

ХВАТИТ ЖИТЬ!

@KATYA.POLESTAR

ЕКАТЕРИНА ВАСИЛЬЕВА



КАК

ПОЛЮБИТЬ

СПОРТ

БЕЗ НАСИЛИЯ НАД СОБОЙ

Фитнес Рунета

Екатерина Васильева

**Хватит ныть! Как полюбить
спорт без насилия над собой**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 796
ББК 75.5 В19

Васильева Е.

Хватит ныть! Как полюбить спорт без насилия над собой /
Е. Васильева — «Издательство АСТ», 2020 — (Фитнес Рунета)

ISBN 978-5-17-119812-1

Всем нужен волшебный пинок, который заставит нас двигаться, заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Как часто вы смотрите в зеркало и ненавидите свое тело? Как часто у вас опускаются руки и нет мотивации? Смотрите на тех, кто добился результатов, но не верите, что вы сможете так же? Кто из нас не начинал новую жизнь с понедельника? Кто не говорил: «Вот куплю абонемент в тренажерный зал и точно буду заниматься»? А все ли достигали результатов с такими целями? Екатерина Васильева в своей первой книге рассказывает, как начать заниматься спортом легко и непринужденно, как поверить в себя и повысить самооценку. Популярный блогер делится самым сокровенным: рассказывает о принятии себя и своей фигуры; о том, как прийти к интуитивному питанию и есть то, что хочется, не боясь при этом потолстеть на сто граммов; о том, что от ненависти до любви к ежедневным пробежкам – всего один шаг.

УДК 796
ББК 75.5 В19

ISBN 978-5-17-119812-1

© Васильева Е., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Познакомимся ближе?	6
Питание	12
Что для нас питание?	12
Почему можно есть все?	13
Осознанность в выборе продуктов	15
Можно есть столько, сколько нужно твоему телу	19
Умеренная сытость – идеальный вариант	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Екатерина Васильева

ХВАТИТ НЫТЬ! Как полюбить спорт без насилия над собой

© Васильева Е., текст, иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

Сейчас меня видят успешной, спортивной личностью, способной мотивировать и поднимать с дивана тысячи людей, делиться своим жизненным опытом на тему любви к себе, принятия себя и своего тела.

Я – эксперт в тренировках по растяжке, сертифицированный тренер по фитнесу, блогер и человек, который всю жизнь со школьной скамьи ненавидел бег и который смог в 30 лет его полюбить.

Своим примером я ежедневно доказываю важность активного образа жизни.

Активная жизнь – это проще, чем вы думаете.

Быть стройной и подтянутой – проще, чем вы привыкли слышать.

Я против диет, самоистязаний, тренировок до изнеможения, ограничений.

Сейчас я знаю, что все это ни к чему хорошему не приводит и наносит больше вреда, чем пользы.

Но так было не всегда.

Я расскажу вам свою историю. Она тяжелая. Я долго шла и спотыкалась для того, чтобы прийти к тем знаниям, что имею на данный момент. Все, о чем я расскажу, – это личный опыт, знания анатомии и физиологии и десятилетняя практика работы с разными людьми, моими ученицами.

Прочитав книгу, вы поймете, что все наши цели в отношении тела решаются всего лишь одним законом. Мы любим все усложнять, ищем страдания на пути к «телу мечты», убеждаем себя в сложности этого пути. А что, если относиться к этому абсолютно противоположным образом? Что, если на самом деле все гораздо проще?

Эта книга для тех, кто хочет похудеть или изменить качество тела, но долгое время не может.

Эта книга для тех, кто столкнулся с расстройствами пищевого поведения (орторекия, булимия и т. д.).

Эта книга для тех, кто не любит свое тело и постоянно видит в себе недостатки.

Эта книга для тех, кто запутался в разных подходах в фитнесе и мечется от одного к другому, не понимая, как же добиться желаемого результата.

Эта книга для тех, кто не знает, за что себя любить.

Я уверена, что каждая девушка, женщина найдет здесь для себя что-то свое, что отзовется в глубине души.

Я буду здесь честна с вами и расскажу о том, о чем практически никому в жизни еще не говорила.

А также раскрою секреты и поделюсь лайфхаками, доступными каждой из вас, для того чтобы быть в форме всегда!

Познакомимся ближе?

Если вы уже знаете меня благодаря соцсетям, то сейчас я вам представлю совершенно другую себя, такую, какой меня сложно теперь вообразить.

Если вы со мной незнакомы, то моя история покажет вам, как кардинально можно изменить себя, как из гадкого утенка можно стать хоть лебедем, хоть стройной ланью.

Это путь от закомплексованной девочки с некрасивым телом к абсолютно довольной собой девушке с классной фигурой, вдохновляющей тысячи людей на изменения своего образа жизни.

Тихая, скромная, неуверенная в себе девочка, комплексов у которой становится все больше и больше с каждым годом, – это я лет 20 назад. Сейчас мне 32.

Пожалуй, я тот самый гадкий утенок, которого мало где принимали – страшенькая, не умеющая заводить знакомства и быть общительной, но мечтающая быть в центре внимания.

Кстати, я довольно долго и не подозревала, что была страшенькой. Не подозревала до тех пор, пока мне это не внушили. Ведь мы не знаем о своих «недостатках», пока нам не начнут их навязывать.

Я часто ездила в детский лагерь на лето. В лагере со мной не общались большинство ребят, некоторые дразнили.

Отправляться на лето в лагерь для меня порой было пыткой, потому что я не знала, найду ли я в этот раз общий язык со своим отрядом. Но я не говорила об этом родителям, чтобы не казаться слабой. Я не знала, что слабой ТОЖЕ можно быть. Мне внушили, что надо быть сильной и терпеть. Каждый раз я верила, что на этот-то раз я смогу быть увереннее в себе и смогу со всеми подружиться. Уж чего-чего, а оптимизма мне всегда хватало, в отличие от смелости и уверенности. В душе я все равно оставалась доброй и не понимала, почему именно я являюсь предметом неприязни.

В подростковом возрасте меня начанали недолюбливать и в школе. Отпустить колкую шуточку, придумать обидную «кликуху», посмеяться – в порядке вещей. Иногда я просто боялась встретить одноклассников где-то на улице, потому что понятия не имела, как с ними общаться, и боялась, вдруг именно сегодня снова у них настроение постебаться надо мной.

Я настолько стала стеснительной, что иногда не могла отвечать на уроках, даже если знала ответ на вопрос учителя. Я вставала и молчала, ощущала себя безмолвным камнем. Я просто не могла говорить при одноклассниках и получала свою «двойку» за неподготовленное домашнее задание. Интересно то, что учителя не замечали простую странность – письменные работы я делала вполне хорошо, но никому не пришло в голову, как можно учиться хорошо, но не быть способной ответить на уроке. Школу я все же окончила с хорошим аттестатом.

Я чувствовала себя ужасно неуютно в школе вплоть до 11 класса. Я мечтала скорее закончить ее и ворваться в новую университетскую жизнь, где я начну все сначала в новом окружении.

Ворвалась. Но моя застенчивость и там сыграла не в мою пользу. Я смогла влиться в компанию подруг, но в рамках целой группы я так же осталась скромной и не особо популярной. Назвать себя серой мышкой не могу, но уверенности в себе и способности поставить себя мне явно не хватало. Откуда взяться уверенности, если последнее десятилетие мне внушали, что я не достойна быть в центре внимания.

Мой первый парень не особо нравился мне, но я была уверена, что я не достойна выбирать того, кто мне нравится! Я должна выбрать того, кто выбрал меня, иначе вообще останусь одна, никому не нужная.

Я и спорт в то время – понятия несовместимые. Я радовалась каждому освобождению от физкультуры. Если в школе еще была неплохая повседневная активность, то в университете, когда ты часами просиживаешь задницу на парах, а в перерывах ешь в столовой пиццу и майонезный оливье, активность начинает стремиться к нулю, а количество запасов жира потихоньку увеличивается.

Я не могла сдать норматив по бегу от слова «совсем». Я задыхалась на первом круге и переходила на шаг, в боку колело, и, конечно же, я люто ненавидела бег!

Я не ходила ни в какие секции, пользовалась общественным транспортом, встречалась с друзьями в «Макдональдсе» или кафе, тусила по выходным, напивалась допьяна по пятницам и субботам и все в этом роде – студенческая жизнь в полной красе. Были попытки ходить в фитнес-клуб, заниматься танцами, но с таким образом жизни и подходом к спорту сложно получить какой-то видимый результат.

На четвертом курсе я начала заниматься танцами на пилоне и «заболела» ими. В то время это направление только зарождалось, но я всегда мечтала танцевать что-то такое женственное, эротичное, соблазнительное. Что может быть соблазнительнее шеста? Это стало моей первой хоть какой-то постоянной активностью и спортом.

К пилону «приклеились» и занятия растяжкой. Шпагат – это то, чем можно было похвастаться, поэтому я тянулась постоянно и на тренировках, и дома. Затем, к ужасу своих родителей, я купила пилон и установила его у себя в комнате, чтобы заниматься самостоятельно и еще больше совершенствовать свои навыки.

Я не любила свою фигуру. Я не была толстой, но тело было мягкое и бесформенное, жирок любил откладываться на бедрах и боках. Однажды подруга сказала, что у меня некрасивая попа, и я стала комплексовать по этому поводу и подбирать одежду, хоть как-то скрывающую несовершенство фигуры. Затем приклеилось замечание одного бойфренда о том, что моя попа слишком мягкая и ее надо бы качать, потому что это некрасиво. Бойфренда я быстро бросила, но жить отныне пришлось с ощущением, что моя фигура ужасна.

Я думала, если хожу на фитнес, танцую, занимаюсь растяжкой, то фигура чудесным образом изменится. Я игнорировала все рекомендации по питанию и награждала себя сникерсами после тренировки. Отказаться от сладкого, мучного, жирного и жареного? Это не представлялось возможным, ведь именно этим я и питалась постоянно. Что же я тогда буду есть? Огурцы?

Я съедала ежедневно по паре шоколадок целиком, чипсики, могла съесть весь батон хлеба или полсковородки жареной маминой картошки.

Культура питания в семье отсутствовала. Не принято у нас в семье садиться всем вместе за красивым ужином, есть не торопясь и беседовать о том, как прошел день. Да и подросткам не особо хочется сюсюкать с родителями, поэтому я наваливала себе еды и шла в свою комнату.

Мой рацион питания в те времена выглядел примерно так:

- На завтрак пара бутербродов с чаем.
- В перерыве после пары сэндвич или пицца с майонезным салатом.
- На другом перерыве шоколадка с колой или чипсики.
- Дома снова бутерброды.
- Вечером мамин ужин – что-то типа картошки с жареной курицей или отбивными.

Ну и посидеть с большой пачкой чипсов напоследок можно.

Похоже, с таким рационом меня спасала только молодость. И то не очень – я заработала гастрит и «лишнее» на боках и бедрах. Жир не прилипает сразу в большом количестве. Он нарастает постепенно, поэтому ты не особо замечаешь изменения, пока однажды не посмотришь на себя во всей красе и не ужаснешься от того, во что превратилась.

Осознав, что с фигурой становится что-то не так, я начала искать способы сбросить лишнее и привести свое тело к стройному виду. Конечно же, я не верила, что этого можно

достигнуть только активным образом жизни и сбалансированным питанием. Я искала ту самую волшебную таблетку – экспресс-диету, фиточай, жиросжигающий крем от целлюлита... Что угодно, лишь бы не напрягаться и побыстрее достичь результата! (Признайтесь, вам это знакомо?)

На последних курсах университета я параллельно начала работать секретарем в маленькой фирме, совмещая работу и учебу. И там мы с двумя бухгалтерами составили команду по поиску чуда для похудения. Мы вместе пробовали диеты, вместе их бросали, устраивали разгрузочные дни на кефире (но не вечера) и так по кругу. Они пошли дальше – одна из них сделала липосакцию, а вторая операцию по уменьшению объема желудка. Я так далеко не зашла, наверное, потому что не было столько денег.

Зато половину зарплаты я тратила на процедуры LPG, куда я ходила перед обедом, а потом возвращалась в офис и плотно кушала первое, второе и десерт. Похудеть так и не удалось (ха, еще бы!).

В 20 лет мой уровень в pole dance благодаря постоянным тренировкам так вырос, что я начала сама преподавать уроки. Я вела тренировки в шортах в окружении зеркал. Сами понимаете, что это значит для человека, недовольного своей фигурой. Но тем не менее я заканчивала последнюю тренировку в 22.00 и по дороге домой съедала сникерс или мороженое. Однажды в диетическом порыве попробовала заменить сладости на яблоко, но разве ж оно сравнится с шоколадкой? Поняв, что яблоко – не мой вариант, я больше не пробовала так делать.

А потом я как-то съездила в отпуск в Индию, где всецело наслаждалась сытной едой, набрала там несколько килограммов, увидела этот «ужас» по возвращении домой и сказала себе: «Хватит это терпеть!» Это стало переломным моментом. Именно тогда я больше всего возненавидела свое тело. Мне не нравилось мое отражение, а комплексы эту ненависть только усиливали и давили тяжелым грузом.

В то время набирала популярность тема фитнес-бикини, где красивые девчонки с идеальными фигурами выходили на сцену в купальниках, расшитых стразами, показывали свою форму, вызывали восхищение и зависть. К сожалению, они не показывали, что за этим стоит. Зато в интернете появилось огромное количество информации о сушке.

Сушка – уменьшение жировой ткани (а также воды в организме) перед соревнованиями до минимальных значений с целью продемонстрировать мышечный рельеф.

«Вот оно! Сушка! То, что мне нужно!», – думала я.

Я заразилась этой идеей! Я сидела вечером дома, смотрела на фото красоток в интернете и хотела быть такой, как они.

Этим же вечером я пошла в магазин и купила гору «полезных» продуктов, которые изменят мою внешность, мое тело и мою жизнь.

Что входило в гору «полезных» продуктов:

- хлопья на завтрак;
- обезжиренное молоко;
- обезжиренный творог;
- куриная грудка;
- разные крупы;
- хлебцы;
- белая нежирная рыба;
- тунец в банке;
- горький шоколад.

Никаких булок и сахара! Я попрощалась с картошкой, бананами, которые обожала всю жизнь, шоколадными батончиками, соусами, чипсами и прочими «вредностями». Помню, что

только вечером по плану было полпачки творога с квадратиком горького шоколада и чаем. Горький шоколад в таком минимальном количестве я себе разрешала.

Спасибо оставшейся крупице моего разума, что я полностью не убрала углеводы из рациона. Зато свела потребление жиров к минимуму (за что позже, конечно же, поплатилась).

Я не считала калории и БЖУ, не взвешивала еду, я просто обезжирила свой рацион, ела меньше углеводов за счет исключения некоторых групп продуктов и уменьшила размер порций. Все это произошло в одночасье. Вечером решила, утром начала!

Я так горела идеей идеального тела, что впервые не сорвалась, не бросила. До этого любая диета кончалась в тот же день, в который и начиналась. Но ведь теперь это была не диета, а ПП (правильное питание, как принято говорить), а это уже не одно и то же, как принято считать.

Я начала худеть. Каждую неделю я видела результат – вес уменьшался, объемы таяли, я получала вожделенные комплименты. Я выкладывала результаты на тематическом форуме и восхищала других худельщиц своей силой воли. Я говорила им: «Девчонки, это же так просто! Уберите сахар, мучное, жареное, фастфуд, колбасы... И вы сами все увидите!» Это стало новым образом жизни. В компаниях с друзьями или в гостях я легко отказывалась от «неправильной» еды. В кафе могла съесть полпорции или заказать легкий салат вместо, например, роллов. В роллах рис, а риса много нельзя, это же страшные углеводы. Вот это выдержка! Вот это мощь!

Я держалась на таком питании около полутора лет. Когда я начинала худеть, я весила 63 кг, за 1,5–2 года вес опустился до 48–49 кг. Мой рост 172 см, и у меня астеническое телосложение, то есть я по природе тоненькая. Но не настолько, чтобы весить 48 кг!

Мне нравилось быть худой, легкой. Многие говорили, что я слишком худая, что кости торчат, но я принимала это за комплименты. Я тащила от себя! Я обожала свое тело!

При этом, помимо диетического питания, я танцевала на пилоне, вела тренировки и позже начала ходить регулярно в тренажерный зал.

У меня пропали месячные.

Я ходила к врачам, обследовалась. Мне назначали таблетки. Я их пила – месячные начались. Я переставала их пить – месячные пропадали снова. Странно, что никто из врачей не давал рекомендацию набрать вес. Хотя я точно знаю, что я бы ее тогда проигнорировала, ведь быть худой было важнее всего на свете.

Я решила, что вес важнее месячных. Я просто пила таблетки и казалось, что все ок.

Я гналась за цифрой на весах. Я знала, что могу весить 48–49 килограммов, поэтому, когда вес поднимался на пару-тройку килограммов, я расстраивалась и старалась сделать все, чтобы снова уменьшить его – урезала порции, отказывалась от какой-то еды. Погоня за цифрой на весах – это не нормально, это уже были признаки анорексии. Отказываться от еды полностью у меня не было в мыслях, спасибо, что хоть какие-то здравые мысли в голове оставались.

В какой-то момент мне начало срывать крышу. Я ничего не имела против одной конфетки и могла иногда стащить ее с кухни. Но одну! Одну можно, а больше нельзя! Но отчетливо помню момент, как после одной взяла и вторую, руки задрожали и желание съесть третью было сильнее меня. Это была одержимость. Сдерживать себя уже было не так просто, как раньше. Я ругала себя за подобные мысли и за свое поведение. Я называла себя безвольной слабачкой.

После работы я всегда поздно возвращалась домой и частенько стала забегать в аптеку за сладкой аскорбинкой. Это же витамин! Это можно! Съедала пачку целиком. Потом по две.

И эта тяга к сладкому появлялась периодами и накрывала все больше. Контролировать себя становилось все сложнее.

Однажды дома я не смогла остановиться. Я начала с одной конфеты и закончила полной обжираловкой. Руки дрожали и тянулись за следующей конфетой, и еще одной, и еще, и за печеньями, и за всем остальным сладким. Это было как сумасшествие. Я не могла остановиться. Я ругала себя за слабость и продолжала есть.

Мне было жалко всех моих усилий за последние пару лет. Как я могла так долго держаться, быть такой идеальной, и вдруг за один вечер ВСЕ пустить под откос!

Я пошла в туалет и вызвала рвоту. Я не видела другого способа решить проблему. Мне нужно было все обнулить, чтобы снова быть идеальной. Сделать вид, что ничего этого не было.

После очищения наступил этап самобичевания и ненависти к себе. «Я больше никогда так не сделаю! Завтра я продолжу свой “правильный путь”, свое “правильное” питание, свой спорт. Я всегда буду в идеальной форме!»

Булимия – психическое расстройство, при котором девушки (чаще всего, хотя есть и процент мужчин) заиклены на своей фигуре и на отношении общества к этой фигуре, compulsively объедаются и затем очищаются посредством вызывания рвоты и/или слабительных.

Булимики стремятся к идеалу во всем, зависят от мнения окружающих. Для них свойственно черно-белое мышление – все или ничего!

Ненависть к себе, своему телу, ощущение себя недостойной – сопутствующие состояния булимиков – то, что было мне свойственно в тот период.

Диеты и диетическое мышление, ограничительное питание необязательно провоцируют РПП (расстройства пищевого поведения), но со мной это случилось. Я долго не признавала это. Видела передачи по телевизору про анорексию и булимию, но была уверена, что со мной такого точно не случится. Просто нужно взять себя в руки и вернуть контроль. Просто вернуть контроль! Когда ты контролируешь себя, ты идеальна, а когда контроль уходит, ты снова полна ненависти к себе.

Сначала подобные срывы были редкими (раз в месяц-два), затем стали учащаться (раз в неделю) и дошли до частых (через день или чаще).

Доходило до того, что я могла блевать в гостях или торговых центрах, стараясь делать это как можно тише.

Вес сильно не менялся. Он колебался в пределах пары-тройки килограммов, но каждый набор был для меня трагедией и вызывал новую волну ненависти к своему телу.

Были и периоды ремиссии. Иногда мне удавалось продержаться пару месяцев без срывов или даже больше. В те моменты я чувствовала, что контроль снова у меня в руках. А затем снова что-то шло не так.

Так продолжалось год, два, три... Настал момент признаться себе в том, что я больна. Это было тяжело и страшно! Признание проблемы – первый шаг к выздоровлению.

Но как бороться, я не знала. Я продолжала пытаться взять себя в руки. Это единственное, что приходило мне в голову. Контроль, контроль, контроль. Начался период поиска идеального питания, которое позволит мне быть в форме. Чувствуете подвох? Признание появилось, а цели не изменились. Во главе угла все также стояло «идеальное» тело. И методы тоже не изменились. Я по-прежнему пыталась решить проблему посредством контроля.

Я ходила в зал, преподавала уроки, работала танцовщицей, воздушной гимнасткой – работа требовала ТЕЛА!

Я мечтала стать танцовщицей, выступать на сцене, вызывать восхищение – я это получила. Я работала усердно, добивалась своего. Судьба закинула меня в цирковой проект, где я научилась работать воздух (воздушная гимнастика). И никогда никто бы и не подумал, что за внешними данными и успехом скрывается страшная тайна, разрушающая меня изнутри.

Я искала пути взять свое тело под контроль. Простое ПП уже не работало, надо было пробовать новое. Вот только несколько типов питания, опробованных в тот период:

- дробное питание;
- ПП;

- UD 2.0 от Лайла Макдональда (интервальная диета, при которой чередуются дни дефицита, профицита и обычного потребления калорий);
- чистое питание;
- кето-диета;
- БУЧ (белково-углеводное чередование).

Каждый раз, переходя на новое питание, я держалась пару месяцев, видела результаты, затем организм сходил с ума и начинались срывы.

Около семи-восьми лет я неразрывно жила с булимией. А как известно, любая болезнь прогрессирует, если ее не лечить.

Весной я всегда испытывала обострения и усиление симптомов. На седьмой-восьмой год стало особенно тяжело их переносить. Срывы могли быть ежедневно по несколько раз, что вызывало сильнейшую депрессию. Я жила в аду! Я ненавидела себя за то, что довела себя до такого, ненавидела свою жизнь за то, что она такая неправильная, ненавидела весь мир за то, что он это со мной сделал. Я поняла, что мне нужна помощь, когда, лежа в кровати неподвижно и глядя в окно, я представляла, как я из него выпрыгиваю.

Страшно. Ужасно страшно стало осознавать, что мои же мысли направляют меня на самое дно, что я убиваю себя своими же руками.

Мне стало плевать на тело, на фигуру, на мнение окружающих. Я поняла, что только Я и моя жизнь имеют для меня самую большую ценность. Я осознала последствия, осознала, что не хочу потерять все, что у меня есть, не хочу убивать себя.

Я готова была набрать вес, если это понадобится, лишь бы жить нормально, чувствовать, радоваться, любить.

Мне больше не нужны были диеты. Они не работали. Диеты в принципе не работают, запомните это.

Я поняла, что я годами пыталась выбраться из булимии одним и тем же способом – контролем питания. Но если ты годами делаешь одно и то же, но не получаешь результата, значит, твоя тактика неверна, пора ее менять.

Первое, что я сделала, я разрешила себе есть все! Я отпустила все рамки, запреты, ограничения. Я училась чувствовать вкус еды заново, училась понимать чувство истинного голода и насыщения, училась получать удовольствие от вкусов, училась разбираться в том, что мне действительно нравится и есть то, что я ХОЧУ есть, а не то, что НАДО и МОЖНО.

Я пришла к интуитивному питанию.

Интуитивное питание – это такое питание, при котором вы едите тогда, когда чувствуете потребность в еде, а именно голод, и не едите тогда, когда не голодны. Это питание, при котором у вас нет ограничений в выборе продуктов или количестве еды, нет правил по количеству приемов пищи. Это питание, при котором вы свободны и ориентируетесь только на потребности вашего организма.

Я никогда не принуждаю питаться так, как это делаю я. Но вы ДОЛЖНЫ знать о том, что так тоже можно. Вы должны понимать, что необязательно сидеть на диетах и следовать правилам очередного гуру – это его правила, а не ваши, это ему комфортно, но не факт, что будет комфортно вам. Вы должны понимать, что вам можно все, тогда желаний нарушать запреты не будет, ведь и не будет запретов.

Мне можно все! А вам?

Питание

Что для нас питание?

Это точно не инструмент для похудения или решение 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 узды 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, фастфуда, 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 мне хочется 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, 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 (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 дру-

гие периоды 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 сочный бургер с натуральной говядиной. Я научилась чувствовать свои потребности.

Просто добавляйте белок в свои приемы пищи и следите за ощущениями. Отслеживайте свои желания, и вы вскоре увидите, что они совпадают с истинными потребностями организма.

Милые девушки, поймите, что все эти макронутриенты (и белки, и жиры, и углеводы) необходимы нашему телу для полноценного функционирования. Единственное исключение, которое тут может быть, это рекомендации врача и специальные лечебные диеты. Если вы имеете проблемы со здоровьем и врач выписывает вам специальное питание, то, разумеется, вы должны ему следовать. Как правило, эти рекомендации носят временный характер.

Все мы понимаем, что от овсянки на завтрак будет больше пользы, чем от пончика, так как овсянка в гораздо меньшей степени подвергалась обработке, чем пончик и входящие в него ингредиенты. И вы всегда можете проявить осознанный выбор: что именно в данный момент вам хотелось бы съесть. Что бы вам хотелось получить от предстоящего приема пищи – наполнить свое тело энергией или по-быстрому закинуть в себя что-то сладкое? Не страшно, если сегодня вы сделаете выбор в пользу пончика. А завтра вы подумаете, что вам нужно больше пользы, и выберете овсянку.

Осознанный выбор – ваши решения, которые вы принимаете для себя, своего комфорта. Это ваш выбор, а не навязанная кем-то диета. Если кто-то сидит на диете и запрещает себе определенные продукты, то это не ваши проблемы, это не значит, что нужно делать так же. Бездумно повторять за кем-то – не решение проблемы.

*И вы никогда не должны ругать себя за свой выбор.
Съесть пончик – это нормально!*

Вам можно абсолютно все! И когда у вас есть такой огромный выбор, вы можете не заикливаться на одном продукте – пробуйте разное, используйте разные сочетания, находите новые вкусы.

Если вы хотите наполнить себя полезным завтраком и чувствуете потребность в сладком, то съешьте вкусную кашу и добавьте кусочек шоколадки на десерт и удовлетворите все потребности разом.

Не любите кашу? Так вы, скорее всего, не представляете, как можно сделать ее вкусной.

Я хочу поделиться с вами несколькими своими любимыми завтраками и сочетанием вкусов. Для меня завтрак – это начало бодрого дня. Я его воспринимаю не только как поступающую энергию, но и как наполнение себя положительными эмоциями. Он обязательно должен быть неторопливым, ароматным, очень вкусным. После такого завтрака так и хочется провести день продуктивно! Вкусный и сытный завтрак заряжает не только тело, но и наполняет вас счастьем. Счастье – в мелочах, даже в таких повседневных, как домашний завтрак.

Примеры моих завтраков:

- Тосты с авокадо и слабосоленым лососем, сбрызнутым соком лимона. Либо тосты с авокадо и жареным яйцом.
- Овсяная каша с бананом, йогуртом, семенами чиа, орехами и арахисовой пастой.
- Омлет с порезанными помидорами и рукколой.
- Овсяноблин (овсянка, перемешанная с яйцом и обжаренная с двух сторон) с сыром.

Это простые блюда, на приготовление которых я трачу 5-10 минут, но обратите внимание на то, что каждое из них – полноценное! То есть везде присутствуют белки, жиры и углеводы. И я вовсе не специально придумывала себе эти завтраки, чтобы покрыть потребность в макронутриентах. Так сложилось, что полноценное питание выстроилось само, я лишь экспериментирую со вкусами и слежу за насыщением.

К завтраку всегда добавляю кофе со сливками или матча на кокосовом молоке, фрукты или кусочки шоколада – здесь все зависит от ваших вкусов и пожеланий.

Важная вещь, которую вы должны понять, – никто не толстеет от какого-то определенного продукта, поэтому нет смысла составлять «черный список» запрещенных продуктов.

Толстеют только от избытка еды! Точнее – от избытка входящей энергии. Еда – это энергия. Все, что вы съели и не потратили, отправляется на хранение на энергетические склады, а именно – уходит в жировой запас.

Толстеют от избытка калорий.

Но я не считаю калории, не считаю БЖУ и даже почти никогда не читаю этикетки на продуктах и при этом не толстею. Как?

Можно есть столько, сколько нужно твоему телу

Мы разрешили себе есть все и научились делать осознанный выбор.

А что с количеством еды? Ведь именно от количества еды зависит наша внешняя форма. Начнем с того, что в нашем организме есть огромное количество рецепторов, которые позволяют нам оценить, когда пора перестать есть.

Организм умнее нас и дает нам сигналы голода и насыщения, нам нужно всего лишь научиться ими пользоваться. А точнее – вспомнить, как ими пользоваться, потому что все сигналы заложены у нас с рождения, но нам так долго навязывали различные режимы питания, что мы забыли, что такое истинный голод и сытость.

Сначала мы подстраивались под школьные обеды, слушались бабушек, когда они заставляли нас поесть и обязательно не оставлять пустую тарелку, потом подстраивались под рабочий график, потом под различные модные диеты, которые также требуют питаться по расписанию. А теперь просто не помним, что такое питаться интуитивно по голоду.

Голод – это нормально. Человеку свойственно испытывать чувство голода, и это не то чувство, которого нужно стараться избегать.

Одно из популярных мнений среди «диетического мира» – ни в коем случае не допускайте чувства голода. Якобы, почувствовав голод, вы наброситесь на еду и не сможете остановиться и съедите лишнего. Полная чушь. Существуют разные стадии голода, и никогда не бывает такого, что внутри нас совершенно внезапно появляется черная дыра, которая готова поглощать килограммы еды в состоянии беспамятства. Сначала всегда возникает легкое чувство голода, при котором вы совершенно точно сможете поесть без переяданий. Чувство легкого голода – это нормально, это именно тот знак, к которому стоит прислушаться.

Голод – не враг, это всего лишь сигнал вашего тела о том, что топливо на исходе и пора пополнить его запасы.

Как по мне, переест гораздо проще, когда вы едите, не дожидаясь чувства легкого голода. Организм еще не попросил топливо, а вы ему его подкидываете. То есть вы едите всегда, когда топлива еще достаточно.

Ешьте тогда, когда начинаете чувствовать голод. Голод – это природный сигнал о том, что не хватает топлива. Легкий голод – самое лучшее время для того, чтобы поесть.

Сытость – это сигнал того, что организм получил достаточно топлива и можно перестать есть.

Казалось бы, куда проще? Почувствовал голод – поел, почувствовал, что насытился – перестал есть. Но люди все равно переедают, и проблема лишнего веса становится все острее, ожирение прогрессирует.

Важно поймать ощущение именно легкого голода. Доведя себя до сильного голода, вы, скорее всего, наедитесь до отвала, так как в таком состоянии хочется сметать все на своем пути (или на столе).

Сильный голод – это урчание в животе, мутная голова, рассеянное внимание, потеря концентрации.

Легкий голод – это ощущение пустоты в желудке, легкое досасывание, может быть, небольшое урчание в животе, но необязательно. В таком состоянии еще можно спокойно продолжать работать или заниматься другими делами.

С ощущением легкого голода вы можете спокойно поесть, не торопясь смести все, что есть на столе, и затем продолжить ваши занятия.

Сытость, на мой взгляд, отличить чуть сложнее, особенно если учесть, что она приходит с опозданием. Я не поддерживаю идею уходить из-за стола с легким чувством голода, в этом

случае вы очень скоро снова захотите есть, и возникнет риск переедания, или вы просто слишком часто будете ходить есть (что тоже может означать переедание), или это вызовет привычку постоянно «кусочничать». Уходя из-за стола с чувством легкого голода, вы рискуете заполнить свою голову постоянными мыслями о еде. Это будут постоянные навязчивые мысли, которые вы будете гнать прочь, потому что «нельзя» есть, «я же только поела», начнете терпеть голод, идти против воли своего организма. Часто это ведет к срывам. Не всегда и не у всех, но у большинства. И если вам это знакомо, то уходить из-за стола, не насытившись, точно не ваш вариант.

Я придерживаюсь идеи нормально поесть и забыть о еде на какое-то время.

Можно выделить несколько стадий сытости и ориентироваться по ним:

- Умеренная сытость – чувство наполненности, отсутствие дискомфорта в животе.
- Сытость – наполненность, живот увеличивается, совсем легкое ощущение тяжести, можно было бы стащить со стола что-то еще, но здесь тонкая грань – можно почувствовать тяжесть и ощущение, что переел.
- Обьелся – тяжесть в животе, легкая слабость, желание прилечь, живот значительно увеличен.

Умеренная сытость – идеальный вариант

Умеренная сытость – это ощущение наполненности в животе, оно довольно приятное, без дискомфорта. В этом состоянии вы в принципе могли бы съесть что-то еще, так как место еще осталось.

Лучше бы не доводить до состояния «объелся». Это тот момент, когда уже появляется тяжесть, дискомфорт и вы начинаете думать: «Зачем я столько съела?»

Если вы научитесь отслеживать эти состояния, то вы научитесь не переедать, и это станет вашим ключом к стройности, к той самой волшебной таблетке «есть все и не толстеть».

Я поделюсь с вами некоторыми приемами и лайфхаками, которые помогут вам отслеживать свои ощущения.

Первое время я очень ответственно относилась к переходу на такой тип питания, и я завела дневник. Я записывала время приема пищи, еду, которую ела (без взвешивания и подсчетов, разумеется), и свои ощущения до и после еды (была колонка для описания уровня голода и сытости).

Уровни голода я описывала просто своими словами, либо обозначала интенсивность – легкий голод, средний, сильный или «умереть можно от голода». Уровни сытости описывала по тому же принципу. Здесь можно описывать ощущения словами или придумать свою шкалу оценки и ориентироваться по ней.

Также я добавила колонки уровня удовлетворения. Я отмечала, насколько мне было вкусно, насколько я удовлетворена и довольна этим блюдом, насколько я получила удовольствие. Это важный момент, мы уже выяснили, что еда должна быть вкусной и удовлетворять не только потребность в топливе, но и потребность в удовольствии.

Мне понадобился всего лишь месяц, чтобы научиться оценивать свои потребности и отслеживать свои ощущения от приемов пищи, и дальше я стала делать все это без дневника. Конечно, были моменты, когда я теряла ту самую осознанность в еде, тогда я просто мысленно возвращала себя к вопросам о том, чего я действительно хочу, насколько я голодна, наелась ли я этой порцией и так далее. То есть в голове частично возникал тот же самый дневник, но уже не было необходимости все записывать.

Если вы отчаялись в попытках найти «ту самую» диету, если вы хотите научиться есть и не толстеть, и не ограничивать себя при этом, то я вам настоятельно рекомендую завести подобный дневник. Очень часто мысли, перенесенные на бумагу, осознаются лучше, и наше отношение к ним становится более серьезным. Записывайте, это обязательно даст свои результаты.

Вы учитесь питаться по-новому! Это процесс обучения, не всегда все будет идти гладко, но постепенно вы начнете замечать, что привычки меняются, питание становится вашим помощником, а не врагом, и главное – оно приносит удовольствие!

Следующий прием поможет ответить на вопрос, как насладиться едой, поймать все ощущения и не переест?

Не торопитесь!

Мы привыкли бежать, суетиться, делать несколько дел одновременно. В такой спешке вообще сложно что-то почувствовать. Таким образом, мы приглушаем свои ощущения, отвлекаясь на посторонние дела, и теряем ту самую осознанность, которая так необходима.

Остановитесь.

Ешьте медленно, небольшими кусочками, не отвлекайтесь, чувствуйте вкус.

Не пользуйтесь гаджетами во время еды, не смотрите телевизор. Оцените вид, вкус, запах еды. Не спешите проглотить еду сразу, постарайтесь описать вкус, который вы чувствуете и оцените, насколько он вам нравится.

Наверняка вам знакома такая картина из фильмов или из вашей жизни: вы кладете в рот что-то вкусное, закрываете глаза и произносите долгое «Ммм...». Представили? Наверняка вы представили какое-то очень аппетитное блюдо или десерт. Это как раз то, что вы должны делать и ощущать во время каждого приема пищи. Это будет несложно, ведь теперь вы едите только то, что вам действительно нравится.

Я уверена, вы слышали о том, что чувство насыщения приходит минут на 15 позже самого насыщения. Теперь, когда вы будете есть медленно, вы успеете вовремя его заметить и остановиться, чтобы не переесть.

А что делать, если порция очень большая, а вы медленно ели и почувствовали насыщение уже на середине порции? Сделать осознанный выбор. Хотите ли есть больше, чем в вас влезает? Вы можете остановиться и не есть больше вопреки тому, что вас в далеком детстве научили обязательно доедать все до последней крошки.

Вам можно есть, когда вы хотите, и вам можно не есть, когда вы не хотите.

Бабушки учили нас доедать все без остатка, но они жили в другое время, им пришлось несладко в послевоенное время, и тогда доедать еду было, скорее, необходимостью.

В современном мире такой потребности нет – еда доступна всегда и везде, на каждом шагу. В любое время и в любом месте вы можете выбрать, что поесть. Еда никуда не денется, она всегда в доступе. И если вы сейчас не доедите и затем почувствуете голод, то вы точно найдете, что и где поесть попозже.

У меня точно так же стоит установка в голове, что нужно доедать, мне вбивали это в детстве постоянно, и мне порой сложно остановиться на полпорции. Но я уже знаю, каким количеством еды я наемся и накладываю себе столько еды, сколько мне нужно. В кафе и ресторане я заказываю одно блюдо, зная, что всегда могу дозаказать что-то еще, если мне будет мало. И несмотря на это, иногда я переедаю, если действительно хочу поесть побольше или если я в гостях или в необычном ресторане. Потому что мне можно переесть, я себе это разрешаю без угрызений совести. Ну переели вы один раз, и что? Точно так же бывают такие дни, когда есть не хочется или банально не успеваешь, тогда можно не доест и при этом не пихать в себя еду насильно только лишь потому, что надо.

Поработайте над этим. Когда вы научитесь чувствовать свою потребность в еде, вы точно будете знать, чего и сколько вам нужно, и делать осознанный выбор не только в выборе продуктов, но и в их количестве.

Маленькие кусочки – мой любимый прием, который прочно вошел в мою жизнь и в жизнь моих подписчиц. В особенности я применяю его к сладостям – шоколадным сыркам, конфетам, шоколадкам, батончикам, пирожным.

Прежде чем съесть батончик (или любую другую сладость), порежьте его на несколько маленьких кусочков.

Допустим, вы можете съесть конфету целиком и после этого потянуться еще за второй и третьей. Порезав ее на три-четыре части и медленно съев их по одному кусочку, запивая чаем, вы не только отчетливее почувствуете ее вкус, но и растянете удовольствие, и, скорее всего, больше не захотите конфет, вам и этой будет достаточно. А если захотите, то повторите схему с кусочками.

Этот интересный прием реально работает. Он идеально подходит для того, чтобы научиться получать наслаждение от еды, и учить есть столько, сколько нужно.

Ведь ни одному организму не требуется мешок конфет за раз – это лишено всякого смысла.

Конфетами мы удовлетворяем свои потребности в удовольствии, а удовольствие острее всего ощущается, когда оно потребляется в малой дозе. Если вам приходилось есть мешок конфет, то попробуйте вспомнить, на какой конфете вкус превратился в банальную сладкую массу? Скорее всего, где-то на третьей. Остальные – это автоматическое закидывание в рот «запретных плодов».

Когда вы научитесь наслаждаться вкусом и процессом, необходимость съесть мешок конфет отпадет сама собой. Очень много времени лично у меня обычно уходит на одну упаковку шоколадных драже с арахисом – я жду, пока оболочка драже растает во рту, затем начинает таять шоколад, а затем останется только прожевать орешек. Иногда это так долго, что нет никакого желания съесть так всю пачку.

Или, например, я могу долго наслаждаться одним квадратиком шоколадки, на это может уйти 5-10 минут – откусывать от него маленькие кусочки и наслаждаться тем, как они тают во рту, чувствовать насыщенный вкус. Есть такая разновидность медитации, ее можно делать с изюмом, орешком или, как в моем случае, с шоколадкой. Суть в том, чтобы научиться той самой осознанности. Выполняется она таким образом: подержите в руках свой кусочек шоколада (или изюм, или что угодно маленькое), почувствуйте его форму, обратите внимание на шероховатости, на свои тактильные ощущения, положите его в рот и также прочувствуйте форму, свои ощущения, обратите внимание на то, как начинает чувствоваться вкус (интенсивность, вкусовые оттенки), затем постепенно разгрызите его, но не жуйте, а снова следите за ощущениями. И так продолжайте до тех пор, пока выбранный вами предмет еды не растворится полностью. И отметьте для себя, какие новые оттенки вкуса вы ощутили, какие ощущения появились, на которые вы никогда не обращали внимания, изменилась ли насыщенность вкуса. Обычно такой эксперимент показывает, насколько сильными могут быть ощущения по сравнению с теми, когда мы едим бездумно, открываются новые вкусы, новые запахи, оттенки.

Осознанность – принимайте решение о том, что вам действительно нужно и в каком количестве.

Эстетика – мой любимый прием, который как-то сам возник в моей жизни в процессе осознанного отношения к еде. И теперь я преподношу его, как отдельный лайфхак от перееданий.

Помимо потребности в утолении физического голода, в наслаждении вкусами и запахами, наши глаза также нуждаются в удовольствии. Дополните свои блюда красивой сервировкой. Поверьте, это не займет лишнего времени, зато изменит культуру вашего питания и оградит от употребления лишнего.

Соединить вкус и визуал – это уже двойное удовольствие. Я абсолютно не заморачиваюсь над долгой готовкой, люблю быстрые и простые блюда, но выглядят они всегда, как из лучших ресторанов. Я выбираю большие белые тарелки – на них все блюда смотрятся выигрышно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.