

# Содержание

---

## Вступление 4

### Часть I

#### **Про то, как в погоне за ЗОЖ можно слететь с катушек. Но можно и не слететь 8**

<b>Глава 1.</b> Большой калорийный миф	10
<b>Глава 2.</b> Полезные привычки, которые вредят	28
<b>Глава 3.</b> Семь кругов ада – почему не надо тренироваться семь дней в неделю	48
<b>Глава 4.</b> Главное – выбрать правильную диету	64
<b>Глава 5.</b> Найти врага. Или во всем виноваты жиры... ой, углеводы	94
<b>Глава 6.</b> Безглютеновый казеин и другие правила. Включая суперфуды	114
<b>Глава 7.</b> Целительные витамины. Побольше	136
<b>Глава 8.</b> Нельзя не пить (сказ о кофе, алкоголе и других жидкостях)	152

### Часть II

#### **О детях, обжорстве и пластике 180**

<b>Глава 9.</b> Перерастет, вытянется © бабушка	182
<b>Глава 10.</b> «А ля гер ком а ля гер» – про чаепития в школе, питание в детском саду и нижние полки возле касс магазинов	198
<b>Глава 11.</b> Антижрин есть?	218
<b>Глава 12.</b> Культура потребления	240
<b>Глава 13.</b> Заложники ЗОЖ	250
<b>Глава 14.</b> Экологичная супермама, или Добро пожаловать в волшебный мир Instagram	268

### Часть III

#### **Врачом хоть можешь ты не быть, но про чекапы знать обязан 280**

<b>Глава 15.</b> Здоровье в аптеке не продается	282
<b>Глава 16.</b> Анализы. Полезно знать	300

### Часть IV

#### **Заключительная 320**

<b>Практические советы 322</b>	
<b>Совет 1.</b> Три раза в рот, ни крошки между	324
<b>Совет 2.</b> Умри, но 12–14 часов подожди	326
<b>Совет 3.</b> Скажи пироженке «иногда»	328
<b>Совет 4.</b> Сила 10 000 шагов	329
<b>Совет 5.</b> Сон всему голова	331

#### **Список используемой литературы 334 Благодарности 335**

# Вступление

---

Добро пожаловать в мир пищевого хаоса! Космические корабли бороздят просторы вселенной, а в офисах главного банка страны уже шныряют симпатичные роботы и ведут светские беседы с посетителями. Научный прогресс мчит на огромной скорости. И в это же время среднестатистический человек не может дать четкий ответ на вопрос «что такое хорошо и что такое плохо?», когда речь заходит о еде. Докатились. Традиционные взгляды устаревают, новые подходы и идеи сменяют друг друга со скоростью ленты Instagram.

Еще недавно лечебный стол №15 считался эталонным вариантом питания почти для любого возраста и случая жизни (исключения регламентировались столами №1–14). Теперь же армия диетологов с готовностью предлагает альтернативные варианты разной степени эффективности и научного обоснования.

Надо обладать определенной степенью паранойи, чтобы не поддаваться на самые неожиданные предложения в области изменения питания. Хотя некоторые из них могут выглядеть весьма заманчиво с точки зрения перспектив обретения абсолютного здоровья и манить своей кажущейся пользой. Поэтому теперь умение работать с информацией в части определения ее качества и досто-

верности становится одним из важнейших навыков. Ведь пропагандируемый подход может представлять собой плод хорошо распиаренного модного заблуждения, а за маской популярного авторитета скрывается кто угодно. Особенно в интернете. На самом деле, ничего удивительного. Невиданное прежде изобилие и доступность синтетических продуктов, малоподвижный образ жизни и растущая зависимость от еды оставляют мало шансов на гармоничную жизнь. Нет тяги к сладкому? Значит, будет к соленью. И оно не вызывает повышенного слюноотделения? Ничего, еще есть газировка, алкоголь, шоколадные трюфели, полуфабрикаты (можно вставить свой вариант) и другие достижения пищевой индустрии – оставаться равнодушным довольно сложно.

Пару поколений назад аббревиатура ЗОЖ, скорее всего, ассоциировалась бы у людей с очередной программой компартии. Вероятно такое буквосочетание даже вызвало бы удивление. Это вам не ВСФК (Высший совет физической культуры) или ВСРПВП (Всесоюзный союз рабочих пищевой и вкусовой промышленности).

Здоровый образ жизни он и есть здоровый образ жизни. О чем тут говорить? «Пейте дети молоко – будете здоровы», «хлеб всему голова», на худой конец – «блины брюху не порча».

Глютен, казеин, непереносимость лактозы – не, не слышали. XXI век требует более внимательного отношения к своему здоровью. Болезни цивилизации молодеют, поиски вечной молодости и бодрой старости пока не приводят к успеху, достижения медицины сводятся к увеличению продолжительности, но не всегда качества жизни. В конце концов, быть в хорошей физической форме и приподнятом эмоциональном состоянии как минимум модно

(теперь это называется «находиться в потоке»), что уж тут кривить душой.

Даже успешные бизнесмены больше не ассоциируются с избыточным весом и золотыми цепями в палец толщиной на шее. Сплошные триатлеты или марафонцы, пропагандирующие высокую личную эффективность через здоровый образ жизни.

Интерес научного сообщества к этой области растет, появляются новые исследования и открытия (одни британские ученые чего стоят!). Но легче не становится, так как зачастую одни противоречат другим и вносят смуту. В условиях эпидемии ожирения и сопутствующих этому проблем даже самые маргинальные идеи находят своих приверженцев.

Не успела отгреметь слава диеты Аткинса, как ее сменил Дюкан, Монтиньяк, Вальтер Лонго... Желаете много углеводов? Это полезно. Докажем. Кето? Еще круче. Тоже докажем. Палео? Сыроедение? Веганство? Не вопрос! При этом мобильность пищевой индустрии поражает.

Готовые решения для любой диеты появляются как грибы после дождя. Со скоростью 1,5. А среднестатистическому человеку остается либо погружаться в эти маркетинговые войны и платить за них не только своим кошельком, но и здоровьем.

Либо закрыть глаза, махнуть рукой и, как в песне музыкальной группы «Ленинград»:

Говорят, что пить не в моде  
В моде щас какой-то ЗОЖ  
Я скажу вам при народе  
ЗОЖ — это вообще...

(далее можно загуглить самостоятельно).

Позволю себе не согласиться с господином Шнуром и приглашаю тебя, дорогой читатель, отправиться со мной в увлекательное путешествие в мир ЗОЖ. Уверяю, нас ждет много открытий и поводов поразмышлять над устоявшимися подходами.

Мы попробуем взглянуть на новые веяния сквозь призму здравого смысла и определить для себя важные моменты на пути формирования здорового образа жизни семьи.

Посмеемся над собой и не исключено, что сможем начать относиться ко многим вещам проще.

После прочтения книги у вас получится:

- ответить на вопрос, какой диеты стоит придерживаться и стоит ли;
- понять, откуда берутся проблемы с лишним весом;
- обрести элементарные навыки работы с информацией, чтобы не попадаться в ловушку ее искажения;
- начать жить в контексте спокойного и разумного подхода к всевозможным ограничениям;
- разобраться с базовыми вопросами диагностики своего здоровья и узнать важные моменты расшифровки медицинских анализов.

В заключение я поделюсь несколькими работающими практическими советами, которые можно внедрить в свою жизнь чтобы почувствовать себя бодрее и лучше.

## Добро пожаловать!

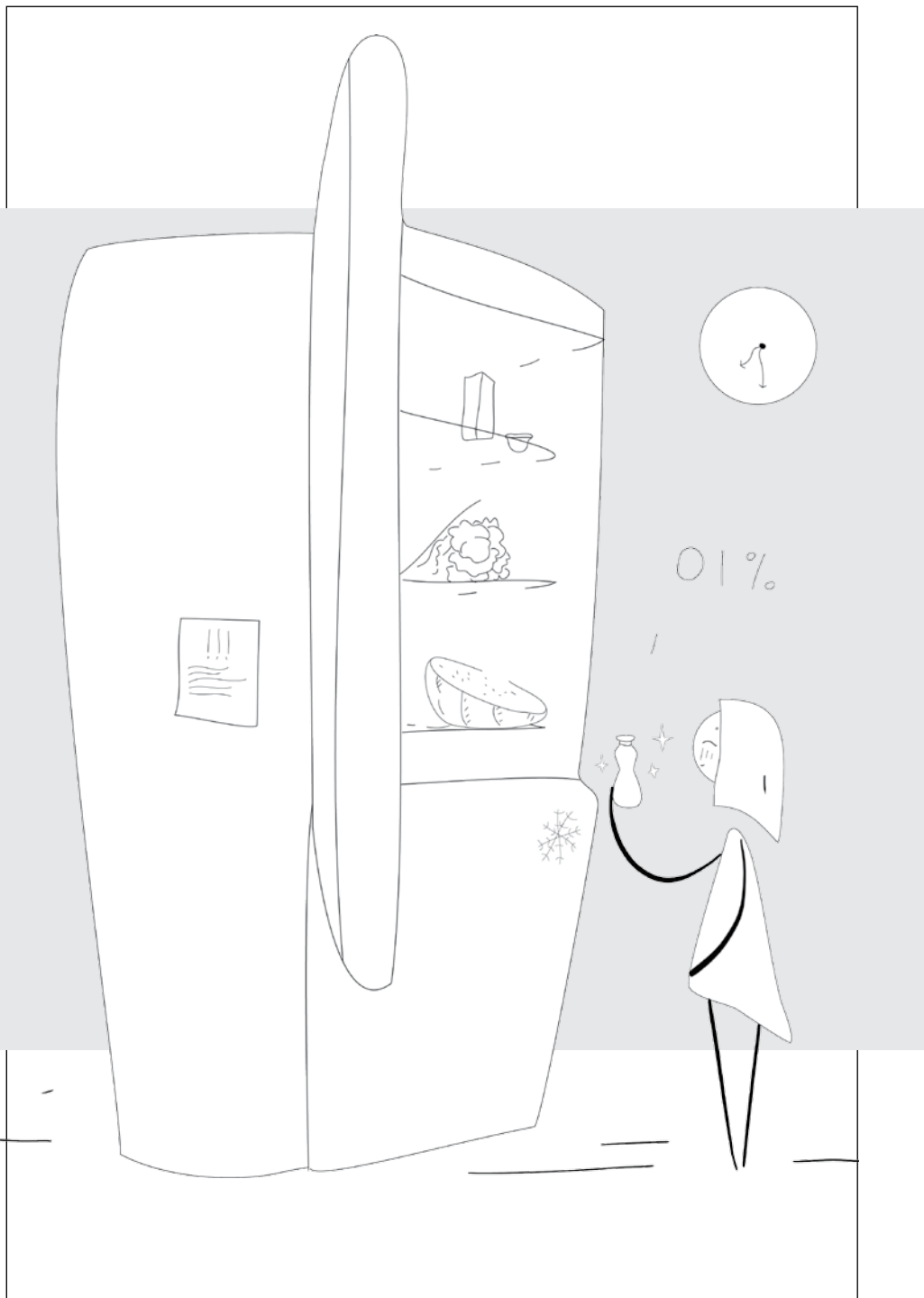
---

# I

---

Ч А С Т Ь

**ПРО ТО,  
КАК В ПОГОНЕ  
ЗА ЗОЖ МОЖНО  
СЛЕТЕТЬ  
С КАТУШЕК.  
НО МОЖНО  
И НЕ СЛЕТЕТЬ**



## Глава 1.

# Большой калорийный миф

---

*Много есть вредно, а мало — скучно.  
(А. Карабчиевский)*

Я стояла возле полки с молочными продуктами, держа в каждой руке по упаковке с йогуртом. Надо было решить одну важную задачу: какой из них съесть, чтобы похудеть?

Первый был 0,4% жирности и содержал кусочки ананаса. В связи с этим вспомнилась статья из глянцевого журнала, где говорилось, будто ананас как-то способствует снижению веса. На второй пачке этикетка извещала о 0,1% жира. Там была надпись «лайт», рисунок тонкой женской талии и клубника в составе. Про пользу клубники для плоского живота на тот момент мне информации не встречалось, но энергетическая ценность этого йогурта была меньше. Надо брать. Значительно позже я узнаю, что одно-

го подсчета калорий для красивой фигуры недостаточно. А пока она мне была очень нужна, и требовалось что-то в связи с этим предпринимать.

Дело было в далеком 2006 году. Прошла буквально неделя с начала работы в ведущей на тот момент инвестиционной компании России. Моя должность позиционировалась как весьма перспективная – секретарь на ресепшен. Более многообещающего старта карьеры себе вообще сложно представить, это абсолютно беспроектный вариант. Ниже позиций просто не существовало, поэтому все двери компании, как уверял сотрудник HR, открыты. В том числе и на выход, если что-то не устраивает.

Первой ступенью моего будущего повышения должна была стать позиция финансового консультанта. Она подразумевала личное общение с клиентами по вопросам инвестиций на фондовом рынке. Чтобы делать это свободно и непринужденно, необходимо не только обладать знаниями, но и презентабельным внешним видом. Во всяком случае именно так мне казалось, когда я смотрела на успешных старших коллег в идеально сидящих деловых костюмах. Они были все как на подбор стройны, умны, очень уверены в себе. Я смотрела на них из-за стойки ресепшн, восхищалась, мечтая быть такой же. И хотя уровень моей квалификации повышался серьезными темпами, с уверенностью во внешнем виде были определенные проблемы. Ключом к их решению мне виделось избавление от лишнего веса. Теперь вам должно стать понятнее, почему вопрос выбора «правильного» йогурта являлся для меня на тот момент vitalным. Казалось, что от цифр на упаковке зависела карьера, возможность в будущем взять ипотеку на однушку в Московской области и судьба. Для достижения поставленной цели надо начать считать калории. Эта идея лежала на поверхно-

сти и манила своей кажущейся простой. Нормы по белкам, жирам и углеводам уже давно высчитаны умными людьми в белых халатах. Я без труда нашла эти цифры в интернете. Более того, на сайте Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) были представлены формулы подсчета суточной калорийности рациона, исходя из пола, возраста и степени физической активности. Немного нехитрых манипуляций с калькулятором – и примерная норма калорий для сотрудницы офиса двадцати четырех лет была определена. Ориентир на тернистом пути к одежде размера S стал понятен.

## История про разочарование в калориях

---

Первые сложности начались почти сразу. Выбор между йогуртами в магазине оказался цветочками по сравнению с попытками определить калорийность приготовленных блюд. Те, кто пытался это сделать в домашних условиях, поймут, о чем я.

Представьте, что перед вами тарелка с супом. Какова его энергетическая ценность в точных цифрах? Чтобы это узнать, нужно совершить целый ряд действий. Для начала определить, сколько в тарелке грамм каждого ингредиента, и оценить жирность бульона. На глаз это сделать почти невозможно, поэтому нужны специальные весы и приборы. Затем найти данные о калорийности каждого продукта в составе и пересчитать их на вес нашей порции. После этого все суммировать и примерно прикинуть, наконец, сколько же в этой тарелке калорий.

Поняв, что все эти манипуляции будут отнимать уйму времени, я решила пользоваться готовыми таблицами

ми. Но оказалось, что представленные в них данные весьма приблизительны. Например, калорийность абрикосов, выросших на одном дереве, зато на разной высоте, может отличаться. Состав почв, страну происхождения продукта, степень зрелости и многие другие факторы учесть в таблицах просто невозможно, а они могут играть свою роль. Те же зеленые бананы будут вызывать меньшую гликемическую нагрузку по сравнению со спелыми. А магазинная сметана плохого качества может содержать крахмал или скрытый сахар, но данные калорийности на ее упаковке будут взяты для деревенской сметаны без подобных примесей. Но все же это казалось компромиссным вариантом и не требовало приобретения массы измерительных приборов для кухни. Весы и порционные контейнеры должны были стать выходом. И я рьяно начала вести учет.

Шли дни. Но почему-то подход не срабатывал – стрелка на весах упорно стояла на месте. Тем не менее, сдаваться я не собиралась. Раз миллионы людей подсчитывают калории, не могут же они быть неправы! Надо просто узнать, в чем заключалась моя ошибка.

Первое предположение касалось изначально неправильно высчитанной цифры. Быть может, надо было ее определить точнее? Эта мысль находила подтверждение среди критиков усредненной формулы подсчета калорий. Оказывается, еще сто лет назад ученые умы пришли к выводу о необходимости ее апгрейда. Логика проста: все люди разные, значит, и организмы обладают индивидуальными особенностями. Поэтому каждому человеку нужно свое количество калорий для снижения или поддержания веса. Так появились формулы Харриса – Бенедикта, Маффины – Джеора и др. Справедливости ради стоит отметить, что они не теряют своей актуальности и по сей день, ими

пользуются тренеры по фитнесу, нутрициологи и адепты математического подхода к составлению рациона. Я тоже не преминула взять одну из таких формул на вооружение. В отличие от усредненных данных от ВОЗ здесь предлагались более «тонкие» настройки с учетом роста и точного возраста, а не диапазона 18–30 лет. Итак, проблема понижения, сколько надо потреблять еды, решилась с помощью царицы наук. Теперь мне казалось, что успех не за горами.

Прошел примерно месяц. Талия не уменьшалась. Хорошей новостью было то, что она и не росла. Несмотря на то что за каждым отправленным куском в рот стояла точная цифра калорий, бонусов моему внешнему виду это не давало. Скорее наоборот – ухудшилась кожа.

**Увлечись подсчетами, я упустила важный момент: количество не равно качеству.**

Наверное, не нужно доказывать, что условные 600 ккал из дикой рыбы с зеленым овощным салатом не равны 600 ккал из картофеля-фри с газировкой. Конечно, в моем рационе фастфуда не было, но его основу составляли обезжиренные творожки, сладкие йогурты, много пакетированных соков (они перебивали чувство голода) и прочие сомнительные продукты. Как ни странно, аргументов с точки зрения разницы набора веса в варианте с рыбой и картофелем-фри нет. Если держать суточный калораж в рекомендуемой норме, стрелка весов останется на месте. Именно такая расстановка акцентов позволяет вписывать в дневной калораж мусорную еду, оставаясь формально в пределах нормы. Я не шучу, вы можете сами поискать в Instagram по

тегам #пш или #кбжу посты, в которых выложен дневной рацион вроде сникерса, горстки ягод и нескольких бутербродов с сыром за весь день. Все четко в рамках ограниченной калорийности для потери веса. Но как такой подход может сказаться на здоровье, нетрудно догадаться. Сейчас мне понятно, что мое прошлое меню не так уж далеко ушло от фастфуда. Хотя, согласно рекламе по телевизору, оно казалось образцовым. Постепенно я пришла к выводу о более сложном мироустройстве. И дело тут было вовсе не в ошибочных математических подсчетах. Появилось понимание о разнице в усвоении пищи разными людьми не только в зависимости от вида продукта, способа его приготовления, но также и от работы кишечника. Подтверждение находилось в статьях о контролируемых исследованиях на эту тему. В них участники экспериментов не теряли такое количество веса, которое должны были, согласно расчетам. Или, наоборот, не набирали положенные килограммы, хотя цифры обещали обратное. Организаторы были абсолютно уверены, что первые не ели украдкой по ночам пирожное, а вторые съедали достаточно, чтобы не сбросить вес. В обоих случаях факт полученной калорийности был зафиксирован, а потеря или набора веса не было. Все это означало, что,

**несмотря на использование формул, таблиц и кухонных весов, я так и не узнавала, сколько из съеденного усвоит организм.**

Поэтому второй догадкой об отсутствии результата в потере веса стала идея, что *теория подсчета калорий*

*не такая уж бесспорная*, там есть много минусов. А спустя несколько лет вышло интересное открытие, подтверждавшее мои находки того времени. В 2011 году доктора из Университета Каролины Барри Попкин и Кийя Даффи обнаружили, что в период с 1977 по 2006 годы количество потребляемых в день калорий на душу населения увеличилось на 570 единиц<sup>1</sup>. Слюнявим карандаш и считаем:  $570 \text{ ккал} * 365 \text{ дней} = 208\,050$  лишних килокалорий в год. В одном килограмме жира человека содержится 7716 ккал.

Таким образом, начиная с конца 1970-х годов среднестатистический человек должен был набирать примерно по 27 кг жира в год ( $208\,050 / 7716 = 26,9$ )! Безусловно, ожирение шагает по планете семимильными шагами, и очевидно, мы стали потреблять калорий больше, чем раньше. Но если ориентироваться только на математику, то результат не бьется: у большинства не увеличивается вес на десятки килограмм из года в год.

Можно предположить, будто мы стали активнее двигаться и тем самым сжигать появившийся излишек калорий. Но и это весьма сомнительно, учитывая, насколько меньше стало физического труда и больше сидячей работы за компьютером. Даже образец шила в одном месте – дети – все чаще сидят дома с гаджетами, чем носятся по улице, играя в догонялки. Исходя из этого становится понятно:

**наше тело работает не по калькулятору калорийности. Очевидно, все гораздо сложнее,**

а значит формулы не работают.

Одна из идей, объясняющих открытие американских ученых, заключается в удивительной способности нашего организма приспосабливаться к условиям окружающей среды, изменениям образа жизни, в том числе и питанию. Речь о гомеостазе – постоянстве внутренних сред путем саморегуляции. Здоровый организм будет поддерживать его любыми доступными способами. Например, если мы увеличиваем потребление жидкости, то растет и количество мочеиспусканий, когда мы едим острую еду – начинаем потеть, потому что тело включает защитные механизмы для собственного охлаждения. Глубже вдох – сильнее выдох, больше едим – больше и сжигаем. Для этого не нужны никакие специальные усилия, мать-природа позаботилась о нас. Но все это работает, пока обеспечиваются условия для нормального функционирования организма. Если же наблюдается перекос в сторону чрезмерного потребления пищи наряду с серьезным снижением физической активности, начинаются проблемы. Бесконечно много сжигать избыток энергии от пищи наше тело не может, поэтому вынуждено начинать его накапливать в виде жировых отложений. Это проявляется далеко не сразу, а постепенно. Не бывает такого, чтобы в понедельник я весила 60 килограммов, а в пятницу 70. Даже если бы провела эти дни в Турции в отеле all inclusive. Как и в описанных выше расчетах ученых Попкина и Даффи, люди не толстели прямо пропорционально росту потребления калорий. Организм как-то приспосабливался.

Поэтому попытка загнать сложные биологические процессы внутри нашего тела в формулы калорийности хоть и выглядит многообещающей, на практике лично мне не давала желаемый результат. Бывали дни, когда я кушала «вредные» по диетическим канонам макароны поздно вечером, а на утро стрелка весов сдвигалась вниз. А случа-

лось, что вовсе обходилась без ужина, но цифра предательски стояла на месте. Такие эксперименты и неоднозначные выводы из них лишали надежды с помощью вычисления заветных цифр уместиться в брюки на размер меньше.

## История про то, как пищевой дневник тоже не сработал

Итак, провалив затею скрупулезного расчета потребленных калорий, было решено начать вести дневник. Такая рекомендация часто встречалась для желающих похудеть. Была надежда, что он поможет найти свои ошибки в питании. Но и этот вариант требовал не меньшей дисциплины. Если вы проводили такое упражнение больше трех недель, я снимаю шляпу.

Нам трудно жить в стрессе ограничений и неустанно следить за своим меню. Уже спустя непродолжительное время случаются приступы склероза, когда забываешь написать, что было съедено. Или заполняешь данные за несколько дней, восстанавливая события по памяти и безбожно привирая. Позже стало понятно, что я не одна такая. В ряде экспериментов участников просили вести дневник питания. Затем выяснялось, что в действительности они съедали больше, чем писали. Они и порции записывали меньше, и забывали указать случайные перекусы. А может говорили, что забывали, а на самом деле стеснялись или боялись показать свой избыточный интерес к еде. У меня, например, бывало такое:

*Ужин: овощное рагу 200 г + 1 яйцо и ~~четверть, половинка~~ плитка шоколада.*

Причем исправления вносились не сразу, а когда мучила совесть на следующий день. Еще я могла «ошибиться» с весом записанного десерта или «забыть» его измерить. Но справедливости ради отмечу, что в норму своей дневной калорийности старалась уложиться. Полностью отказываться от идеи обращать внимание на количество калорий я не стала. Но результата по-прежнему не было.

Против использования дневника как достоверного источника информации о своем питании и образе жизни говорили и другие исследования. В них пытались оценить физическую активность испытуемых. В итоге, данные личных дневников и показатели датчиков движения сильно разнились. То ли люди хотели показаться активнее, чем они были на самом деле, то ли были убеждены, что пройденный километр равен нескольким.

Другой пример из эксперимента в США. Там людей просили заполнить опросник, в котором те указывали, являются ли они вегетарианцами. Затем спустя время организаторы под видом какого-то соцопроса обзвонили каждого, кто написал, что он вегетарианец. Их спрашивали: «Кушали ли вы в последнюю неделю курицу?». Думаю, вы уже догадались, что положительный ответ встречался не так уж и редко.

Но не надо отсюда делать вывод о злонамеренном обмане – опрашиваемые искренне считали себя вегетарианцами при заполнении анкет. А проходившие три километра в день верили, что делают пять километров. Равно как те, кто утверждали, что почти ничего не едят, но при этом их вес неуклонно рос. Игры подсознания – штука интересная.

Прошло около трех месяцев с того дня, когда я выбирала йогурт в магазине. За это время успело прийти разочарование в формуле подсчета суточной потребности

в калориях от ВОЗ и убеждение, что ее улучшенный вариант не дает ожидаемого результата. Дневник питания тоже оказался провальной затеей. Мне так и не удалось дисциплинированно и тщательно его вести. Видимого эффекта изменений во внешности не наблюдалось, боевой запал сошел на нет. Я была почти в отчаянии.

## История о моем прозрении

Оно наступило вечером 17 ноября 2006 года. В этот день моя подруга праздновала свое двадцатипятилетие. Мероприятие проходило в ресторане, нас было шесть человек. Ничего запоминающегося не происходило. Обычный день рождения. Покушали, выпили шампанского, поболтали и стали прощаться.



Но по дороге домой я зачем-то купила торт и перед сном съела его. Почти целиком. Весь день накануне, проведенный в строгом ограничении, небольшое послабление диеты в ресторане в виде десерта за здоровье именинницы, закончился самым настоящим обжорством. Я ненавидела себя, но не могла остановиться. И именно тогда пришло чувство безысходности.

Если бы в тот момент у меня была возможность заглянуть в будущее и узнать об эксперименте «Какого черта?!», градус отчаяния мог быть точно ниже. Это раз. Появилось бы понимание своей ошибки. Это два.

А теперь рассказываю.

Ученые из Университета Торонто Джанет Поливи, Питер Херман и Ражбир Дио изучали поведение сидящих на диетах людей<sup>2</sup>. Они разделили добровольцев на две группы: худеющих и тех, кто не ограничивал себя в еде. Всех участников попросили ничего не есть заранее. По прибытии для них сервировали одинаковые куски пиццы, а после этого предложили попробовать и оценить разное печенье. На самом деле организаторам эксперимента было плевать на качество оценки, их интересовало количество съеденного после пиццы печенья. Но сами испытуемые об этом не знали.

Важной частью истории был хитрый трюк: хотя всем дали одинаковые куски, их сервировали так, что у некоторых участников складывалось впечатление, будто их кусок был больше, чем у других. То есть люди думали, что они съели больше пиццы, хотя на самом деле они все съели абсолютно одинаковое количество.

После окончания эксперимента организаторы взвесили печенье и выяснили: те, кто сидел на диете и думал, что съел больше своего лимита, сточили больше печенья, чем те, кто диету не соблюдал. На 50%! А те худеющие, которые полагали, что их кусок пиццы не был фатальным и они находятся в рамках своей нормы калорий, съели столько же печенья, сколько и группа без диетических ограничений. Психология поведения проста: «Какого черта?! Раз уж произошел срыв, наемся до отвала». Именно это происходило каждый раз со мной, если после пары дней диеты не

удерживалась от соблазна схватить печенье или конфету. После этого, как правило, исчезала вся пачка. Похожая реакция отмечалась и в экспериментах с весами, когда на них подкручивали стрелки и худеющие думали, будто поправились на пару килограмм. От расстройства они срывались и ели больше – «раз диета не работает, утешусь едой». В то время как не соблюдающие диету на фоне этой новости демонстрировали свое обычное пищевое поведение.

В другом эксперименте голодных людей делили на три группы: первой давали два больших молочных коктейля, второй – один небольшой, третьей коктейль не дали вовсе, но затем всем разрешили неограниченное количество мороженого. Результат был предсказуем: третья группа, оставшаяся без молочного напитка, съела больше всего мороженого.

Вторая группа – чуть меньше, и совсем мало – первая группа. Логично: после двух коктейлей объедаться уже не хотелось. Но «худельцы» вели себя совершенно иначе. Даже после двух огромных коктейлей они накидывались на мороженое: «Какого черта?! Диетический план все равно нарушен, значит, буду сметать все, что плохо приколочено».

Отсюда напрашивался простой вывод:

**следование жестким диетам заставляет игнорировать нормальный и физиологический цикл голода, приема пищи и чувства удовлетворения.**

Именно поэтому я не могла остановиться с поеданием торта после дня рождения подружки. Предыдущие

месяцы ограничений не прошли бесследно. Способность понимать, когда же наступает момент насыщения, дала сбой. И к этому добавилось чувство вины и дальнейшее самобичевание.

Но в 2006 году этих экспериментов еще не было, поэтому к вышеописанным итогам в тот вечер мне прийти не удалось. Зато я познакомилась с понятием «суточная потребность». Оно означает тот минимальный уровень поступления питательных веществ, который необходим организму для осуществления базовых функций – дышать и хотя бы лежать на диване. Нельзя кормить себя ниже него! В попытках похудеть я не только следовала формулам, но и временами сильно ограничивала калорийность. Это приводило к неминуемым срывам.

Более безопасной стратегией было бы сокращать реальную калорийность рациона на 500 ккал в месяц (но не ниже суточной потребности!). Так говорит ВОЗ, ей можно верить. Тише едешь – дальше будешь. Разобравшись с причинами срывов, я поняла и таинственную историю с молниеносным возвращением килограммов. Они вновь появлялись после ограничительной диеты, но даже не после переедания. А еще и при потреблении нормального количества еды. Организм был не готов долго поддерживать гомеостаз при таком варианте развития событий, когда его то морят голодом, то срываются на обжорство.

Наглядным примером, иллюстрировавшим происходящее со мной, являлось Миннесотское исследование голодания, проведенное в 1944–1945 годы. Там группа добровольцев участвовала в эксперименте с серьезным ограничением калорийности. И когда после периода голодания они перешли к восстановительному питанию, прибавка в весе в основном выразилась в накоплении жира, а не в му-

скульной массе. То есть как только я начинала более или менее нормально кушать, организм отправлял поступающую энергию «в запас». Вдруг завтра мне опять взбредет в голову поголодать. В том далеком эксперименте даже при повышении физической активности люди продолжали набирать вес за счет жира. То же происходило и со мной – изматывающие тренировки не помогали.

Осмыслив все происходившее, мне захотелось углубиться в психологические аспекты переедания. Вокруг этого построено огромное информационное поле: от всевозможных медитативных практик до изменения образа жизни. Среди этого многообразия весьма симпатично смотрелась одна из идей: **взять на себя ответственность за выбор пищи**. Потому как невозможно контролировать то, за что не отвечаем. А раз мы это не контролируем, то какие вопросы? Оно само в рот полезло.

Суть проста и элегантна – когда человек принимает установку «это запрещено», «нельзя сладкое/жирное/вкусное», его подсознание бунтует из-за ограничения свободы выбора. Появляется ощущение тюрьмы, из которой хочется вырваться. Так формируются циклы диет и зажоров, от которых страдают многие люди. То есть, пытаясь взять переедание под контроль (запретить себе что-то), мы отказываем себе в свободе, а это вызывает чувство обделенности с последующим протестом.

Если же поменять установку на «я не ограничен в своем выборе и свободен определять, что положить в рот», то появившаяся зона ответственности даст результаты. То есть мы не едим торт не потому, что запретили себе это делать, а потому, что выбрали в данный момент его не есть. А завтра можем выбрать есть. Ведь теперь это зона нашей ответственности, а не табу. Так изо дня в день формирует-

ся цепочка осознанных выборов. Более подробно об этом можно почитать в книге Джиллиан Райли «Ешь меньше. Прекрати переедать». В свое время она мне очень помогла.

## Хеппи-энд

Спустя какое-то время я стала относиться к еде как к своему выбору, а не зависимости, которую можно обуздать только подсчетом калорий. Мне больше не нужно было вести дневник питания или заглядывать в таблицы с энергетической ценностью.

Я точно знала, что если съем пиццу на ночь – следующий день будет не самым эффективным в моей жизни. Исходя из этого понимания определяла, стоит ли заплатить за текущее удовольствие от вкусного ужина завтрашними ощущениями. Иногда стоило, иногда нет. Постепенно режим наладился и лишний вес ушел.

Так почему же мы до сих пор смотрим на информацию о калорийности? На что я надеялась тогда в магазине, мучительно выбирая йогурт?

Чаще всего причиной этого служит простое желание похудеть, оно двигало и мною. Просто есть надежда что подсчет калорий в этом поможет. Хотя, как было показано выше,

**выверенное с математической  
точностью меню совсем  
не является гарантом  
стройного тела и, тем более здоровья.**

Такая стратегия может быть работающим вариантом на короткий срок для психологической стабильности. Ведь измеримые вещи понятнее и комфортнее. Но следовать такому подходу всю жизнь вряд ли получится.

А вот выработать привычку осознанно подходить к выбору пищи вполне реально. Наилучшим решением здесь будет умение расслабиться и слушать себя. Организм без подсчета калорий расскажет, правильный пищевой выбор осуществляется или так себе. Правда, прийти к этой мысли мне удалось после многочисленных экспериментов над собой. И одними йогуртами дело не ограничивалось.

Но тем, кто умеет учиться на чужих ошибках, можно идти более простым путем:

●  
Сместить приоритет в сторону  
потребления простой и натуральной еды  
с понятным составом.

●  
Обращать внимание не на калорийность,  
а на ощущение комфорта после приема пищи:  
если оно есть – значит,  
выбор был верным.

●  
Понимать, что для здоровья важны  
не цифры на упаковке продукта,  
а целостный подход к своему образу жизни.

●  
Знать, что секрет стройности заключается  
не в жестких диетах, а в разумном балансе.



## Глава 2.

# Полезные привычки, которые вредят

*Почему-то именно плохие привычки способствуют хорошему настроению.  
(народная мудрость)*

18 ноября 2006 года я встречала в отвратительном настроении. Прошло уже полгода в статусе секретаря на ресепшн с большими карьерными амбициями. И если с квалификационными аттестатами был полный порядок, то второе столь важное для меня изменение так и не наступило. Я никак не могла похудеть.

Позади были эксперименты с подсчетом калорий по различным формулам, где-то глубоко в шкафу валялся не помогший мне пищевой дневник. А вчера после дня рождения подруги я купила торт и одна его съела. Теперь меня мучили два вопроса: «Зачем я это сделала?» и «Как жить дальше?».

## История про то, как я анализировала свои ошибки

На кухонном столе лежал любимый гляцевый журнал. Там печатали статьи о красоте и фитнесе, постоянно делились лайфхаками для стройной фигуры и рассказывали, как правильно питаться. Я покупала каждый номер.

Но этим утром мне хотелось написать гневное письмо в редакцию про то, что их советы не работают. Я даже представила его:

*«Уважаемый главный редактор!*

*В Вашем журнале регулярно выходят рецепты блюд с информацией о калорийности. А в разделе «Упражнения» представлены тренировки с указанием количества энергии, которое сгорит при их выполнении. Я пробовала все это выполнять, но результата нет.*

*Не могли бы Вы напечатать статью, где поделитесь, как это все-таки работает на практике в реальной жизни? Вот, допустим, такой пример: на прошлой неделе я бегала с подругой по стадиону, вы пишете, что это полезно.*

*Мы с ней практически одинаковой комплекции, обе тренировались час.*

*Согласно таблицам в интернете, я и она потратили равное количество энергии. Затем мы вместе поужинали, причем так получилось, что заказали одинаковые блюда. Получается, что потребили равное количество калорий. Вопрос: почему к дню рождения нашей общей знакомой она похудела на 1,5 килограмма, а я нет?*

*С нетерпением жду Вашего ответа».*

Конечно, я понимала, что никакое письмо писать и тем более отправлять не стану. Вообще мне уже осточертели эти калории и маниакальный их подсчет. Интересно, но до вчерашнего вечера я была абсолютно уверена, что такая привычка обязательна для следящего за своим питанием человека. Но личный опыт показал несостоятельность этого подхода, если воспринимать его как единственную панацею.

Мало того, что непонятно, как это все усваивается и сгорает в организме. В именно моем конкретном организме! Так еще и надо учитывать качество поступающих калорий. Псевдополезные продукты успешно маскируются под приносящие благо фигуре и здоровью, мне надоело изображать Шерлока Холмса в магазинах в попытках в них разобраться.

Значительно позже я придумала к простому лайфаку:

**чем дальше продукт от своего исходного состояния, чем менее понятен его состав, тем меньше и шансов, что он принесет пользу организму и позволит себя чувствовать хорошо в долгосрочной перспективе.**

Например, в составе покупаемого мною раньше йогурта помимо обезжиренного молока находился фруктовый наполнитель, модифицированный крахмал, глюкозно-фруктозный сироп, сухая молочная сыворотка и сухое же молоко. Простой творог с вареньем и сметаной был бы куда полезнее, сытнее и вкуснее. Поэтому лучше обрести привычку потреблять менее обработанные натуральные