

**«Однажды утром ты проснешься и забудешь.
И нарушишь свой нелепый обет».**

Свинья пытается заранее запрограммировать вас на неудачу. Но обещания, в том числе самому себе, даются для того, чтобы помнить о них. Чья точка зрения более конструктивна и полезна?

Ответ очевиден. Зачем нужны планы, если изначально думать, что вы можете о них забыть? Мы же люди и обладаем достаточно неплохой памятью. В отличие от свиней.

Любое сомнение в том, что у вас получится делать что-то ВСЕГДА, — это происки Свиньи. Она хочет, чтобы вы сразу нарушили обещание. Ей все равно, как это повлияет на вашу самооценку, здоровье или семью. Свинья — анархист и будет пытаться разрушить все, что может помешать ее обжорству, ценой ваших стремлений и желаний. Она нацеливается даже на далеко идущие планы. Вот почему не стоит отступать.

Ведь есть множество вещей, которые мы прекрасно делаем ежедневно. Например, заботимся о детях.

«Прости, солнышко, боюсь, ты сегодня не будешь есть и пить. Возможно, тебе придется не спать всю ночь, потому что папа может забыть уложить тебя в кроватку».

Именно так Свинья ухаживала бы за малышом.

Каждый день мы садимся за руль, едем домой и паркуем машину в специальном месте, а не на соседской клумбе, хотя от нее идти до двери ближе. Мы едим и пьем, чтобы жить

дальше. Мы укладываемся спать каждый вечер в удобной кровати (а не ложимся перед крыльцом без палатки или спального мешка).

«Эти правила — просто глупость... они ничего не значат потому, что ты не сможешь их выполнять».

Посмотрите, как Свинья пытается подорвать вашу уверенность в успехе и правильном выборе! Ей будет все равно, если вы умрете от обезвоживания. Она должна пошатнуть ваши устои, в противном случае она рискует никогда больше не получить порцию возделенных помоев. Знайте об этом и не воспринимайте ее всерьез.

«Ты обязан дать мне пожрать!»

Вот она, истинная сущность Свиньи. Все это делается ради очередной порции помоев.

Представьте, что вы нарушили свое правило пить пол-литра воды с утра. Должны ли стать логичным продолжением банкета несколько пакетиков печенья, коробка пончиков, десяток шоколадных батончиков... и внеплановый выход за всем этим добром в ближайший магазин?

Конечно нет. Если однажды вы забудете почистить зубы, вы ведь не станете выбивать их все молотком? Это просто глупо.

Иногда визг Свиньи может показаться нам рациональным, но, тем не менее, он никогда таким не является. Никогда, слышите, НИКОГДА!

Свинья выходит на арену каждый раз, когда хочет пошатнуть ваши принципы. Но если вы твердо знаете, что ее визг — это всего лишь просьба о лишней порции помоев, вам не придет в голову придавать ему значение.

Просто игнорируйте визг каждый раз, когда слышите его. Вот и всё. Занавес.

Без ограничения

Некоторым удобно составлять список продуктов, которые они могут есть в любых количествах без зазрения совести. Другие действуют по принципу дедукции: все то, что не запрещено, может считаться разрешенным.

Обычно список под грифом «БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ» составляют простые и здоровые продукты. Например, вы спокойно можете позволить себе есть зеленый салат, овощи, бобовые, ягоды, пить воду, зеленый чай и так далее.

Или вам проще с правилами НИКОГДА и четкими УСЛОВИЯМИ? В таком случае лучше ничего не оставлять в категории «БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ». Это на ваше усмотрение.

Неважно, что вы выберете, просто помните об одном из любимых аргументов Свиньи:

«Мы просто обязаны немного нарушить правило хоть разочек, иначе мы совершенно точно умрем голодной смертью!»

Искренне твоя, Свинья

Вне зависимости от того, как вы будете заполнять категорию «БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ», убедитесь, что в вашем плане достаточно блюд и продуктов. Иначе визг Свиньи будет резать вам ухо намного чаще (и звучать намного громче). Вам же нужно поскорее научиться спокойно его игнорировать.

Люди выживали и эволюционировали даже в голодные времена. Наши тела умеют подстраиваться под долгое отсутствие пищи. Чтобы умереть от истощения, большинству из нас понадобится как минимум несколько недель. Что за ересь утверждать, что вы помрете, если пропустите обед? Шанс даже не ничтожен — это просто нереально.

Не бывает веских причин и оправданий для обжорства.

Свинья не пытается проявлять заботу о вас, внушая, что вы умрете с голоду, если сегодня же не нарушите свой план. Ее цель не насытить ваше тело, а заставить вас сорваться и вернуться к бесконтрольным праздникам живота.

Держите Свинью в клетке — там ей самое место!

Условия

Есть блюда и напитки, которые можно допускать только в определенных ситуациях, в определенное время и при условии определенного поведения.

Вероятно, вы позволите себе спортивные коктейли только после достаточного количества тренировок и в определенный день.

Какими-то блюдами вы побалуете себя только на обеде с друзьями и не чаще двух раз в неделю.

Допустим, шоколад вы будете есть только по субботам.

Или, например, будете хрустеть крендельками, только когда возите сына или дочь на важные игры любимой команды.

Смысл условной категории в том, что некоторые блюда, напитки и пищевые привычки безопасны только в определенных ситуациях, то есть когда их употребление четко регламентировано.

Ограничений на количество условий нет, все зависит только от вашего опыта и воображения. Я не настаиваю на обязательном включении в план ни одного из вышеупомянутых примеров и не рассуждаю, плохи они или хороши. Предупреждаю лишь об одном: не стоит слишком усложнять условную категорию. Очень трудно вспомнить большой объем информации, когда вы голодны. Так что чем проще — тем лучше.

Продолжайте работать над своими условиями, пока они не будут выражены максимально простым языком.

Короткие и ясные правила производят наилучший эффект.

Для некоторых это одно или два предложения, для других — целая страница. Третьи вообще исключают условный раздел из своего плана.

Цель состоит в том, чтобы напрячь мозг и подумать, какие блюда, напитки и пищевые привычки можно не исключать полностью, а просто контролировать. Это поможет и в написании уточнений к каждому из условий, чтобы еще больше обезоружить Свинью.

И последнее: если вы уже долгое время безрезультатно пытаетесь подобрать условия к определенному блюду, напитку или пищевой привычке, странный, но самый действенный способ — поместить его под гриф «НИКОГДА». (Это сэкономит вам годы поражений и потому заслуживает внимания.)

Итак, вот они: НИКОГДА, ВСЕГДА, БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ и УСЛОВИЯ. Четыре простые и красивые категории для создания плана, который вернет вас на истинный пищевой путь.

Давайте составим примерный черновик вашего плана питания. Или — как получается у многих, если не у подавляющего большинства людей, — для начала всего ОДНОГО правила, которое поможет бросить самую вредную пищевую привычку. До того, как вы сделаете это, позвольте рассказать о самых душераздирающих визгах, которые вы наверняка услышите, раз уж решились разделить свое питание на «можно» и «нельзя».

Понимаете, Свинья до мозга костей ненавидит идею четкого плана питания. Она будет внушать, что такие списки ограничивают вашу свободу, хотя на самом деле верно как раз противоположное. Как знаменитые музыканты годами оттачивают мастерство, чтобы давать волю фантазии и таланту, так и вам нужно структурировать свои отношения с едой, чтобы наслаждаться не только приемами пищи, но и всеми свободами, которые щедро дарит нам жизнь.

Вопрос в том, кто будет свободным, вы или Свинья?

Заметьте, вопрос не в том, будет ли у вас свобода выбора или же вы станете рабом плана питания. Вопрос в другом:

хотите ли вы прожить всю жизнь, прислуживая Свинье, или пора уже посадить ее в клетку и насладиться человеческой свободой?

На самом деле у вас уже давно есть план питания, просто он еще не перенесен на бумагу. Невозможно проживать день за днем, не принимая решений о том, что следует есть всегда, никогда или иногда. Проблема в том, что многие принимают такие решения бессознательно.

Например, каждый прекращает есть в определенный момент, даже если о здоровом питании речи уже не идет. Человек может умять целую пиццу, но не пять. И совершенно точно никто не собирается жевать картонную коробку.

Практически каждый из нас знает свои хорошие и плохие пищевые привычки, осталось только грамотно разложить все по полочкам.

Существуют по меньшей мере несколько вещей, которых люди всегда избегают из-за вкуса, неудобства или вреда для здоровья. Поскольку у вас уже есть план питания, осталось только следить за ним и за собой. Просто оформите его в письменном виде, задействуя все ресурсы вашего могучего интеллекта! Сделайте это!

Предупреждение: не составляйте слишком строгий план.

Некоторые понимают меня неправильно. Да, план должен быть четким и ясным. Его надо написать на бумаге и, желательнее, неукоснительно соблюдать. Но речи не идет об ограничениях, которые стимулируют булимию или ведут к анорексии. Это совершенно не то, что нам нужно.

Есть два случая, в которых пищевые ограничения могут спровоцировать проблемы, и очень важно, чтобы вы знали о них до того, как напишете свой план.

Первый случай — это суровое ограничение количества потребляемых калорий. Когда человек постоянно голоден, визг Свиньи имеет над ним все бóльшую власть. Так люди ломаются и возвращаются к перееданию. Вот почему я **НАСТОЯТЕЛЬНО** рекомендую не ограничивать потребление калорий слишком жестко. Лучше начать с простых правил, это позволит победить переедание и перестать вести себя по-свински. Сначала удостоверьтесь, что можете контролировать Свинью, а потом уж садитесь на диету и урезайте некоторое количество калорий, но еще раз повторю, что не стоит чересчур спешить. Тише едешь — дальше будешь.

Второй случай, когда ограничения в еде могут быть вредны, — плохой пищевой анамнез: если у вас диагностировали пищевые расстройства, например анорексию или булимию, и/или если вы уже пробовали ограничивать себя и это привело к тому, что вы вообще перестали есть или исключили из своего рациона жизненно важные продукты.

Если вы относитесь к этой категории, будьте предельно аккуратны с планом питания. Это не означает, что мой метод вам не подходит, потому что, в конце концов, каждому из нас нужен такой план. Но вам лучше составлять его при участии психолога/психиатра и диетолога, чтобы не попасть в ловушку, из которой вы уже однажды выбрались.

Тем не менее если вы не сомневаетесь в своих способностях создать план здорового питания, который обеспечит

телу достаточное количество калорий и полезных веществ, и опасаетесь только того, что не сможете ему следовать, тогда прошу вас, продолжайте!

Я намеренно не рекомендую какой-то определенный план питания и уж тем более не называюсь диетологом или нутрициологом. Ведь как только я решусь что-то шепнуть вам на одно ушко, Свинья немедленно завизжит в другое: *«Мы не можем так питаться! Остановись, остановись прямо сейчас!»*

К тому же Свинья совершенно не против втянуть вас в споры о полезности тех или иных продуктов, составляющих идеальную диету. Свинья знает, что вас будет точить червь сомнения, вы отвлечетесь от составления собственного плана, и она выиграет еще немного времени.

Теперь вы знаете о коварных планах Свиньи. Предупрежден — значит, вооружен.

Шаблоны плана питания (для начала)

Хорошее начало — половина дела, вне зависимости от того, какое питание вы считаете здоровым. Шаблоны приведены в Приложении 1 к этой книге, а также доступны на нашем сайте www.NeverBingeAgain.com. Там же вы найдете более подробные рекомендации по составлению плана питания, которые помогут вам в этом нелегком деле.

Хотите верить, хотите нет, но если вы дочитали до этой страницы, то уже обладаете достаточным количеством информации, чтобы победить «жирное» мышление.

- ✓ Свинья — это НЕ ВЫ. Это вид мышления, для наглядности представленный в образе животного, которое мешает вам действовать в своих интересах и заставляет постоянно раздумывать над правильностью принятых решений. К сожалению, люди склонны сомневаться, и этого не изменить. Но в наших силах изолировать сомнения и воспринимать их отдельно от собственной личности. Таким образом мы спасаемся от иррациональных тревог и привычно деструктивного мышления. Мы можем прислушаться наконец к голосу разума и идти к своим целям без постоянного саботажа. Мы можем посадить Свинью в клетку и показать ей, кто в доме хозяин. Многолетний опыт подсказывает: или вы, или вас.
- ✓ Для этого нужно нести стопроцентную ответственность за свой план питания. Вы можете черпать вдохновение из материалов экспертов или со страниц книг, но никто — даже самый именитый диетолог — не будет ходить за вами следом, чтобы удостовериться, что все идет как надо. Именно поэтому, а также потому, что никто не знает ваше тело лучше вас самих, последнее слово всегда за вами.
- ✓ Ваш план должен быть абсолютно ясным и четким, чтобы можно было понять, когда вы следуете ему, а когда нарушаете.
- ✓ Даже один маленький незапланированный кусочек — это переедание.
- ✓ Вы НИКОГДА не будете переедать.
- ✓ Визг Свиньи (или «жирные» мысли) — это любые мысли, чувства и побуждения, которые подбивают вас когда-нибудь устроить праздник живота. Если вы