




Ю Л И Я М И Н Ч Е Н К О
нутрициолог, коуч по пищевому поведению

ТРЕКЕР ПИТАНИЯ

**52 ПРИВЫЧКИ,
КОТОРЫЕ НАВСЕГДА ИЗМЕНЯТ
ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.874

ББК 51.23

М62

В оформлении обложки использованы фотографии:
tolem929, 9dream studio / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Минченко, Юлия Анатольевна.

М62 Трекер питания. 52 привычки, которые навсегда изменят ваши отношения с едой / Юлия Минченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Настоящее здоровье. Методики от передовых экспертов).

ISBN 978-5-04-232899-2

Многие пытаются начать новую жизнь с понедельника: перестать есть сладкое и мучное, пить больше воды и меньше кофе, готовить полезную еду, попробовать новую диету. Но жизнь вносит свои коррективы: стресс, работа, нехватка времени, походы в рестораны и кофейни. Попытка, срыв, чувство вины – и так по кругу.

Выстроить систему питания, комфортно похудеть и получить красивое стройное тело помогут не диеты и жесткие запреты, а маленькие привычки, которые нужно вводить постепенно. Эта книга от Юлии Минченко, нутрициолога с высшим образованием, специалиста по пищевому поведению и автора подкаста «Сам себе нутрициолог», — путь из 52 шагов, по одному на каждую неделю, благодаря которым вы навсегда измените свои отношения с едой. Внутри вы также найдете простые рецепты, чек-листы и полезные таблицы.

УДК 615.874
ББК 51.23

© Минченко Ю.А., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-232899-2

Содержание



Введение	11
Маленькая цель в питании № 1	
Найти свою формулу идеального завтрака	15
Маленькая цель в питании № 2	
Добавлять хотя бы 2 фрукта в день	21
Маленькая цель в питании № 3	
Добавлять овощи в каждый обед и ужин	25
Маленькая цель в питании № 4	
Планируем меню на неделю и облегчаем жизнь ..	29
Маленькая цель в питании № 5	
Разбираемся с напитками	33
Маленькая цель в питании № 6	
Перестать есть на автомате и начать получать удовольствие от еды	37
Маленькая цель в питании № 7	
Добавить 2000 дополнительных шагов в день и даже не заметить этого	41
Маленькая цель в питании № 8	
Запекать, нельзя жарить?	44
Маленькая цель в питании № 9	
Попробуйте ферментированные продукты	47

Маленькая цель в питании № 10	
Добавьте орехи или семена в перекусы	51
Маленькая цель в питании № 11	
Проверь, что изменится, если поужинать на час раньше!	56
Маленькая цель в питании № 12	
Рассчитать свою норму жидкости на день и придерживаться ее	60
Маленькая цель в питании № 13	
Рефлексия — оглянуться назад и поблагодарить за успехи	64
Маленькая цель в питании № 14	
Попробуйте новые специи: меньше соли — больше вкуса	68
Маленькая цель в питании № 15	
Раз в неделю пробовать новый продукт	73
Маленькая цель в питании № 16	
Едим сезонное	78
Маленькая цель в питании № 17	
Один день без сладкого — перезагрузка вкуса и привычек.	82
Маленькая цель в питании № 18	
Один вегетарианский день — вдохновляющее приключение	86
Маленькая цель в питании № 19	
Десять минут дыхания перед едой — пауза, меняющая все	90

Содержание

Маленькая цель в питании № 20	
Ужин без гаджетов — верните вкус еде и себе. . . .	94
Маленькая цель в питании № 21	
Лестница вместо лифта — движение в радость, а не в тягость	98
Маленькая цель в питании № 22	
Легкий десерт с собой: сладкое — это радость, а не ловушка	102
Маленькая цель в питании № 23	
Добавляйте полезные жиры: не бойтесь масла, опасайтесь дефицита	106
Маленькая цель в питании № 24	
Шкала сытости и голода — как научиться слышать свое тело	110
Маленькая цель в питании № 25	
Дневник питания — не про контроль, а про осознанность	115
Маленькая цель в питании № 26	
Один новый рецепт в неделю — путь к разнообразию и удовольствию.	119
Маленькая цель в питании № 27	
Прокачиваем перекусы — легко, осознанно и без скуки	123
Маленькая цель в питании № 28	
Движение как способ жить легче, а не тяжелей. .	127
Маленькая цель в питании № 29	
Ешьте радугу — разнообразие, полезное для здоровья.	131

Маленькая цель в питании № 30 Клетчатка — супергерой, которого всем мало.....	135
Маленькая цель в питании № 31 Бобовые — оцените и полюбите!	139
Маленькая цель в питании № 32 Разрешите себе запретное	143
Маленькая цель в питании № 33 Благодарность телу — ключ к гармонии, который важнее любой диеты	147
Маленькая цель в питании № 34 Тематические ужины с близкими: еда как повод побыть вместе	151
Маленькая цель в питании № 35 Купите удобную, подходящую по размеру тарелку	155
Маленькая цель в питании № 36 Питаться по гарвардской тарелке — чтобы еда работала на здоровье, а не против него	159
Маленькая цель в питании № 37 Неделя без обработанных продуктов	164
Маленькая цель в питании № 38 Работа с эмоциональным голодом	169
Маленькая цель в питании № 39 Найти источники скрытых перееданий	173
Маленькая цель в питании № 40 Разработайте свой личный набор правил осознанного питания	177

Содержание


Маленькая цель в питании № 41 Добавьте в рацион суперфуды, но не те, что вы подумали	181
Маленькая цель в питании № 42 Создайте свою структуру питания, сводя к минимуму хаотичные «кусочки»	185
Маленькая цель в питании № 43 Добавьте движение в свой рабочий день — без спорта и напряжения	189
Маленькая цель в питании № 44 Перестаем обвинять обмен веществ и генетику	193
Маленькая цель в питании № 45 Добавляйте зелень в каждый прием пищи — «таблетка в виде еды»	197
Маленькая цель в питании № 46 Составьте список привычек, которыми вы уже можете гордиться	201
Маленькая цель в питании № 47 Проведите день заботы о себе: без вины, спешки и оправданий	206
Маленькая цель в питании № 48 Поделитесь своими успехами: с собой, близкими, с теми, кто поймет	210
Маленькая цель в питании № 49 Высыпаться, чтобы не переесть	214
Маленькая цель в питании № 50 Мой список удовольствий за столом	218

Маленькая цель в питании № 51	
Настроиться на себя, самочувствие и потребности тела	222
Маленькая цель в питании № 52	
Итоговая неделя — подводим итоги и планируем новые привычки	226
Письмо в конце	230
Литература	232
Приложение А	240
Приложение Б	243
Приложение В	245
Приложение Г	246
Приложение Д	249
Приложение Е	254
Приложение Ж	258
Приложение З	262
Приложение И	264
Приложение К	266

Введение



52 ШАГА К ЛЕГКОСТИ, ЗДОРОВЬЮ И ГАРМОНИИ С ТЕЛОМ



Начну с главного. Моя система предполагает, что на процесс выстраивания новых отношений с едой вы заложите примерно год. Но не спешите в ужасе закрывать книгу и бежать на новый марафон «Минус 10 кг за три дня». Позвольте мне объяснить.

Мы живем в мире быстрых решений: 14-дневные курсы, марафоны по похудению, обещания «минус 5 кг за неделю». Но разве можно за две недели изменить привычки, сформировавшиеся годами? Представьте, если бы университетское образование длилось месяц — смогли бы вы стать профессионалом? Почему же тогда мы ожидаем мгновенных результатов в питании и здоровье?

Правда в том, что устойчивые изменения требуют времени. Не жестких ограничений, не волевых усилий, а мягкой, последовательной работы. Это доказал мой личный опыт похудения на 25 кг и великолепные результаты моих клиенток. В конце концов вспомните, как долго

уже вас беспокоит вопрос питания? Как много времени занимают постоянное беспокойство о том, «что съесть, чтобы похудеть», тревога перед праздниками и застольями и недовольство собой?

Убедила? Тогда посмотрим, как пользоваться книгой для достижения лучших результатов.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- 52 недели — 52 небольших шага. В книге «Начни с главного» Гэри Келлер объясняет, что чем больше задач, тем хуже результат. Если пытаться изменить все сразу, энергия рассеивается. Я убедилась в этом на своем опыте. Поэтому каждую неделю вы будете внедрять всего одну новую привычку. Настолько простую, что даже лениться не получится! Маленькие изменения, которые дадут накопительный эффект.
- Принцип 80/20: вы не робот — и это прекрасно. Не стоит стремиться к идеальному питанию. Мы не роботы, а еда не просто топливо. Нам важны вкус, удовольствие, традиции. Если 80% рациона — это сбалансированные и питательные продукты, то 20% могут быть посвящены радости и гибкости. Не начинайте «новую жизнь с понедельника» — просто меняйте привычки шаг за шагом. Постепенно, без давления, но с вниманием к себе.
- Никаких диет — только ваш ритм. Моя методика основана на принципах постепенного форми-

рования привычек и реальной психологии изменений в человеческом мышлении, в том числе методах когнитивно-поведенческой терапии. Все происходит в комфортном темпе, без стресса и с уважением к своему телу.

Структура книги — 52 привычки за 12 месяцев. Вас ждет 4 тематических блока по 13 недель: сначала база, потом работа с осознанностью и гибкостью. Одно маленькое изменение в неделю. Как только вы посмотрите содержание, захочется скорее переходить к действию!

Как внедрять привычки?

- Читайте одну главу в начале недели.
- Внедряйте один маленький шаг.
- Если не получилось, пропустили неделю, привычка не закрепилась — двигайтесь дальше. Запишите номер и название главы в табличку в конце книги (Приложение К «Я не сдаюсь»). Обязательно сделайте это, чтобы вернуться после прохождения других глав.

У этой книги нет срока годности. Она не для «один раз прочитать». Она — на год. А может, и дольше. Пусть она лежит у вас на кухне. Или в сумке. Или в телефоне. Пусть будет **под рукой, как живая поддержка.**

И самое важное. Принцип «сгорел сарай — гори и хата» не для вас. В моем методе не существует понятия «срыв». Если что-то пошло не так — вы просто возвращаетесь к своим привычкам на следующем приеме пищи. Спокойно. Без самокритики. Без отмены всего, что было сделано до этого.

Питание — это не экзамен, а процесс, в котором вы учитесь слышать себя, пробовать новое, заботиться о теле. И если вдруг съели бургер, пирожное или провели день за поглощением печенек — это не сбой системы. Это просто жизнь. И именно такой подход дает устойчивый результат: без стресса, откатов и вечной гонки за «идеалом».

Маленькая цель в питании № 1

Найти свою формулу идеального завтрака



Мы привыкли слышать, что завтрак — самый важный прием пищи, без него метаболизм останавливается, энергия исчезает, а жир откладывается от одного запаха булочки. Это распространенный миф. В реальности завтрак не волшебная таблетка, а его важность зависит от ваших индивидуальных потребностей.

I. Завтрак — это не магия, а просто прием пищи

Организм не различает, съели вы творог в 8 утра или в 11:30. Важнее общее качество питания за день. Завтрак может быть классическим утренним или плавно перетекать в ранний обед — все зависит от ваших биоритмов, привычек и уровня голода.

Исследования показывают, что польза завтрака связана не с самим фактом его наличия, а с его составом. Завтрак, богатый белком, сложными углеводами и полезными жирами, помогает лучше контролировать аппе-