



Способ есть

Как настроить себя
на стройность

Почему у диеты
такой вкус как будто
тебя никто не любит?

Почему ни в коем случае
не нужно оставаться
с пирожными наедине?

Как убрать вечерний
жор, бессмысленный
и беспощадный?

Почему хорошо смеется
тот, кто потом смеется
в приталенной одежде?



СЕРГЕЙ
ОБЛОЖКО

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ,
ДИЕТОЛОГ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
О-18

Обложко, Сергей Михайлович.

О-18 **Способ есть. Как настроить себя на стройность / Сергей Обложко.** — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-04-120329-0

Многие уже хорошо изучили тему правильного питания, но почему-то всегда так сложно сделать первый шаг и быть последовательным на пути к стройности.

В этой книге автор ломает привычный шаблон правильного, но скучного рассказа о том, что полезно, а что нет. И предлагает свежий взгляд — через призму поведенческой психологии и того, как устроен и работает наш мозг. Врач-психотерапевт Сергей Обложко отходит от стандартных рекомендаций вроде «сбалансированной тарелки» и подсчета калорий и фокусируется на главном: как создать настрой и мотивацию для того, чтобы переходить на правильное питание. Почему мы едим то, что едим, и как изменить устоявшиеся пищевые привычки.

УДК 615.874
ББК 51.230

- © Обложко С. М., текст, 2026
- © Обложко М.В., фото, 2026
- © Казаринова М., художественное оформление, 2026
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-120329-0

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие..... 9

**Быстро худеет не тот, кто мало ест, а тот,
кто не срывается. Почему от диет толстеют?**..... 14

Первое 17

Вторая причина, почему диеты —
это не очень хорошая мысль 27

Третья проблема диет 31

Что же делать? 35

Первый очень важный принцип 36

Второй очень важный принцип 39

Третий очень важный принцип 44

Один раз не контрабас. Как худеть
без запретов?..... 45

Как еще можно договариваться с собой? 55

**«Просто сделай сегодня чуть больше,
чем ноль!» Не начинайте с понедельника**..... 59

**Если вы не можете сделать шаг, попробуйте
хотя бы лежать в правильном направлении.**

Как мотивировать себя на похудение?..... 75

Почему самое эффективное упражнение для снижения веса — это жим от себя сковороды сидя? Как предотвратить переедание?	83
Первое	90
Второе	91
Третье	92
Самая сильная мантра на похудение — «Данунафиг». Существуют ли «плохие» продукты?	97
Берегите рот для поцелуев. Как справиться с вечерней тягой?	119
Совет первый: не накапливайте голод	121
Совет второй: сбалансируйте тарелку.	123
Совет третий: устраните пищевые триггеры	124
Совет четвертый: выделите для себя личное время. Не у холодильника	125
Совет пятый: налаживайте сон	126
Совет шестой: уделите внимание последнему приему пищи.	129
В любой непонятной ситуации сначала поешь. По метаболическому принципу. Питание, которое вдохновит вас и поможет худеть	131
Плюсы и минусы простой стратегии.	141
Плюсы и минусы разнообразного подхода.	144
Или худеешь, или не пугай рыбу. Как худеть без срывов?	153

СОДЕРЖАНИЕ

Быстро поднятый ангел падшим не считается. Что делать, если срыв все-таки случился?.....	172
Что делать?.....	182
Хорошо смеется тот, кто потом смеется в приталенной одежде. Сила позитивных убеждений.....	188
В завершение.....	218
Алфавитный указатель	220

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга опубликована исключительно в информационных целях. Она не должна использоваться для самодиагностики или как замена медицинскому обследованию, диагностике, лечению, назначениям или рекомендациям врача. Книга не является медицинской услугой и не содержит рекомендаций медицинского характера.

Перед началом мероприятий по снижению веса обязательно пройдите индивидуальную консультацию у врача. Вам не следует вносить изменения в свой режим или диету без консультации терапевта и прохождения медицинского осмотра, получения диагноза и заключения о необходимости снижения веса от врача.

В случае возникновения любых вопросов, касающихся вашего здоровья, всегда обращайтесь к врачу. Автор не несет ответственности за любые самостоятельно принятые вами меры на основании данных из этой книги.

Вот уже много лет как врач-психотерапевт я использую, развиваю и пропагандирую поведенческий подход к правильному питанию.

Суть очень проста. Очень многое в теме здорового питания становится на свои места, если мы смотрим не только с точки зрения нутриентов и сбалансированности тарелки.

Наше представление о том, что полезно в питании, а что нет, может сильно измениться, если мы обратим внимание на то, как вкусное влияет на наше поведение.

Разберемся с тем, что провоцирует повышение тяги к еде и что, наоборот, ее снижает. Почему бывает так сложно начать делать что-то для своего здоровья и, напротив, почему вредные привычки, как сорняки: возникают легко, растут быстро и выкорчевываются с большим трудом? И наконец, почему так сложно быть последовательным в своем стремлении к цели?

Очень многое становится понятным, если мы смотрим на правильное питание с точки зрения того, как устроен и как работает наш мозг.

И самое главное, такой взгляд дает нам много полезного — того, что мы можем использовать не только для снижения избыточного веса, но и для измене-

ния пищевого поведения, создания новых полезных пищевых привычек и способности длительно сохранять результат в виде достигнутой стройности.

В работе психотерапевта существует важный инструмент — терапевтическая история.

Это особый прием, когда для того, чтобы помочь человеку принять правильное решение или совершить правильный поступок, мы рассказываем что-то, что помогает взглянуть на ситуацию немного со стороны. И для человека в этом может быть и возможность узнать себя, и предложение задуматься, и даже вероятные варианты ответа.

Мы используем метафору, так как в формате интересной истории легче быть более понятным и мы можем передать гораздо больше полезного, чем если мы даем четкий список рекомендаций. Обычно людям может быть легче подойти к правильным и полезным для себя выводам, если у них появляется возможность посмотреть на ситуацию со стороны.

Эта книга состоит из таких психотерапевтических историй и преследует главную задачу — вдохновить читателя на заботу о своем здоровье и правильное пищевое поведение.

На следующих страницах я позволяю себе говорить о человеческом поведении с юмором. И следует сразу оговориться, что я ни в коей мере не отделяю себя от тех людей, о которых рассказываю. Автору,

как и любому обычному человеку, очень близки и понятны стереотипы поведения, которые описываются далее.

Когда я рассказываю про мучения человека средних лет в самом расцвете сил, которому очень хочется съесть что-то вкусное, но он принял твердое решение следовать диете, я ни в коем случае не шучу над ним и не обесцениваю тяжесть его переживаний в такой ситуации. Прежде всего, как психотерапевт, я предлагаю читателю посмотреть на ситуацию со стороны для того, чтобы лучше понять, как особенности работы мозга влияют на наши решения.

Но при этом я глубоко убежден, что исследовать свои темные стороны, свою слабость и свое несовершенство может быть немного проще, если делать это с улыбкой.

И возможно, это поможет нам стать сильнее и даст импульс менять свою жизнь к лучшему.

Поэтому хочу попросить вас относиться легко к историям, которые я рассказываю в книге, и не принимать их слишком близко к сердцу.

Конечно, во многом это будут истории из практики. Но давайте в самом начале договоримся, что это все не про вас. Это про каких-то других людей, кото-

Способ есть

рые мучаются от проблемы неправильного питания и лишнего веса. И хоть истории не выдуманы и совпадения не случайны, пожалуйста, помните, что в конце концов, даже с точки зрения правильного питания, нельзя же всегда быть на серьезных щах? А с улыбкой и овощной салат будет немного слаще.

В этой книге не будет рецептов, схем тарелки и таблиц калорийности. Все это и даже больше: конкретные и очень практические советы вы можете найти в моих других книгах, которые уже вышли ранее: «Мозг против похудения», «Худеем по метаболическому принципу», «Худеем по методу отрицательной калорийности» и других.

Все свои книги я стараюсь писать таким образом, чтобы они дополняли друг друга, помогая людям переходить на правильное питание.

Эта книга в большей степени будет психологической. Ее основная задача — вдохновить на правильное питание, предложить читателю задуматься, создать настрой и поддержать желание улучшать себя и свою жизнь.

Желаю вам приятного и полезного чтения!

БЫСТРО ХУДЕЕТ НЕ ТОТ, КТО МАЛО ЕСТ, А ТОТ, КТО НЕ СРЫВАЕТСЯ. ПОЧЕМУ ОТ ДИЕТ ТОЛСТЕЮТ?

Почему я давний и последовательный противник диет?

От человека, который занимается правильными питанием, обычно не ждут ничего хорошего. Когда диетолог говорит: «У меня для вас две новости», обычно люди со вздохом отвечают: «Дайте угадаю, обе плохие?»

И с точки зрения обычного человека, диетолог — это кто-то вроде похитителя Рождества. Кто-то вроде пионера из фильма «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен», который появляется всегда некстати и всегда с сакраментальным вопросом: «А что это вы тут делаете?» И, как прави-

ло, получает дружный и соответствующий ситуации ответ.

Хотя, справедливости ради, нужно сказать, что некоторые с пониманием относятся. Ну понятно, есть и такая работа — забирать все вкусное у добрых людей, беззащитных детей и прекрасных слабых женщин. Есть такая профессия — портить людям жизнь и взамен предлагать овощи. Кто-то же должен. Но нормальный человек, конечно, на такую должность не пойдет. Только если с наклонностями.

Многие думают, что диетологом быть легко и приятно. Просто отвечаешь «нельзя» на любой вопрос, и, вуаля, ты состоялся в профессии. А если к тому же у тебя вместо сердца корень сельдерея, так это еще лучше.

И здесь нужно согласиться, что запрещать, конечно же, очень легко. Гораздо сложнее объяснить человеку, что можно. Когда можно, как можно, кому можно. И самое главное, что из продуктов можно, но не нужно.

Если вы еще незнакомы с моими работами, хочу вам сообщить, что я сторонник гуманистической диетологии, то есть выступаю за правильное питание «с человеческим лицом». И я категорически против запретительных диет.
