

# ПИТАНИЕ

---

## *Что для нас питание?*

**Э**то точно не инструмент для похудения или решения других проблем с внешностью (хотя проблемы с весом оно безусловно решает).

В первую очередь наше питание насыщает наш организм, наше тело всеми необходимыми веществами для жизни. С питанием мы получаем энергию, витамины, минералы и прочие вещества, которые наполняют нас изнутри и позволяют выживать.

Также не стоит забывать, что питание покрывает нашу потребность в удовольствии. Еда — это удовольствие. И как бы сильно вы ни пытались себя убедить в том, что еда — это всего лишь топливо, против природы не попрешь. Получая топливо, мы получаем

удовольствие. Еда — это вкусно и бывает даже красиво. Еда — это то, что будоражит наши вкусовые рецепторы. И в этом нет ничего плохого. Получать удовольствие от еды, наслаждаться вкусами — это не плохо!

Мы толстеем не от того, что хотим есть вкусную еду и едим ее. Мы толстеем только тогда, когда потребляем эту еду с избытком! *Слишком большое количество еды и слишком маленькая повседневная активность — вот что делает людей толстыми.*

Что же нужно сделать, чтобы наслаждаться вкусной едой, не ограничивать себя, не голодать и при этом сохранять стройное тело?

Возможно ли это вообще? Да! Я — прямое тому доказательство, и я готова открыть перед вами такие же возможности.

### **Я придерживаюсь принципов так называемого интуитивного питания:**

- Можно есть все и не ограничивать выбор продуктов в своем рационе. Ешьте то, что вы хотите съесть в данный момент. Не ешьте, если не испытываете голода. Отсутствие чувства голода — признак того, что в данный момент ваш организм не испытывает потребности в питании.
- Можно есть тогда, когда хочется, не привязываясь к какому-то определенному режиму. Ешьте тогда, когда хотите есть. Голод — сигнал организма о том, что запасы топлива на исходе и пора бы их пополнить. Не игнорируйте сигналы своего тела.
- Можно не есть тогда, когда не хочется есть. Это утверждение для тех, кто хочет искусственно создать себе режим питания, например, услышав, что для похудения нужно есть пять раз в день. И даже если голода нет, люди все равно заставляют себя есть по пять раз в день. Нет, вы не должны есть, если

не хочется, потому что режим — вещь индивидуальная. Что подходит одному, другому может абсолютно не зайти.

- Можно есть такое количество еды, которое необходимо вашему телу. Ешьте столько, сколько вам необходимо для насыщения. Сейчас может быть достаточно маленького перекуса, чтобы понять, что аппетита больше нет, а в другой раз хочется слона съесть. Любое количество — нормальное, если оно соответствует потребностям вашего организма.

## *Почему можно есть все?*

Питание должно быть таким, чтобы вы могли придерживаться его всю жизнь, тогда вам не придется скакать от диеты к диете, худеть перед отпуском или бояться пойти в гости только лишь потому, что там будет много еды.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным.

Мы привыкли слышать, что, чтобы «привести фигуру в порядок», нужно ограничить питание — исключить какие-то продукты (как правило, сахар, муку или даже молочные продукты) или целую группу продуктов (например, углеводы или жиры).

Какие проблемы вы можете здесь получить?

Во-первых, еда превращается в пресное топливо. Вы отказываетесь от того, что любите, от того, что приносит удовольствие. Едите курицу с огурцами изо дня в день, втайне мечтая о пончике. Уровень внутренней тревоги нарастает, когда вы вынуждены отказываться от определенных продуктов, особенно от тех, что вам действительно нравятся. Да и вообще, сам факт того, что вам что-то нельзя, порождает желание это «что-то» заполучить! Можно ли придерживаться такой диеты всю жизнь? Очень сомнительно.

Во-вторых, исключая продукты или целую группу продуктов, вы лишаете свой организм огромного количества питательных веществ и витаминов.

Низкоуглеводные и безуглеводные диеты последние несколько лет на пике популярности. Только представьте себе, скольких витаминов вы лишите себя, исключив углеводы из рациона. Например, хлеб, который часто демонизируют, является источником витаминов В и не только. Исключая группы продуктов, люди лишают себя поступления огромнейшего количества полезных веществ, но при этом употребляют ведрами аптечные витамины и БАДы, которые далеко не полностью усваиваются (а могут и не усваиваться вовсе).

В-третьих, такое питание достаточно однообразно в плане выбора продуктов. Со временем организм начинает недополучать энергию, вы чувствуете усталость, апатию, раздражительность. Если при этом урезать количество калорий, то и внешний вид потеряет свежесть. На сером лице так и будет написано: «Я на диете! Злая, но зато скоро буду худая!».

Вот я всегда говорю: «Голодная баба — злая баба, злая баба — страшная баба».

Позвольте себе есть все. Позвольте себе быть здоровой, красивой и счастливой — со свежим и отдохнувшим лицом, энергичной, веселой.

«Если я разрешу себе есть все, то я буду жрать одни сладости и наберу еще 100 килограммов!», — ни одних пальцев на свете не хватит, чтобы сосчитать, сколько раз я слышала эту фразу.

Что ж, давайте развеивать это убеждение.

Во-первых, вы так боитесь, что начнете есть одни сладости, что реально никогда себе этого не позволяли. Вы никогда полностью не отпускали себя на долгое время. Если не позволяли и не отпускали, то откуда вы знаете, что так будет? Вы не можете знать наверняка.

Больше всего на свете мы хотим того, что запрещено. Запретный плод сладок.

А по факту, когда реально можно все, то и не особо-то и хочется. Реально можно — не только на словах, а когда вы действительно отпустите узы контроля и разрешите себе быть свободной.

Я помню, как это было у меня. Я была в состоянии полного отчаяния и хотела быть свободной от диетических убеждений, они губили мою жизнь. Я сказала себе, что мой комфорт важнее постоянных ограничений и погони за идеалом.

Я начала есть все. И да, я и впрямь начала со сладостей, фаст-фуда, сэндвичей, печенек, тортиков в кофейнях и прочего. Вместо пресного творога я ела творожную массу — о, как это было вкусно! Углеводно-жировая бомба — то, что надо, чтоб почувствовать кайф голодному организму. В кафе почти всегда брала кусочек торта, выбирая каждый раз новый, будто бы никогда не пробовала ничего подобного, будто бы у меня это отнимут, если я сейчас не попробую. После завтрака, обеда и ужина практически всегда баловала себя сладеньким — шоколадом, печеньем, орешками в глазури. Ела все и много.

И знаете что? Через пару месяцев мне надоело. Я стала замечать, что сладкая творожная масса уже не лезет в меня, конфеты слишком сладкие, я их больше не хочу, я хочу гречку! Черт, а ведь я ненавидела гречку всю жизнь, мне не нравился ее вкус, но я так неистово начала ее любить! Вечно сладкий вкус приелся, все больше и больше мне хотелось простой еды с натуральным вкусом.

И мое питание стало постепенно перестраиваться само собой. Я стала отслеживать свои истинные желания и делать осознанный выбор в пользу той или иной еды. Я слушаю свое тело, и если я хочу гречку с курицей, я съем гречку с курицей, а если я до безумия хочу забежать в кафе и съесть чизкейк, то я так и сделаю.

Позвольте своему телу получать то, что ему действительно нужно. Иногда нам требуется больше энергии, и организм явно просит углеводов. Иногда мы потренировались так усердно, что телу нужен белок для восстановления и нам хочется мяса. Иногда все идет не так или ПМС накрывает, в такие моменты вечно хочется сладенького — угостите себя пирожным, если хотите, не бойтесь. *И поверьте, наше тело умнее нас — оно знает, когда ему чего-то не хватает, и подает вам сигнал.*

Я много бегаю, а железо для бегуна — один из важнейших необходимых компонентов. Неспроста я внезапно влюбилась в гречку — она богата железом. Неспроста я иногда безумно хочу сочный натуральный бургер с рубленой говядиной — она богата витамином В12. Я слушаю свое тело и даю ему необходимое питание. Я не думаю о том, что надо бы восстановиться после тренировки, съев мясо. Я просто начинаю хотеть мясо и тогда ем его! Я научилась слушать сигналы.

Углеводы из овсянки и углеводы из печенья — это УГЛЕВОДЫ. Откуда бы они ни пришли, внутри нас они расщепляются до простых сахаров, и там уже не разобрать, кто из них откуда пришел. Разница есть только в количестве полезных веществ — в простых необработанных продуктах больше витаминов и микроэлементов, тогда как в обработанных продуктах или сахаре — их просто нет. Для этого мы должны делать осознанный выбор продуктов. Мы должны понимать, что такое сложные углеводы, а что такое простые сахара. Мы должны понимать, что простая натуральная еда нам необходима. Но это вовсе не значит, что другая еда плохая. Нет плохой и хорошей еды, нет только вредной или только полезной — при желании можно доказать как вредность, так и полезность любых продуктов. Есть еда, которая нас насыщает, — это ее основная функция.

# Осознанность в выборе продуктов

Вы разрешили себе есть все. Теперь разрешите себе наполнять свое тело необходимыми ему полезными веществами. Вам нужно хотя бы минимально научиться разбираться в том, что вы едите, и в моменты выбора продуктов спрашивать себя: «Действительно ли это то, что я хочу? Действительно ли это то, что сейчас требует мое тело?»

Вам не нужно быть экспертом в нутрициологии, не нужно знать, что там выяснили британские ученые в последних исследованиях. Вам достаточно простых базовых знаний о продуктах.

## Углеводы

Это то, что дает вам энергию здесь и сейчас, что делает вас бодрыми, заряжает на активную жизнь и занятия спортом. И, безусловно, это то, что содержит массу витаминов для вашего тела.

Овсянка, гречка, рис, булгур, киноа и даже картошка — это не то, от чего толстеют, это то, что едят и получают из этого энергию и полезные вещества.

*Не бойтесь углеводов!*

*Толстеют не от углеводов, а от избытка еды (любой!).*

Я ем много углеводов каждый день. Я обожаю углеводы! Я не чувствую недостатка сил, я могу тренироваться каждый день, я не имею проблем с менструальным циклом и другими показателями здоровья. Мое состояние, мое самочувствие — отражение моего здоровья. Чувствую себя прекрасно, когда ем достаточно углеводов.

Углеводы — основной источник энергии для мозга и нервной системы. Мышцы при любой физической нагрузке также используют углеводы. Спорт, дорога до работы, сдача экзаменов, печатание на компьютере — для всего нужны углеводы.

На завтрак практически всегда у меня овсянка или тосты, сезонные фрукты или сухофрукты, зимой сладких фруктов мало, поэтому количество шоколада и сладостей в рационе в это время года обычно увеличивается. На обед и ужин практически всегда присутствуют крупы или макароны, или хлеб, овощи и какой-то десерт или фрукт.

Важно понимать, что сложные углеводы (натуральные продукты — крупы, цельнозерновые макароны и хлеб) и простые углеводы (десерты, шоколад, батончики и даже фрукты и сухофрукты) — это не одно и то же, они несут разную пищевую ценность. Не забывайте о том, что нам важно получить полноценное питание для эффективной работы всего организма. Выбирайте разные категории продуктов, тогда вы максимально насытите себя полезными веществами.

Углеводы — это вкусно! Не исключайте их из рациона, не лишайте себя удовольствия питаться вкусно и полноценно.

## Клетчатка

Клетчатка — это разновидность сложных углеводов, которые не усваиваются организмом, но несут очень важную для него функцию — очищение и активация органов пищеварения.

Клетчатка содержится в овощах, фруктах, зерновых культурах.

Если вы съедите порцию натуральных углеводов, овощной салат, пару фруктов, то, скорее всего, покроете свою суточную потребность в клетчатке.

Помимо прочего, клетчатка помогает регулировать уровень сахара в крови и «защищает» вас от быстрого наступления чувства голода.

Повторюсь еще раз, натуральные углеводы — это важно! Они богаты клетчаткой. Ешьте разные крупы, фрукты и овощи, экспериментируйте со вкусами. В разное время года или другие перио-



ды могут нравиться разные продукты – пробуйте и отслеживайте, что вкусно вам сейчас.

## Жиры

Это в первую очередь здоровье гормональной системы, это долгая энергия и это то, что дает насыщение после еды на долгое время. Добавляя в каждый прием пищи хотя бы небольшое количество жиров, вы будете дольше чувствовать себя сытыми.

Не бойтесь жиров! От них не толстеют. Толстеют от избытка еды (любой!).

Многие жиры невероятно полезны и обеспечивают вам сияние кожи, блеск волос, поддерживают работоспособность жизненно важных органов, в том числе и мозга.

Источники полезных жиров – это, например, оливковое масло, авокадо, орехи, жирная рыба.

Обычно советуют ограничивать употребление насыщенных жиров, которые содержатся в мясе, молочных продуктах. И, конечно, для здоровья важно ограничить потребление трансжиров, которые содержатся в полуфабрикатах, чипсах, фастфуде. Но если вы питаетесь полноценно, то маловероятно, что сможете съесть много трансжиров, вам просто не захочется, и вкус сильно обработанных продуктов со временем не кажется уже таким привлекательным после вкуса настоящей здоровой еды.

В моем рационе достаточно жиров. После приема пищи я могу спокойно полдня проходить без желания что-то съесть. Я пью кофе со сливками 20%, к сырникам добавляю сметану 20%, пью маття на жирном кокосовом молоке, ем сыр, жирную рыбу, иногда мясо, авокадо, орехи, яйца и еще много всего! Я забыла, что такое гормональные сбои и чувствую себя прекрасно.

## Белки

То, из чего строится все наше тело, — мышцы, кожа, волосы и ногти, внутренние органы, подавляющее большинство наших клеток. Разумеется, это необходимая часть вашего рациона. Опытные «диетящиеся» наделяют белок магическими похудательными свойствами, белковые диеты очень популярны. На самом деле нам нужно не так уж много белка, чтобы покрыть потребности организма, но при этом из одного лишь белка мы не сможем получить все необходимые питательные вещества. И белок не дает энергию, поэтому апатия и раздражительность — вечные подруги белковых диет.

*Если вы хотите быть сильными, здоровыми, активными, не забывайте употреблять белковую пищу.* Омлет на завтрак, запеченное мясо на обед и рыба на ужин — вот пример дневной нормы белка. Выбирайте продукты и способ их кулинарной обработки по своему желанию. В идеале — старайтесь есть белковые продукты в чистом виде, без панировки, добавления муки и прочего. Это не значит, что этого нельзя, но важно научиться чувствовать истинный вкус пищи без примесей, найти и полюбить свои вкусы и сделать свой рацион здоровым.

Я по желанию ем мясо, рыбу, яйца, творог. Я чувствую, когда и сколько мне нужно съесть. Почувствовать это можно тогда, когда вы не едите в спешке, а делаете это в спокойной обстановке, не торопясь. Иногда понимаю, что мяса мне не хочется вообще и ем его очень редко, иногда весь день обхожусь практически без белка, но затем просыпается желание наесть его в другие дни, и порции белковой пищи могут увеличиться — все по моим личным ощущениям. Был период, когда я ела много мяса, несколько раз в неделю, а потом наступило пресыщение, и я долгое время не могла и смотреть на него. Сейчас в своем комфортном режиме мне хочется мяса один раз в одну-две недели, чаще всего я выбираю