



Содержание

Предисловие.....	11
С понедельника — на диету. Как правильно подготовиться к снижению веса?	14
Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя.	15
«Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют	16
Все сдавайтесь — это похудение!	20
Мантра, от которой толстеют.....	28
Почему правильное питание (ПП) не помогает?	31
Что же делать? Какую диету лучше выбрать для похудения?	35
Почему люди переедают? Почему никак не удается окончательно победить эту вредную привычку?	41
Запреты.....	45
Почему наш мозг говорит нам, что переедание — это хорошо?	54
Как справляться с тягой к еде?	59
Какие продукты приводят к лишнему весу?	65
Что делать, если уже обожрался?	73
Люди толстеют не из-за продуктов,	

люди толстеют из-за привычек. Как создать новые, стройные привычки?	79
Как узнать, что пирожные захватили мозг?	80
Вечерний жор, бессмысленный и беспощадный.	
Как перестать быть «жрицей ночи»	84
Можно ли так наесться, чтобы потом не хотеть?	
Растянутый желудок: правда или миф?	89
Почему спорт не помогает худеть? Зачем же он тогда нужен?	95
Сколько нужно спать, чтобы не хотеть есть?	98
Бывают ли таблетки от усталости?	102
Почему в конце зимы бывает особенно грустно?	104
Что делать, если тянет поесть «на нервах»?	
Как перестать заедать стресс?	105
Трудно ли быть женщиной?	108
Семейные традиции	109
Отношения — это сложно, или Как похудеть мужа против его воли?	116
Правда ли, что счастье женщины — лысые подруги?	117
Ловушки для худеющих	119
«Здоровое питание»	119
Скидка	120
Как не переест, когда душа просит праздника?	121
Как сбрасывать вес и при этом ходить в гости, кафе и рестораны.	123
Пятница-развратница.	124
Что же выпить для похудения в пятницу вечером?	126
Как питаться в поездке?	127
Начинаем процесс с... прямо сейчас!	130

Первый этап. Весы	130
Второй этап. Индекс массы тела	133
Третий этап. Окружность талии	133
Четвертый этап. Фактор риска	134
Пятый этап. Намечаем цель.	135
Шестой этап. Дневник питания.	136
Седьмой этап. Для продвинутых	137
Восьмой этап. Уровень повышенной сложности.	140
Техники, лайфхаки и способы борьбы с перееданием	141
Как убрать живот?	142
Как же сделать так, чтобы в некоторых местах жир ушел, а в других, наоборот, добавился?	143
Как раздельный купальник побеждает тягу к еде?	144
Худеть — не значит голодать! Как правильно наедаться	146
Факторы, усиливающие сытость.	
Принцип метаболического питания	146
Как ускорить метаболические процессы?	148
FAQ по продуктам: основы питания, проверенные десятками тысяч похудевших	151
Как питаться для снижения веса?	151
Сколько нужно пить воды, чтобы похудеть?	153
Как соль помогает худеть?	155
Вкусный завтрак — главная еда для похудения.	156
Как похудеть на супах?	157
Крупы и всеми любимые макароны	160
Сколько селедки можно при похудении?	163
Почему от котлет толстеют?	164
Как жарить правильно?	167

Какой хлеб помогает худеть?	168
Какие сыры лучше есть при похудении?	169
Можно ли похудеть на оливье?	171
Овощи: польза или вред.	172
Почему от огурцов толстеют?	175
Закуски	179
Нужно ли делать перекусы?	180
Напитки: польза и подводные камни в виде лишних килограммов	181
Какие горячие напитки помогают худеть?	182
Варенье для похудения.	187
Что есть в последний прием пищи?	188
Стройная и пьяная: как алкоголь может помочь похудеть?	189
БАДы: пить или не пить?	190
Продукты, которые чистят «заднюю карму»	193
Как похудеть, если соблюдаешь пост?	194
Опасные продукты для вашего ребенка	195
 Проверенные рецепты блюд, которые можно есть безнаказанно	 197
Завтраки	197
Салаты	198
Горячее.	200
Напитки	203
Полезные перекусы — замена чипсам и попкорну	204
Десерты	208
 Как худеть на сладком. Десерты, которые хорошо влияют на судьбу и улучшают «заднюю карму»	 211

Я умираю без сладкого! Что делать?	213
Какое мороженое помогает худеть?	216
Сколько меда можно в день?	217
Как правильно есть фрукты, чтобы не сорваться?	219
Как есть яблоки и не набирать вес?	224
Пять причин съесть хурму	225
Мандарины	226
Почему обязательно надо есть малину?	227
Арбузная диета	228
Если вы все-таки нечаянно поскользнулись, упали лицом в торт и некоторое время не поднимали головы.	230
Как быстро вернуть себе человеческое достоинство	230
Стройность — это легко! Слушайтесь доктора	237
Таблицы	239
Алфавитный указатель	

Предисловие

Я веду беспощадную пропаганду стройности и здорового образа жизни. После курирования программ по снижению веса агитация за правильную тарелку — мое второе любимое занятие. Это занимает некоторое время и требует изобретательности, и так как фронт работ достаточно обширный, мне приходится часто летать на самолетах. Так часто, что, когда я захожу в салон, на лицах стюардесс быстро гаснут улыбки, и они испуганно восклицают: «Сергей Михайлович, это опять вы? Опять будете пропагандировать?»

Я всегда летаю в экономклассе. Если мне удастся пристратить к правильному питанию хотя бы одного соседнего пассажира, расходы на здравоохранение снизятся настолько, что я оправдаю свой билет в оба конца.

Зачем я это делаю? У меня есть мечта. Я представляю, как, например, какая-то умная и красивая женщина сидит в одиночестве перед телевизором. Вдруг она чувствует неясное томление в душе, небольшое замешательство, секундную борьбу мотивов... и рука ее решительно скользит вниз. К тазику с чем-то вкусным и сладким.

Но за секунду до катастрофы и морального падения на экране телевизора появляюсь я. В белых одеждах. Взгляд у меня усталый и добрый, но грим безупречен. И вежливо так, но убедительно говорю: «Не делай этого, не ухудшай заднюю карму!» Смотрю на нее строго и мягко, и ее рука останавливается.

Она, конечно же, сначала обижается и даже расстраивается. Но потом понимает, что это забота. Она не догадывается, что я спал в самолете и потратил свой единственный выходной на запись короткого эпизода. Но она чувствует, что мне не все равно. Я никогда не видел ее лично, но этот эпизод я записывал именно для нее. Я хотел рассказать ей, что стройность — это гораздо проще, чем кажется. Показать ей простые действия, которые помогут сбросить лишний вес и сохранить результат. Поддержать ее в хороших начинаниях и показать дорогу в тот мир, где она в отдельном купальнике уверенно заходит в воду и слышит за спиной сухой звук падающих мужских тел.

И эту книгу я пишу лично для вас! Не торопитесь сдаваться! Да, добро все равно побеждает! Проблема в том, что иногда оно побеждает без нас. И это ужасно и несправедливо. Давайте не дадим добру побеждать без нас. Давайте ему немного поможем. Моя мечта заключается в том, чтобы каждый знал, как можно помочь добру победить в его конкретной жизни.

И пусть даже я не смогу объяснить ей, как стать счастливее. Но я абсолютно уверен в том, что ей гораздо приятнее будет прожить эту жизнь стройной. Очень многое в этой жизни проще, если она стройная. Искать счастья. Разводиться и выходить замуж. Увольняться и устраиваться на работу проще, если она стройная. Надевать облегчающую одежду или плакать от отчаяния проще, если при этом поглаживать себя по талии.

И поэтому я поведаю вам, как можно изменить свою жизнь к лучшему!

О чем бы я хотел вам рассказать в этой книге, если бы можно было выйти за рамки диетологии?

О том, как поверить в то, что у вас получится стать стройными, когда вы в слезах и полведра мороженого уже съедено?

О том, как не чувствовать себя одинокой и быть услышанной в доме, где полно народу?

Что делать, если вы полны противоречий, когда вы в облегающих джинсах смотрите на пирожные?

О том, как важно прощать и отпускать, и не копить тяжесть в себе — про слабительные?

О том, что правильно проинструктированный муж — это не только опора в трудный момент, но и уже половина похудения?

Да. Обо всем этом и даже больше!

С понедельника — на диету.

Как правильно подготовиться к снижению веса?

Что делать если хочется похудеть, но душа просит праздника? Почему так несправедлив мир? Худеешь-худеешь, бьешься как рыба об лед и упорно идешь к цели. А потом, чу, — северный ветер принес запах беляшей... и все пропало. Природа как будто смеется над нами: чтобы сбросить пять килограммов, нужен месяц, а чтобы набрать — одни веселые и самозабвенные выходные. Идти так трудно, а поскользнуться так легко.

Дело в том, что люди совершают одну философскую ошибку. Они относятся к снижению веса как к временному страданию, которое нужно перетерпеть. Вспомните, как люди встречают день окончания диеты. Застольем. Заслуженным и беспощадным. И круг замыкается. Безысходность и тоска. Круассан и капучино. Торт и жирная котлета. Как я проела это лето?

Снижение веса — это прежде всего определенные поступки и привычки.

У меня нет задачи посадить человека на диету, чтобы, отсидев, возможно, даже условно-досрочно освободившись за хорошее поведение, он пустился во все тяжкие.

Диеты парадоксально влияют на человека. Когда положительный эффект диеты заканчивается и возвращаются поте-

рянные килограммы, человек впадает в панику, затем у него возникает чувство вины, неприятия своего тела. Начинается новая, «более продвинутая» диета — все повторяется, и возникает замкнутый цикл диет, раскручивающийся по спирали. Что может помочь разорвать этот замкнутый круг?

Раз и навсегда откажитесь от диет! Примите единственное верное решение: питаться правильно, вкусно и сытно всю свою жизнь, а не только 2–3 недели в году. Только так вы сможете похудеть и навсегда сохранить результат.

Эта книга поможет вам в этом: правильные рекомендации + рецепты вкусных и полезных блюд изменят вашу жизнь навсегда.

Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя

Вы наверняка знаете, что масса скелета у женщин в среднем составляет 6–8 килограммов и для целей анализа состава тела определяется по охвату запястья в сантиметрах.

Но иногда наутро, после того как женщина «немножечко себе позволила», кость может резко расшириться. Килограмма на два.

***У спортсменов масса скелета в среднем выше,
чем у людей с избыточным весом.***

Мне очень нравится наблюдать за тем, как наш собственный мозг уговаривает нас на те или иные поступки. Как он объясняет нам, что ничего не получится. И пусть все останется как есть.

- ▼ У тебя широкая кость.
- ▼ Ты не такая как все, ты особенная.
- ▼ У тебя очень редкий жир. Голубой. Он практически не поддается.

- ▼ Ты уже все перепробовала и срывалась. А если не срывалась, то потом наедала все назад.
- ▼ Зачем эти бессмысленные усилия? Расслабься и прими. Что-нибудь вкусное. Тебе сразу станет хорошо.
- ▼ Вдруг завтра конец света, а ты не наелась? Завтра такого не будет.
- ▼ Завтра будем худеть. Сегодня чуть-чуть себя побалуем пирожным, а завтра — на фитнес.
- ▼ Ты устала и заслужила... откуси маленький кусочек.

Заведите страничку в блокноте и записывайте туда мысли, запускающие переедание. Записывать мысли, толкающие к перееданию, — это очень мощная антиаппетитная техника. В следующий раз, когда такая мысль возникнет, вы улыбнетесь и не поддадитесь соблазну. Потому что улыбка побеждает змея-искусителя и сужает кость.

«Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют

Друзья, хватит начинать худеть! Ну сколько можно начинать начинать худеть? Это какая-то бесконечная история.

Очень часто проблема заключается в том, что женщина постоянно начинает худеть: с первого января, с понедельника, с завтрашнего дня. Она уже и зеркало сужающее купила. И она уже и в сужающем себе не нравится!

Не надо начинать худеть. Наведите порядок в своей жизни, заводите «стройные» привычки. Завтра — это ускользающее понятие, потому что когда мы переехали в завтра, то завтра плавно переезжает в послезавтра. Это замкнутый круг.

Стройное завтра — как коммунизм: все время где-то впереди. Поэтому закройте холодильник и откройте свои души для проповеди стройности и здорового образа жизни. Еда может быть вкусной, сытной и при этом полезной для фигуры. Отодвигайте все калорийное, все противоестественное — жирное, сладкое. Особенно мысли.

Мужчина как-то пришел худеть в программу. Спрашиваю:

— Что вас привело?

— Моя жена у вас раньше худела. Она похудела и мне заявила: «Не могу смотреть на все жирное, в том числе и на тебя!» Решил, что и мне надо быстренько сбрасывать вес.

Друзья мои, давайте избавимся от всего жирного! Переходите на нашу сторону!

***Хватит начинать худеть. Если вы постоянно начинаете худеть, значит, вы что-то делаете не так.
Снижение веса — это не про «начинаем худеть».***

Сама мысль, что вы начинаете худеть, подразумевает, что рано или поздно вы закончите худеть! И скорее рано, чем поздно. Если человек с утра начинает худеть, то очень часто к вечеру заканчивает.

И как только человек чувствует себя похудевшим, то сразу в голову приходит мысль — надо бы как бы немножечко перекусить. Ну, право, сколько можно худеть, можно и немножечко подкрепиться! Вот уже имеем право. Немножечко заслужили, потому что чувствуем — похудели хорошо!

Друзья, «начинаем худеть» — это в корне неправильная формулировка.

Не начинайте с первого числа. Не начинайте с понедельника. Не начинайте худеть, а наведите порядок в своей жизни, заведите стройные привычки.

Когда вы начинаете наводить порядок в своей жизни, то формируете новые привычки. Например, учитесь разби-

ратся в продуктах. Что покупать, а что — нет. Что заносить домой, а что — отдать подруге, чтобы к ней перешел избыточный вес. Как проинструктировать близких, что они должны приносить домой, а что — ни в коем случае. Это все обязательно нужно сделать. И когда вы навели вот этот порядок в своей жизни, снижение веса приходит легко и непринужденно, по-человечески. Например, раньше вы делали оливье по 150 килокалорий на 100 граммов. А я научу вас делать по 30–40 ккал. Это будет точно такой же оливье, просто в нем в 5 раз меньше вреда для боков.

Так как же мотивировать себя на похудение?

Как найти в себе силы сделать первый шаг к снижению веса?

Скажу вам честно: если вас нужно мотивировать на то, чтобы быть стройными и красивыми, возможно, ваш компас жизненных целей сильно сбился.

Тем не менее так бывает достаточно часто. Головой женщина понимает необходимость снижения веса и очень хочет быть стройняшкой. Но душой... душа желает праздника. Душа жаждет бесшабашно кутить по кондитерским и дерзко разорять холодильники. Так иногда бывает, когда голова хочет одного, а душа — другого.

И если вы уже оказались в такой ситуации, выход только один — искать дно. Я серьезно. Погружаясь в самую пучину беспорядочного пищевого поведения, как бы спрашивать себя: «Это уже дно? Пора отталкиваться?» И где-то там, на самом дне, когда вам будет казаться, что уже все пропало: «Нажрись — помру счастливой!», случится событие, которое будет самым дном. Днищем. И возможно, вы сможете от него оттолкнуться, чтобы всплыть на поверхность.

Выгрести со дна вам помогут упражнения, первое из которых прямо перед вами.

Упражнение «Мечты вашей стройности»

Это мотивационное упражнение. Вам необходимо ответить на два главных вопроса:

- ▼ Что я хочу получить, когда сброшу лишний вес?
- ▼ Что произойдет в моей жизни, когда я достигну желаемого веса?

Очень важно, чтобы эти мечты были эмоциональными, от самого сердца. Я часто спрашиваю людей, с которыми работаю в рамках программы снижения веса, о том, какая у них мечта. Так вот, когда человек искренне отвечает, то, как выясняется, от одной только мысли о заветном желании у многих бегают по коже мурашки. А значит, это хорошая мотивация для снижения веса. Если же человек говорит об этом сухо и формально, то это упражнение не будет работать.

Очень важно, чтобы ваши сокровенные мечты были сформулированы и записаны на листе бумаги. Вопрос и сразу ответ, например: «Что я хочу, чтобы случилось со мной, когда я сброшу лишний вес? Я хочу надеть красивую одежду; я хочу пробежать десять километров с легким дыханием и с удовольствием; я хочу играть в футбол с сыном или даже с внуком; я хочу выступать перед людьми уверенно».

1. Напишите на листе бумаги, что для вас важно, перечислив несколько желаний, которые станут реальностью после снижения веса.
2. К каждой мечте подберите фотографию, которая будет ее символизировать, или какой-то предмет, который будет напоминать о вашей цели.
3. Разместите эти символы повсюду: на рабочем столе, на холодильнике. Сделайте заставку на телефоне или рабочем столе компьютера, так вы чаще будете видеть то, к чему стремитесь. Сделайте закладку для этой книги.

Чем больше у вас будет напоминаний о том, для чего вы отодвигаете пирожок в сторону, тем легче вам будет худеть. Точно так же, как срывные продукты постоянно напоминают вашему мозгу, как здорово поесть, так и это упражнение станет вашим спасательным кругом.

Напоминания, для чего вы худеете и что вы получите по окончании программы по снижению веса, — это факторы, которые помогают нашему мозгу принимать правильные пищевые решения и совершать правильные пищевые поступки.

Достаточно мотивированные люди легче худеют, меньше срываются и чаще достигают цели.

Все сдавайтесь — это похудение!

Друзья мои, теоретическая диетология, пожалуй, самая скучная из всех наук, и если практическая диетология еще как-то находит отклик в сердце, то бесконечно писать про сочную гречку, жирный укроп и аппетитные куриные грудки совершенно невозможно. Обращаюсь к тем, кто действительно стремится к раздельному купальнику и уже мысленно надевает облегающие джинсы.

Часто нам кажется, что жизнь полна испытаний и одновременно соблазнов. Лето все никак не начнется... работы так много... И вроде бы появилась редиска в магазинах, но она как-то не веселит. Душа не поет от овощного салата, до отпуска еще далеко, и тут взгляд как бы автоматически падает на шоколадку с пальмами и морем на фантике. И вас посещает крамольная мысль: «А почему бы сегодня не обдолБаунти?» Да. Это вульгаризм. Но объединять два слова «объесться» и «Баунти» было совсем за гранью, читатели, извините меня. Что делать? Как спастись?

Упражнение «Три вопроса»

Если у вас возникла психологическая тяга к еде и немедленно хочется что-то съесть, задайте себе три вопроса:

1. Что я сейчас чувствую или что происходит?

Подумайте, какие эмоции вы сейчас испытываете: вам одиноко, грустно, тревожно, вы чувствуете обиду, разочарование, скуку, усталость и т. д. Постарайтесь как можно точнее ответить на этот вопрос, это важно.

2. Чего я хочу?

Если вы ответили на первый вопрос, то вам легко будет ответить на второй. Если вы устали, то вы хотите отдохнуть; если вам одиноко — вы хотите общения; если вам скучно — вы жаждете интересного; если вы злитесь, то явно желаете выплеснуть злость; если вам тревожно — вы хотите поддержки и т. д.

3. Как я могу это получить без переедания?

Конкретизируйте ответ в зависимости от того, какую эмоцию вы сейчас испытываете. Например, как вы можете выплеснуть злость, кроме как искушать колбасу? Или у кого вы можете получить поддержку, кроме как у торта «Наполеон»? Как вы можете повеселиться или что вы можете сделать интересного, кроме как съесть шоколадку?

Очень часто за психологической тягой к еде скрываются какие-то неудовлетворенные потребности, какие-то нереализованные желания. Соответственно, если вы научитесь выявлять эти неудовлетворенные потребности и предлагать себе непищевые способы, чтобы их восполнить, то это может вам легко справиться с тягой к еде.

Для того чтобы очертить фронт работ по снижению веса, можно мысленно представить свой лишний вес в виде кусков мыла. Именно такой способ предложен одним американским веб-сайтом. Желающим стать более стройными

предлагается приобрести «куски человеческого жира». Кусочек такого «жира», сделанного из винилового пластика, весит четыреста пятьдесят граммов, и выглядит он в точности как натуральный жир. Причем не только визуально, но и по тактильным ощущениям. Следует отметить, что эта копия человеческого жира не имеет аналогичного запаха, но даже и без этой подробности она представляет собой на вид крайне отталкивающий предмет. Если вы несколько секунд подержите ее в руках, то можете быть уверены, что употребить бекон на завтрак уже не захочется, — так написано на сайте продавца. В настоящее время «куски человеческого жира» приобретают очень охотно, ведь похудеть очень хочется, а другие способы не дают желаемых результатов. Как думаете, вам бы помогла худеть копия жира в руках? Теплая, липкая копия?

Что еще может помочь? Конечно, больше позитива!

Очень большое значение в процессе снижения веса имеет настрой. Особенно когда дни все короче и время до выходных тянется, как карамель в рекламе шоколада. Кстати! А почему бы... и не... Стоп! Шоколадка не пройдет.

Я в своей работе с пациентами уделяю много времени тому, чтобы научить их не впадать в пищевой разгул и не поддаваться соблазнам. Самые частые проблемы, с которыми мы сталкиваемся при лечении нарушений пищевого поведения, такие:

1. Генерализация. Если не получается сейчас — не получится никогда. Нет смысла даже пытаться, пойду наемся.

2. Перенос на самооценку. Если у меня что-то не получается, значит, я плохая и вообще неудачница. Наемся с горю.

3. Неправильные выводы из неправильных посылок. Мир жесток, все умрут, какой вообще смысл, скоро конец света, а ты сидишь не наетая!

Способность видеть позитивное — это не божий дар, это привычка. И даже если вы не удержались и объелись, но при этом постарались и объелись низкокалорийной едой — при таком раскладе я считаю, что это лучше, чем ничего. Это позитив! Ведь женщина билась как лев! Более того, позитив заразителен, поэтому будьте позитивны.

Наверное, вас в межсезонье или холодное время года частенько посещала мысль: «Что бы такого съесть, чтобы поднять себе настроение?» Казалось бы, как желтая листва и первый снег могут провоцировать повышенную тягу к еде? Но очень многие худеющие отмечают, что в такую погоду очень хочется чего-нибудь согревающего. Чаю там или кофе. Нет, лучше капучино, а к нему так и просится небольшое пирожное. И маленький кусочек торта. А еще лучше купить целый торт и угостить всех дома. И еще конфет.

Есть такая штука, я называю ее «уловки хитрого жира». Некая часть вашего мозга подталкивает вас к неправильным решениям и заставляет совершать неправильные, в плане пищевого поведения, поступки: съесть что-нибудь высококалорийное, «срывное» и так далее. Эту часть головного мозга я и называю «хитрым жиром». Осенью уловки «хитрого жира» меняются.

Топ-3 уловок осеннего «хитрого жира»:

1. «Тебе грустно, съешь что-нибудь для души».

Депрессия. Темно, осень, холодно, вам нужно как-то справиться с этим, поэтому «хитрый жир» нашептывает: «Съешь чего-нибудь сладенького, например шоколадочку. Мы просто купим, просто погладим ее, и депрессия пройдет, потому что в шоколаде — ведь прямо во всех интернетах пишут — содержатся антидепрессанты, практически фенилэтиламин стекает оттуда! Запрещенный, кстати, препарат, а в шоколадках он есть; конечно, в микроскопических количествах, но это факт». Вот она, уловка «хитрого жира» —

давайте купим антидепрессант, обедаться не будем, купим и смотреть будем. И вы почувствуете, как настроение улучшается. А уж если развернете, то просто все печали уйдут! А если подышите атмосферой этого праздника, то настроение сразу улучшится, потому что шоколадка — это природный антидепрессант. Съешьте шоколадку, потому что у вас депрессия. Это лекарство, значит, можно!

Как бороться? Работают три совета:

- ▼ Побольше света в помещении, свет в доме должен быть ярким. Это не шутки, потому что сезонные депрессии связаны с дефицитом солнечного света. Соответственно, если вы хоть как-то компенсируете этот фактор домашним освещением, то сможете поддерживать свое хорошее настроение.
- ▼ Продукты, богатые триптофаном. В Интернете вы можете прочесть, что его содержат орехи, красная рыба, свиное сало, фуа-гра и прочий жир. Научитесь выбирать продукты, богатые триптофаном, которые не содержат жиров. Это грудка индейки и зеленые овощи, как ни странно.
- ▼ Дефицит витамина D. Если нет возможности регулярно ездить в зимнее время в отпуск, то 30 граммов селедки (по возможности не перед сном) покроют суточную потребность и в хороших жирах, и в витамине D. Если селедка для вас срывной продукт или вам ее нельзя по какой-то другой причине, то в аптеке можно купить препараты с витамином D.

2. «Я болею и ем не потому, что я жрица ночи, а потому, что так лечусь».

Простыла и чихаешь? Нужно пить молоко с медом, потому что бабушка твоя ела мед, прабабушка и прапрабабушка тоже! И люди налегают на мед с самыми благими побуждениями. Для многих желающих похудеть мед — не еда, а какое-то лекарство. Пчелы же трудились, неужели от него вред

будет? Сам по себе мед прекрасен, но в процессе снижения веса он может создавать проблемы. 330 килокалорий на 100 граммов, чистый сахар. Поэтому, если вы не сбрасываете вес, ешьте мед, натирайте им все что угодно, но раз вы в режиме снижения, то лечитесь все-таки лекарствами, а не калорийными сладостями.

Откуда она возникла, эта традиция лечиться медом? Когда-то мед был единственным источником сахара, а сахар вызывает «гипергликемический удар», особенно на голодный желудок, если вы долго не ели. Огромное количество сахара вызывало у людей в голодные времена повышение работоспособности, улучшало защитные функции организма. Но поймите, этот механизм сейчас не работает. В наши дни большинство людей крепко «сидит» на сахаре, поэтому мед перестал обладать фантастической лечебной силой. Так что обратитесь к помощи лекарств, а не к пчелкиным трудам.

3. «Режим — наелись и лежим».

Сбрасывая постепенно вес, вы должны иметь достаточный уровень физической активности. Ходьба, бассейн, танцы. 8–10 тысяч шагов в день необходимы для похудения. Наступает осень, и «хитрый жир» нашептывает вам: «Куда ты пойдешь? Там слякоть, темно и промозгло. Летом еще можно считать шаги, но сейчас-то грязь, приличный человек собаку из дома не выгонит, а доктор тебя бессовестно гонит шагать! Не сделала восемь тысяч шагов, значит, завтра родину продашь! Давай лучше включим вместе с телевизором энергосберегающий режим и полежим». С этим коварным шепотком надо бороться: гуляйте, ходите в бассейн или на танцы, занимайтесь йогой, потому что это позволит вам поддерживать уровень физической активности. Делайте зарядку, купите подержанный велотренажер или беговую дорожку.

И еще. Я заметил, что людям, склонным к избыточному весу, всегда сложно попросить помощи. Им проще сделать все самим, чем кого-то о чем-то попросить. Поэтому вам

необходимо научиться просить помощи. Это очень важная мишень когнитивно-поведенческой психотерапии нарушений пищевого поведения, когда людей учат не замыкаться в себе. Не оставаться наедине со своей тягой к сладкому.

Люди переоценивают свою способность противостоять тяге к сладкому, вкусному, калорийному. Когда вы находитесь в нормальном состоянии, вам кажется, что вы легко остановитесь, съев одну дольку шоколада. Но стоит ее немного понюхать, как вы становитесь другим человеком. Внутри как будто просыпается демон — Вий, который ест все, что видит. В этот момент вам нужна помощь — попробуйте важное упражнение.

Упражнение «Поговори со мной», или «Звонок другу»

Есть очень мощная «антиаппетитная» техника — «поговори со мной». Если вы резко почувствовали повышенную тягу к еде — аж в глазах потемнело, все вокруг в тумане, но сладкое видится ярко и отчетливо, — то вам срочно нужно вступить в контакт с человеком. Взять за руку, позвонить по телефону, начать разговор. «Поговори со мной, а то я наемся! Как в тот раз». Пять-десять минут вы разговариваете, находитесь в контакте с другим человеком, который вас любит и заботится о вас, — и (о чудо!) тяга к еде проходит! Если это возможно, попросите взять вас за руку или погладить по голове. Прикосновение усиливает эффект.

1. Для выполнения этого упражнения вам нужно выбрать какого-то родственника, подругу или друга, который когда-то тоже сбрасывал вес, или следит за весом, или понимает, почему необходимо контролировать вес и сохранять свое здоровье.

2. Договоритесь с этим человеком, что вы не будете этим злоупотреблять, и попросите в трудную минуту (когда вам будет особенно тяжело, когда вы уже решительным шагом отправляетесь к холодильнику, чтобы что-то там такое веселое съесть) разрешения с ним поговорить лично или позвонить.

«Можно я тебе позвоню? И ты прямо не стесняйся, скажи мне что-нибудь такое забористое, останови меня, пожалуйста! Напомни мне о моих мечтах, отговори меня, предложи мне что-нибудь другое. Просто поговори со мной, не оставляй меня наедине с раффаэлками».

Хорошо, когда это личный контакт, иногда можно поговорить по телефону или по скайпу, но в любом случае это упражнение останавливает переедание. Если у вас есть подруга или друг, которые точно так же сбрасывают вес, то вы можете договориться, что будете звонить друг другу в подобные трудные моменты. С одной стороны, того, кто собрался переест, это останавливает, а того, кто не собирался переждать (к нему обратились за помощью), это наполняет позитивными эмоциями, гордостью: «Смотри как здорово, я помогла своей подруге, а в следующий раз она поможет мне!»

И теперь о самом главном. Друзья мои, если наступила осень и вам не хватает тепла, то запомните — тепло не в батареях и не в пирожных, оно в сердце. Дайте возможность любви проявиться, иногда это совершенно необходимо. Напишите сообщение тем, кого любите. Позвоните тем, по кому скучаете и не осознаёте этого. Откройте альбом с фотографиями и поплачьте о тех, кто вас не услышит, — они все равно живы в вашем сердце. Проявите заботу о своем теле: примите теплую ароматную ванну, сделайте какое-нибудь обертывание или прочие ваши жен-

ские штучки. Когда ваше тело чувствует, что вы его любите, оно выздоравливает, и депрессия уходит. И тяга к еде... растворяется.

*Как врач с многолетним опытом,
со всей ответственностью хочу вам сказать:
любовь лечит, только дайте ей проявиться.*

Мантра, от которой толстеют

За годы работы я видел много всего удивительного. Но самое удивительное заключается в том, что люди часто ищут не там, где потеряли, а там, где светло.

Мне в соцсетях задают много сложных и интересных вопросов. Я стараюсь всем отвечать, пусть коротко, пусть без запятых, но ответить. Я понимаю, что за каждым вопросом судьба человека, а я врач, и ответить — мой долг. Но удивительное заключается как раз в том, что часто люди заходят в такие дебри проблематики похудения, что совсем запутываются. Как принимать соматотропный гормон, чтобы не выросли уши и нос? В какое время суток кофеин максимально воздействует на окислительное фосфорилирование? Как Сатурн в пятом доме влияет на задержку жидкости?

Друзья мои, часто люди не могут сбросить вес не потому, что самозабвенно любят еду и становятся морально неустойчивы при виде пирожных. Часто причиной лишнего веса являются всего лишь два слова — «мне некогда».

Некогда купить правильные продукты, не хватает времени на физическую активность или сон. Некогда позаботиться о своем здоровье. Сейчас такой период... после отпуска... накопились дела... сейчас разгрёбусь... и как начну худеть. С понедельника. Нет. Лучше с первого. Как раз луна на убыль пойдет... и я вместе с ней. Ну как, узнаёте себя?

Просто притормозите и сделайте себе непищевой подарок. Без повода. Просто так. Сразу заметите, как тяга к еде снижается.

Упражнение «Список непищевых удовольствий»

Вам необходимо сесть, подумать и составить список физических непищевых удовольствий, то есть телесных. Лучше в письменном виде: вы можете сделать это от руки на листе бумаги или распечатать список на принтере.

Что такое физические удовольствия? Дело в том, что удовольствия бывают нескольких типов: интеллектуальные, эмоциональные и телесные. К сожалению, интеллектуальные и эмоциональные не снижают тягу к еде. Можно смотреть телевизор (интеллектуальное удовольствие) и прекрасно при этом есть. За обе щеки уплетать! Можно общаться с друзьями (эмоциональное удовольствие) и тоже отлично жевать, но вот, к примеру, во время сеанса массажа поглощать любимые продукты у вас просто не получится, правда? Подумайте, разве можно плыть в бассейне и при этом есть колбасу? Нет, конечно. Обратите внимание, что почему-то у нас такая мысль даже не возникает, потому что физические удовольствия конкурируют с таким телесным удовольствием, как еда. Соответственно, чем больше в вашей жизни непищевых удовольствий, тем меньше у вас тяга к еде.

Вы должны быть готовы предложить себе какую-либо непищевую альтернативу в любой момент. Поэтому необходимо составить ваш персональный список непищевых удовольствий. Сначала напишите те, что есть в вашей жизни уже сейчас: танцы, плавание, прогулки, массаж. Потом в этот список постепенно добавляйте те, что могут появиться в ближайшее время. Задайте себе вопрос: а давно ли вы

катались на коньках? Или на велосипеде? Как давно вы пели? А трезвыми? Или танцевали? Когда это все было у вас в последний раз? Простые удовольствия, которые уже сейчас могут быть — только руку протяни. Пишите все, что вы любите: петь в душе, принимать ванны, ходить на выставки.

Последними в вашем списке должны быть те удовольствия, которые появятся в вашей жизни в процессе снижения веса. То есть те, о которых вы только мечтаете, ведь достичь их вам не дает избыточный вес.

Своих пациентов я часто спрашиваю: «А что было последней каплей? Что подтолкнуло вас сбросить вес? Какие знаки судьба посылала вам?» На очередном приеме одна из клиенток ответила: «Мне стало стыдно перед лошадью». И рассказала, что она всегда мечтала покататься верхом, и вот, наконец, выдалась такая возможность. Она подошла к лошади, предвкушая, как красиво будет скакать вдаль (и даже мысленно видела себя со стороны в образе). И вдруг лошадь поворачивается к ней, оглядывает с ног до головы и смотрит прямо в глаза. А в ее глазах — страх и страдание. И женщина поняла, что лошадь не хочет ее катать, ее испугал лишний вес потенциальной наездницы.

Вдумайтесь. Лошадь. Животное! Понимает, что у нее проблема. А женщина сама не понимала. Ей казалось, что все нормально. И вот тут пришло осознание — пора худеть. А вместе с осознанием пришла и мечта: сбросить вес и ездить смело на лошади! С чистой совестью.

Список физических удовольствий должен висеть на вашем холодильнике, на самом видном месте, куда упирается ваш взгляд. И в тот момент, когда вы решительным шагом подойдете к холодильнику, рассчитывая его ограбить, перед вашим взором возникнет этот список. И есть шанс, что это поможет затормозить.

Правило простое: прежде чем переест, поддаться психологической тяге, сделайте что-то из этого списка. Непищевые удовольствия позволяют переключить ваше состояние и выйти из «штопора» тяги без переедания.

В результате алгоритм очень прост:

1. Составьте список непищевых удовольствий. Сначала перечислите те, что сейчас доступны, затем опишите те, которые в любой момент могут появиться, достаточно лишь приложить небольшое усилие. Последними укажите удовольствия, о которых вы пока только мечтаете — они появятся в вашей жизни в процессе снижения веса.
2. Список непищевых удовольствий повесьте на холодильник.
3. Дайте себе обещание: перед тем, как переест, сделать что-то из этого списка.

Почему правильное питание (ПП) не помогает?

Пожалуй, самый частый вопрос, который люди задают мне, звучит следующим образом: «Я постоянно на правильном питании, покупаю и ем самые экзотические семена чиа, пью только волшебное соевое молоко. Почему же вес стоит на месте? Если верить Интернету, я уже давно должна достичь просветления и освобождения от скверны с боков и живота. Но увы и ах... Почему правильное питание не помогает?»

Действительно, питание играет первостепенную роль в успешном снижении веса. Но дело в том, что в понятие «правильное» люди нередко вкладывают совершенно неправильный смысл. Давайте рассмотрим самые частые ошибки,

которые совершают составители рационов для «правильного питания».

Периодически ко мне обращаются с разных телеканалов и радио с просьбой прокомментировать программы «правильного питания». К сожалению, под ПП люди понимают очень даже неправильные вещи, которые вообще к питанию не имеют никакого отношения.

Сегодня существует огромное количество сайтов, предлагающих правильное питание с доставкой. «Еда для похудения», «Здоровое питание», «Меню на каждый день». Но большинство из этих предложений никак не приведет к снижению веса и будет просто потерянными временем, деньгами и главное — разочарованием.

Возьмем, к примеру, «правильное питание за 700 рублей в день». Первый прием пищи — кукурузная каша с яблоком и корицей. Это традиционная распространенная ошибка — в таком завтраке нет белка. Как правило, углеводный завтрак — это привычный завтрак для людей, который все любят, но очень часто он недостаточно сытный и провоцирует дальнейшую тягу к еде. Вы наверняка замечали, что позавтракали и едите весь день не останавливаясь. Углеводные завтраки действительно вызывают выработку инсулина и настраивают организм на хороший день. Но они подходят далеко не всем.

Помните, что объем порции имеет значение, а на сайтах правильного питания иногда не указан вес порции, а есть лишь обозначение калорий.

Та же кукурузная каша — 254 ккал, напоминая, чистый углевод. В 8 часов утра вы, может быть, этим наедитесь, но уже к 10 у вас из области желудка начнется некое чревоущание. Что предлагает в таком случае правильное питание? Перекус — фруктовый смузи с киви, это прекрасно. Но только вот увлечение смузи (и вообще жидкими калориями) — это очень распространенная ошибка:

- ▼ Во-первых, этот кислый перекус стимулирует слизистую желудка и усилит чувство голода.
- ▼ Во-вторых, нельзя исключать, что в смузи не насыпали сахара.
- ▼ В-третьих, это снова углеводы, 275 килокалорий.

Обратите внимание, что в смузи больше калорий, чем в каше на завтрак! Солнце только поднялось, вы вышли на работу, а уже употребили 500 килокалорий одних углеводов. Смузи вызовет выработку инсулина, простимулирует чувство голода, и через час у вас начнется гипогликемия. Вас затрясет, начнет темнеть в глазах, но вы же худеете, а значит, дальше сидите голодная. Вы ничего существенного еще не ели, одними углеводами питаетесь, урчите желудком просто неприлично, а на лице — блаженная улыбка. Потому что вы худеете. Страданиями, как известно, мы спасемся. Надо потерпеть, пострадать, конечно.

Наконец-то обед в 14:00 — ватрушки мясные с гречкой — 426 килокалорий. Это практически как два предыдущих углеводных приема пищи — углеводная лавина! Ужин в 18:00 — яичный салат с курицей (200 ккал). Четыре приема пищи, а белок лишь промелькнул в обеде и ужине, весь день вы от углеводного питания голодная и злая.

Такое питание неправильное! Оно не дает чувство сытости, а углеводы провоцируют постоянную углеводную жажду.

Есть программы расширенные, рассчитанные на 21 день. Да, это санаторно-курортная программа классической диетологии — правильные пищевые привычки закрепляются в течение трех недель. Но правильные ли блюда в таких меню? К сожалению, нет. Зачастую подобные программы изобилуют красивыми названиями блюд и экзотическими составляющими. А на деле вы опять получите углеводное начало дня в виде каши, соков и смузи, в 13:00 — обед, борщ с грибами

и куриным филе — 171 килокалория. На второе — морской окунь изумидай с ананасовым чатни. К снижению веса вся эта лирика не имеет отношения. Или вам могут предложить турецкий пилав с цельнозерновой вермишелью, 237 килокалорий. Нет, ну как же без турецкого пилава, как вы пройдете в мир стройных людей? Проще верблюду пройти в игольное ушко, чем, знаете, женщине, склонной к избыточному весу, сбросить вес без плова, правда, турецкого. Чай из шиповника — 46 килокалорий. Откуда в шиповнике калории? Все волшебство, увы, кроется в сахаре. В 16:00 — полдник, яблочные дольки с медом и миндалем — снова лидируют углеводы. В 18:00 вас ожидает ужин — салат с телятиной и помидорами. Прекрасный прием пищи, на самом деле замечательный, всего 206 килокалорий. Я бы выкинул пилав и оставил этот салат. Жаль только, что в нем абсолютно нет клетчатки, необходимой для пищеварения, одни лишь помидоры черри.

Последний выстрел в голову — кефир перед сном, 123 килокалории. Вы все уже хорошо знаете, что последний прием пищи имеет огромное значение. То, что вы съедите перед сном, очень значимо, ощутимо влияет на метаболизм. Конечно же, нужно спать лечь голодным, потому что кефир не даст никакой сытости, лишь приведет к выбросу инсулина.

Друзья мои, до 16 лет молочные продукты прекрасны, они природой созданы для того, чтобы организм рос и набирал вес. Но вот после 16 мы с вами можем расти только в ширину, поэтому кефир перед сном — это хороший способ быстро набирать вес.

Как же отличить диету, способствующую снижению веса, от шарлатанства? Запоминаем стоп-сигналы:

1. «Наше питание содержит много хороших жиров». Авокадо, семга, орехи и семечки в предложенном рационе сразу должны вас насторожить. Все перечисленное, это, безусловно, прекрасные продукты, но в процессе снижения веса говорить о хороших жирах — это примерно то же самое, что во время пожара рассуждать о шашлыке. Если у вас

есть лишний вес или ожирение, скорее всего это означает, что проблема «хорошего жира» решена вами самым решительным образом. Жиры действительно необходимы, но это сейчас не главная ваша проблема.

2. «Наше питание сбалансировано по калориям». Люди очень разные, от одного и того же рациона в 1200 ккал кто-то будет стремительно худеть, а кто-то — набирать вес. Нет универсального количества калорий, на котором худеют все. Если хотите заморочиться, посчитайте плотность калорий у предложенного рациона. Для быстрого снижения веса этот коэффициент должен быть 0,5–1. Как правило, в рационах ПП с этим тихий ужас. Подобные программы для похудения дают подбор блюд без учета равновесной калорийности. Помните: на этапе фиксации веса вам нужно точно определить равновесную калорийность, чтобы вы не сбрасывали и не набирали.

3. «Наше питание очень вкусное». Начнем с того, что почти никто не любит овощи. Как правило, рационы для ПП дефицитны по клетчатке. Очень трудно найти повара, который умеет готовить вкусно и при этом низкокалорийно. Их просто этому не учат. Совершенно. Повару надо, чтобы вам понравилось. Он знает, что есть три слагаемых успеха, чтобы покорить ваши вкусовые рецепторы: жир, сахар и соль.

4. Кроме того, в этих программах не учитываются другие факторы, важные для правильного снижения веса: **ваш возраст, наличие хронических заболеваний**. На таком ПП вы будете стремительно набирать вес, заплатив немалые деньги.

Что же делать? Какую диету лучше выбрать для похудения?

Следовать ли секте жиропоклонников? Или прислушаться к свидетелям резистентного крахмала? Может, все-таки интервально поголодать? Или старый добрый разгрузочный

день на кефире? Глаза разбегаются, а руки делают. Некоторые на всякий случай соблюдают сразу две-три диеты одновременно. Аргумент простой: «На одной не наедаюсь».

Так что же реально работает для снижения веса?

Казалось бы, чем бы дитя ни тешилось. Пробуй побольше диет, красивых и разных. Но всегда есть «но».

Запомните: эффективность и скорость снижения веса в основном зависит от калорийности рациона. Это первостепенный фактор. В общем-то, все виды диет для снижения веса — это способы уменьшить энергопотребление, не заморачивая человека подсчетом калорий. В этом смысле самая эффективная диета — это та, которую действительно соблюдают. Даже если вы не верите в существование калорий и считаете их вздорным вымыслом диетологов, то они-то в вас верят и влияют на вашу жизнь, судьбу и способность снимать брюки не расстегивая.

Переносимость диеты — это способность следовать рекомендациям по питанию длительное время. Это одно из важнейших слагаемых успеха. Здесь важны и индивидуальные предпочтения, и универсальные факторы. Диета для снижения веса должна быть максимально легкой и учитывать вкусовые предпочтения, содержать все необходимые нутриенты и строиться на изменении пищевых привычек.

| **Чем легче соблюдать диету, тем она эффективнее.**

Часто попытки похудеть превращаются в порочный круг. С понедельника она начинает новую жизнь, садится на диету и говорит твердое и громкое «нет», заходя в кондитерскую. Свысока смотрит на жующих. К среде ее щеки опали, глаза раскрылись, на скулах заиграл голодный румянец — и вот она уже улыбается себе в зеркале. Но к пятнице всегда что-то происходит: то стресс, то некогда, то черед праздников. «Неудачное время я выбрала для начала похудения», — думает она. Лучше на убывающей луне начинать. Вот раз-

гребусь и начну. А пока подготавлиюсь к похудению — поем как в последний раз... Проблема в том, что плохие диеты приводят к лишнему весу. Героическим трудом она сбросила пять, а потом легко и незаметно — набрала десять. Самоотверженно и тяжело сбросила десять, а потом празднично и беззаботно набрала пятнадцать. «Что я делаю не так?» — кричит она из гардеробной с болью в голосе.

***Любая диета, построенная на исключении
какого-либо нутриента, будет рождать тягу к еде.***

На безжировом питании вам будет снится сало, на безуглеводном — вы будете готовы пасть очень низко ради сладкого. Правильный ответ в том, что только на сбалансированном питании вы сможете продержаться до финиша.

Временные меры дают временный результат. Вспомните, как люди отмечают праздник окончания диеты. Разговлением и чревобесием. Обьедаясь до выпучивания глаз и одышки — вы «отсидели», можно и отпраздновать. Только изменение пищевых привычек дает долговременный результат. Составьте список своих основных блюд и подумайте, как можно их приготовить с плотностью калорий меньше единицы (как подсчитать плотность калорий, расскажу чуть ниже). Если раньше вы делали селедку под шубой по 200 ккал, то сейчас будете готовить то же блюдо, но по 50 ккал, и ваша жизнь уже никогда не будет прежней.

Хватит диет, от них толстеют. Внимательно посмотрите на продукты в продуктовой корзине, выищите среди них калорийные бомбы. Почитайте состав на этикетках. Человек набирает вес не из-за того, что любит сладкое, человек набирает вес из-за привычек. В том числе из-за привычки класть в свою продуктовую корзину все что ни попадя.

Совет отказаться от японских, кефирных и прочих географических и продуктовых диет я даю не только потому, что мы, врачи, человеколюбивы — на правильной про-

грамме питания больше людей достигают успеха и улучшают нашу статистику. Я согласен, что врачи — удивительно занудные люди. А как же романтика? Надежда на новую, волшебную диету, страстное следование ей. До пятницы. Грехопадение. Покаяние. Епитимья. И снова надежда. Поел, выпил — на диету. Поел, выпил — на диету. Романтика!

Но с этой романтикой на горизонте вашего здоровья скоро замаячат куда более серьезные проблемы, чем удручающие вас цифры на весах.

Поэтому прежде всего надо разобраться с калориями и не бояться их!

Да, согласен, калории — самая скучная тема на свете. Но я нетривиально и бодро расскажу вам, как худеть, если цифры вас бесят, а калории для вас — маленькие существа, которые живут в шкафу и каждую ночь немного ушивают вашу одежду.

Часто мне приходится слышать: «Продукты из деревни, натуральные, без химии, без калорий. Откуда только вес берется? Может, воды мало пью?» Люди ненавидят считать калории. «Я не все цифры помню со школы. Меня вся эта бухгалтерия очень злит. У меня на работе ее достаточно. А можно как-то по меню?»

По трагическому стечению обстоятельств ограничение калорийности — самая важная стратегия для снижения веса. Но это как горькое лекарство. Должно помочь, но дети его выплевывают.

Как же нам, врачам и специалистам по снижению веса, решить это противоречие? Есть способ, который построен на принципе плотности калорий. Берется калорийность одного грамма продукта, блюда, рациона за день.

Все, что меньше 100 ккал на 100 граммов, — уменьшает вес, а все, что больше 100 ккал, — увеличивает. Это, конечно, упрощение, но оно работает.

На своей программе я даю людям выбор: кто хочет считать калории, тот считает, кто не хочет, тот питается по меню. Калории — очень простая штука, не надо их бояться! Прямо сейчас распечатайте таблицу калорийности и повесьте ее на холодильник. А затем возьмите в руки цветные маркеры:

- ▼ Зеленым подчеркните продукты, в которых менее 100 ккал, — они ваши друзья.
- ▼ Желтым — до 150 ккал. Иногда их есть понемногу можно, но лучше сочетать с продуктами из зеленой группы.
- ▼ И наконец, красным подчеркните те, в которых более 200 ккал, — это ваши заклятые враги, они приводят к леопардовым лосинам!

Вы можете обнаружить, что у многих продуктов есть «зеленые» аналоги, а также узнать, почему фрукты и ягоды прекрасны, почему куриная грудка для похудения лучше, чем бедро.

Яичный белок — 50 ккал на 100 граммов, а 100 граммов желтков — 350 ккал. Вам сразу станет понятно, почему я призываю быть осторожными с желтками в процессе снижения веса. Вас очень обрадуют грибы. И не только из Амстердама.

Покупая продукты в магазине, обращайте внимание на калорийность: менее 100 ккал — себе в корзину. Если больше — подруге.

Обратите внимание, что у круп калорийность указывается «по сухому» (т. е. в сыром виде), а после приготовления калорийность будет меньше.

Что еще поможет упростить постоянный подсчет калорий? Например, правило одного раза. Если вы один раз подсчитали, к примеру, калорийность своего борща, и получилось 54 ккал в 100 граммах, то теперь все борщи, которые вы варите, будут иметь калорийность 54 — пересчитывать калорийность этого блюда не нужно. Это касается тех сложных блюд, которые вы всегда готовите по одному и тому же рецепту. Понятно, что если вы сперва сварили диетический борщ без мяса, подсчитали его калорийность, а в следующий раз добавили в него мясо, — калорийность этих супов не может быть одинаковой, и последний надо пересчитать.

Итак, запомним: стандартные блюда, которые вы любите и готовите по единому рецепту, не нужно каждый раз пересчитывать! Подсчитали калорийность один раз, записали и живете дальше спокойно с этими знаниями, используя их в процессе похудения!

Как худеть без подсчета калорий?

Еще раз повторю, что калорийность рациона — это первостепенный фактор. А как же быть тем, у кого вид калькулятора вызывает отчаяние и тоску, а похудеть надо? Как быть тем, кому всегда некогда, а джинсы в обличку носить совершенно необходимо? Дальше я расскажу самые простые, но эффективные способы снижения веса без тщательного подсчета калорийности.

Почему люди переедают? Почему никак не удастся окончательно победить эту вредную привычку?

Все вы, конечно же, знакомы с концепцией первородного греха. Казалось бы, при чем здесь нарушение пищевого поведения? При чем здесь обжорство? Обжорство, то есть чревоугодие, относится к числу смертных грехов. Вы же помните, в Ветхом Завете есть мысль, согласно которой грех родился раньше человека. И вот эта хитрая мысль наводит на удивительные параллели в том, как работает наш мозг. Почему мы переедаем?

Наш мозг устроен удивительным образом: в нем есть много разных нейронов, систем, отделов. Когда мы смотрим на людей, которые занимаются спортом, наши моторные нейроны приходят в движение и тонус мускулатуры повышается. То есть мы даже этого не сознаём, мы этого не понимаем. Я даже видел очень смешные исследования, в которых было написано, что наблюдение за людьми, которые занимаются спортом, повышает тонус мышц и способствует, таким образом, снижению веса. Я в эту мысль добавил свое предложение, что наблюдение за людьми противоположного пола, которые занимаются спортом, особенно способствуют снижению веса. Но это другая история.

Когда мы смотрим на двигающегося человека, то невольно, бессознательно, непроизвольно наши мышцы приходят в тонус.

Казалось бы, зачем это нужно и к чему это все? Удивительным образом, когда мы смотрим на вкусную еду, приходят в активность нейроны, которые отвечают за вкусовые и обонятельные ощущения. А когда мы смотрим на морковь, такого не происходит. Мы только разглядываем что-то вкусное, а нейроны уже командуют, рисуют нам картину поглощения вкусного. Всего лишь смотрим, а в каком-то смысле мысленно уже согрешили. Увы!

Так работает наш мозг, и именно это провоцирует тягу к еде. Психологическая тяга работает по очень простому принципу: вижу — хочу, не вижу — не хочу. Наверняка вы все замечали, что вроде бы уже наелся, вроде бы уже дышать тяжело, а глазами бы еще съел. Вот прямо объелся... и вдруг заносят десерт. И вновь продолжается бой. И снова легко на сердце от песни веселой. Вдруг опять какое-то вдохновение. И кажется, что нормально все. Да, нормально, поехали! Надо все это съесть.

Когда мы смотрим на что-то вкусное, наш мозг мысленно это уже ест.

Понимаете, мозг мысленно уже грешит. И, соответственно, у нас возникает тяга, у нас возникает желание, возникает импульс. Этому очень сложно противостоять. Не потому, что мы прокляты. Не потому, что мир жесток. Не потому, что первородный грех. Все очень просто:

Чем больше контакт с едой, тем сильнее тяга.

Например, вам нечаянно ставят коробку или вазочку с конфетами прямо на рабочий стол. Сможете ли вы удержаться? Скорее всего, нет. Сдались под напором мозга и решились все-таки немного откусить? Одну квадратулочку?

Программы похудения, которые я провожу, подразумевают наблюдение в течение от одного до трех месяцев. Люди присылают мне отчеты, задают вопросы и получают своевременную помощь в процессе снижения веса, что повышает эффективность методики.

Очень многие из тех, кто сейчас сбрасывает вес под моим наблюдением, едят мороженое, фрукты и ягоды. В слишком больших количествах, много за один присест и даже перед сном. Я закрываю на это глаза. Некоторые, сбросив уже достаточно килограммов, уехали на море и перестали выходить на связь. Я надеюсь, они соблюдают приличия.

Я, конечно, контролирую снижение веса и какое-то время слежу за тем, чтобы человек не соскользнул с истинного пути и не упал в пучину пирожных, но я знаю, что контроль не должен быть слишком жестким, иначе переедание становится партизанским. Это очень тонкая грань — не слишком мягко, не слишком жестко. Только такой контроль помогает двигаться к цели по весу.

Часто люди соблюдают рекомендации и правильно питаются не потому, что они осознали все преимущества стройности, а потому, что знают — завтра утром я спрошу их: «Ну что? Как у вас дела?» А я ведь спрошу. На какое-то время ваша стройность и ваше здоровье становятся мне нужнее, чем вам. Такая у меня работа. Я же врач.

Я заметил, что есть люди, которые не любят, чтобы их контролировали, и обращаются за помощью только в крайних случаях. Есть люди, которых приходится буквально за уши тянуть в стройность. Все разные. Но прежде чем похмалить, оцените свою тягу к еде.

Упражнение «Оцените уровень тяги к еде»

Представьте, что тягу к еде можно оценить по шкале от 0 до 10, где 0 — совсем не хочется есть, а 10 — хочется есть так, что аж переночевать негде, то есть очень сильно.

Соответственно, всякий раз, когда возникает желание поесть, можно мысленно оценить эту тягу:

1. Тяга скорее на «двоячку» — это легкая тяга.
2. Тяга на «пятерочку» — средняя (хочется есть, но я держу себя в руках).
3. Тяга уже на «девяточку-десяточку» — сильная. Сил держаться никаких нет, думаю только о еде, желание что-нибудь съесть становится нестерпимым, потому что все вокруг выглядит вкусным и аппетитным. Смотрю на близкого человека, а мысленно представляю беляш!

Эта очень простая фиксация вашего состояния. Конечно, чтобы справиться с тягой на «двоячку», нужно совсем мало каких-то усилий. Но если тяга уже на «пятерочку», то она уже требует серьезных ухищрений, а борьба с сильной отнимает все человеческие силы и эмоции. Что же делать?

Правило легко запомнить: не покупать прощ, чем потом не переест.

Вот, например, она идет по магазину и видит что-то вкусное, и у нее возникает тяга. Продукты-триггеры пробуждают ее, но такая тяга чаще всего тянет на «двоячку-троячку». Если она прошла мимо продуктов, сводящих ее с ума, удалась в следующий отдел и забыла об этом, то можно констатировать, что тяга ушла и никаких проблем ей это состояние не создает. С тягой на два-три балла справиться легко.

Но если она зашла в шоколадный отдел... тяга усилилась. Взяла в руки шоколадку — тяга стала еще больше. Купила — всё, считай, переела.

Она еще обманывает себя: «Это я для детей. Этим я гостей угощу». Нет. Гостям ничего не достанется. Все съест сегодня же вечером. Аннушка уже разлила масло.

Часто причина повышенной тяги к еде в том, что люди сами ее разжигают. А потом борьба с ней отнимает все силы, и снижение веса превращается в очень трудное дело.

Помните: гораздо проще постоянно контролировать легкую тягу, чем сражаться с сильной изо дня в день.

Люди покупают срывную еду — продукты, которые являются триггерами, раздражителями, так как они запускают переедание. Идут в гости к друзьям, которые любят поесть или вообще переедают. Заходят в кондитерскую, чтобы купить хлеб, и вдруг видят всю эту кондитерскую красоту — пирожные, торты, печенья, которые так и манят, так и приглашают нарушить диету, — и получают в итоге сильную тягу.

Не совершайте действий, усиливающих тягу!

Всякий раз, когда вы ловите себя на мысли, что хочется есть, постарайтесь оценить тягу по десятибалльной шкале. Очень быстро вы поймете, что переедание происходит как раз в том случае, когда тяга сильная. Если у вас получается, используя мероприятия по сдерживанию тяги, держать ее под контролем, чтобы она не выходила за пределы «пятерочки», то и количество перееданий будет становиться все меньше.

***Не оставайтесь с вкусным наедине!
Особенно в пустой комнате.***

Запреты

Если вы хотите сбрасывать вес, то было бы неплохо научиться вовремя тормозить. Человек с нарушениями пищевого поведения — как автомобиль без тормозов. «Тормоза — это скучно», — говорят мне люди. Но иногда стать стройным — это научиться вовремя останавливаться. Помните песню: «Зеленоглазое такси, притормози, притормози!» Ограничения, но не запреты.

История из практики. Как-то раз приходит ко мне женщина на прием и говорит, знаете, очень хочу похудеть. Прямо мечтаю. Уже прошла долгий путь, уже все перепробова-

ла. У этого была, у этого была, от этого ушла, ну, и от вас-то и подавно уйду, но на всякий случай решила зайти. Понимаете, если я начинаю худеть по любой методике, следуя любым рекомендациям, то у меня вдруг резко и неожиданно открывается недостаточность микроэлементов в организме.

Вот недавно пробовала худеть по группе крови. Взяли у меня кровь, сделали анализ и выдали два листочка. На одном написано, чего можно, а на другом — чего нельзя. Чего можно, мне вообще сразу не интересно, я сразу смотрю, чего все-таки нельзя. И сразу, знаете, глаза вот упали прямо на строчку, где указана селедка. Нельзя селедку. Ну, хорошо, думаю, я вообще к селедке равнодушно отношусь. Безразлично, есть селедка, нет селедки. Замечательная такая методика! И думаю, дай-ка как раз зайду в магазин и куплю то, что мне можно. Чтобы как-то уже было на чем худеть. Прихожу в магазин, а ноги сами несут в рыбный отдел. Знаете, я вообще как-то к рыбе равнодушна. А тут захожу... селедка из банки выложена и прямо оттуда, с витрины, смотрит на меня. Прямо в глаза. А я на нее. Мы встретились глазами, и вдруг я чувствую, как у меня резко в организме открывается недостаточность микроэлементов селедки. В ней же столько полезного! Хром, цинк, селен, молибден, не побоюсь этого слова. Я вот чувствую, как хочу селедки. Слюнки текут, и кажется, что сейчас умру. Наваждение какое-то! Прочь, прочь из этого магазина! И теперь снится она мне по ночам, преследует меня, плавает передо мной. Жирными боками заманивает и говорит: «Съешь меня!» Так я и не смогла похудеть.

Знакомо?

В своей работе я часто сталкиваюсь с тем, что люди воспринимают запреты как сигнал делать наоборот. Говорят, что до встречи со мной к каким-то продуктам (к тем же бананам) относились равнодушно, а когда я сказал, что в бананах много калорий и с ними нужно быть осторожными, то с тех пор им снятся эти проклятые бананы.