового рациона.

Одна из идей, на которых строится принцип метаболической тарелки, заключается в том, что питание с дефицитом калорий, которое совершенно необходимо для успеха в снижении веса, должно быть вкусным, сытным и сбалансированным по составу нутриентов. В то же время для достижения успеха вполне достаточно упрощенного подхода к расчету калорийности отдельных продуктов и рациона в целом. Таблица округленных показателей калорийности с распределением по принципу плотности калорий и указанием, к какой группе нутриентов (белки, жиры, углеводы или клетчатка) правильнее относить тот или иной продукт, — это очень удобный практический способ быстро понять принцип составления тарелки.

Форма самоотчета, которую мы используем в программах, не только позволит зафиксировать, упорядочить и улучшить пищевое поведение, но и может стать основой для выбора удачных решений в питании, которые, постепенно закрепляясь, превращаются в новые пищевые привычки.

Простейший чек-лист для фиксации качества и количества сна, уровня физической активности и некоторых других простых, но важных параметров

помогут ничего не забыть, а в случае отсутствия результата на весах помогут быстро понять, в чем причина задержки в снижении веса.

График снижения веса и уменьшения объемов помогает наглядно представить ваши достижения, вовремя приступить к стимулирующим мероприятиям, если снижение веса прекратилось и длительное время нет никакого прогресса в похудении.

Долговременный и устойчивый результат в сохранении стройности зависит не столько от выбора программы похудения и соблюдения принципов питания для снижения веса, сколько от формирования новых долгосрочных пищевых привычек, поэтому хорошая программа по снижению веса — это всегда немного обучение. В течение всей жизни нам приходится осваивать новые навыки: мы учимся танцевать, говорить на иностранных языках и управлять автомобилем. Точно так же и в основе способности сохранять стройность лежат именно приобретенные навыки. Как правильно выбирать продукты? Как вкусно готовить полезные продукты? Какие пищевые приемы помогут снизить тягу к еде? Как худеть без срывов? Данная рабочая тетрадь поможет вам в закреплении подобных навыков, которые станут прочным фундаментом вашей стройности.

Одно из удивительных открытий поведенческой диетологии заключается в том, что существует некое явление, многими авторами иронично называемое «магией дневника». Замечено, что по любой программе питания люди худеют быстрее, если записывают то, что едят, и фиксируют изменения в процессе похудения. Это связано с тем, что мозг человека не совсем адекватно оценивает пищевое поведение: он любит все жирное, сладкое, соленое и глутаматное. И, согласно экономической теории пищевого поведения, любые легкодоступные калории приводят его в восторг, что стимулирует выделение всевозможных «гормонов счастья», и в результате мы чувствуем себя очень хорошо в процессе еды и после приема пищи.

Проведено большое количество остроумных экспериментов, которые наглядно показывают, что наше пищевое поведение в значительной мере протекает бессознательно. Если попросить человека вспомнить, что и когда он ел, результат разойдется с реальностью настолько сильно, что многим сразу становится понятно, откуда берутся лишние килограммы. Наш мозг всегда уменьшает количество съеденного: он может забывать целые приемы пищи, не говоря уже о феномене так называемой автоматической еды — когда мы едим машинально, даже не обращая на это внимания. Если будете вовремя кратко фиксировать все съеденное в дневнике, сможете лучше понимать свое пищевое поведение и корректировать его. Ведение такого дневника очень полезно: это не только простейший способ начать реально сбрасывать лиш-

ний вес, но и реальная возможность приступить к улучшению пищевого поведения.

Многие могут заявить, что нет ничего более скучного, чем заполнять отчеты, однако я предлагаю взглянуть на это немного по-другому. Для заметного улучшения состояния здоровья человеку достаточно сбросить в среднем хотя бы 10% от исходной избыточной массы тела, и для этого обычно достаточно трех месяцев. Только представьте, что каждая заполненная тетрадь даст вам примерно минус 10 килограммов на весах! А это чуть больше, чем две пятилитровых бутылки воды! И сбросить их означает значительно улучшить состояние здоровья, заметно снизить риски развития таких грозных заболеваний, как сердечно-сосудистые катастрофы, диабет, остеоартроз и многих других.

Пожалуй, главный секрет успеха в снижении веса — это последовательность усилий. Быстро худеют не те, кто занижает калорийность, а те, кто не срывается. Попробуйте заполнить хотя бы первую страницу дневника, и очень быстро увидите, что это не так уж и сложно, но ведение такого дневника может быть очень познавательным и полезным.

Успех в снижении веса не зависит от приливов вдохновения. Помните: никакая сверхсильная мотивация и никакие даже самые страшные клятвы не дадут вам такого эффекта, который способны дать упорство и последовательность! Будьте упорны в достижении поставленных целей и последовательны в своих действиях — и положительные результаты не заставят себя долго ждать.

От всего сердца желаю вам успеха в ваших полезных начинаниях!

До встречи на пляже! И всего вам приталенного!