



СОДЕРЖАНИЕ



ГЛАВА 1

Радость от еды, а не еда для радости.....9

Как гарантированно превратить
правильное питание в пытку и стресс 11

Сколько калорий нужно для счастья?..... 16

Подождите, а сколько калорий нужно мне?..... 20

Как найти свой идеальный режим питания..... 24

Счастливая диета: какие продукты
помогают нам чувствовать себя лучше? 32

Почему нужно есть любимые блюда,
даже если все диетологи называют
их абсолютным злом, и как это делать
с минимальным ущербом 39

Социальное обжорство, или Как не переедать
даже за новогодним столом и получать
удовольствие от праздника 48

Бонус: как научиться есть на 20% меньше
и не страдать 51



ГЛАВА 2

О ужас! Я не хочу отказываться от сахара.....55

Сладкое мне доктор прописал 57

А теперь серьезно: почему мозг заставляет нас
есть сладкое и жирное? 60

Как научиться есть меньше сладкого..... 64

От теории к практике: уменьшить
количество сахара вдвое за 4 недели..... 75

Эклер vs зерновой батончик 81

Как читать этикетки	84
Пометка «Без сахара» может означать совсем не то, что вы думаете	86
Торт «Птичье молоко» vs йогуртовый десерт пониженной жирности.....	87
Женщины и сладости: что еще нужно знать?	89



ГЛАВА 3

Еще страшнее: я ем углеводы!.....

Зачем нам нужны углеводы.....	97
Хорошие и плохие: какие углеводы нужно есть, чтобы быть счастливыми.....	101
Почему итальянцы не толстеют от макарон?	105
Топ-9 круп для тех, кто собрался худеть.....	111
Как есть хлеб и не поправляться.....	116
Нужно ли бояться глютена?.....	121

6

Съешь лимон!



ГЛАВА 4

Дорогая, выпей вина!.....

Почему французы не погибают от алкоголизма?	129
Что говорит ВОЗ: сколько алкоголя можно пить?	135
А что говорит Минздрав?	138
Можно ли пить алкоголь и быть здоровым?	140
У нас праздник! Всего один бокал? Не смешите меня!.....	147
Пить алкоголь и не поправляться — так можно?.....	153
Вместо заключения: когда алкоголь превращается в проблему	156



ГЛАВА 5

Движение — это радость.....

А зачем он вообще нужен, этот фитнес?	164
Немного мотивации: что будет, если начать больше двигаться	166
Я ненавижу спорт. Что делать?	170
Как найти свою физическую активность?	172

Начинаем с минимума и постепенно увеличиваем нагрузки «черепашьими шагами».....	180
Ладно, я попробую. С чего начинать?	183
Как больше двигаться, если нет времени на «настоящие» тренировки.....	188
Как начать двигаться больше и не умереть, а стать счастливее? Ваш фитнес-план.....	192
Что делать, если после целого дня за компьютером болит спина?	195



Г Л А В А 6

Самые сладкие сны	203
Совы против жаворонков: кто победит?	207
Не делайте резких движений.....	213
Как гаджеты мешают нам спать.....	215
Как наладить секрецию мелатонина?	217
Засыпать быстрее и спать лучше.....	220
Гаджеты, которые помогают нам спать.....	226
Я и моя бессонница.....	229



Г Л А В А 7

Только спокойствие!	233
Почему нам нужны стрессы.....	237
А зачем вообще нам нужен гормон стресса?	242
Хронический стресс: как это выглядит на самом деле?	244
Что такое позитивный стресс?	248
Что можно сделать, чтобы снизить влияние стресса на организм?	251
Наконец-то расслабиться! Приятные способы, которые помогают жить спокойнее	257
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	267



Радость
от еды,
а не еда
для радости

Г Л А В А

1

КАК ГАРАНТИРОВАННО ПРЕВРАТИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПЫТКУ И СТРЕСС



Много ли среди ваших знакомых тех, кто последовательно придерживается правильного питания? В моем окружении таких людей единицы, а среди близких друзей — вообще ни одного. Почему так? Казалось бы, мы взрослые люди и понимаем, что верно составленный рацион — это реальный шанс избежать проблем со здоровьем. Вот только с точки зрения взрослых людей, которые работают, воспитывают детей, занимаются домашними делами и решают множество повседневных задач, правильное питание — это слишком сложно. Они считают, что у них просто нет на это ни времени, ни сил, ни желания отказываться от вкусной еды и тратить лишние деньги на суперфуды, без которых до сих пор прекрасно обходились.

Но почему мы так уверены, что правильное питание — это сложно, невкусно и к тому же дорого? Дело в стереотипах, которые сопровождают ПП,

и главный из них — наша уверенность в том, что это очень трудоемкий процесс, который требует невероятных затрат, временных и финансовых. Поэтому если уж мы решаем пересмотреть свой рацион, то не размениваемся на мелочи, а пытаемся решить вопрос радикально. Менять нужно все и сразу, чтобы не было пути назад, правильно? На самом деле нет. В случае с пищевыми привычками резкие движения далеко не всегда приводят к успеху.

Вот, например, несколько подходов к правильному питанию, которые гарантированно превратят вашу жизнь в кошмар.

Резко урезать рацион. Теперь я буду есть в два раза меньше. Нет, лучше в три! Да, чтобы снизить вес, нужно расходовать больше калорий, чем потребляешь, — это золотое правило диетологии. Но что мы получим, резко сокращая рацион вдвое? Постоянный голод и стресс, отсутствие сил, отвратительное настроение и навязчивые мысли о том, когда наконец-то можно будет пообедать. Сможете ли вы похудеть при таком подходе? Да, конечно. Но будете ли вы чувствовать себя хорошо и пойдет ли это на пользу здоровью? Вряд ли. Вам будет грустно, очень грустно. Продолжительность эксперимента напрямую зависит от силы воли и возможностей организма: кто-то продержится несколько дней, кто-то — несколько недель, кто-то — даже несколько месяцев. Но результат почти всегда одинаковый: голодный человек срывается, опустошает холодильник и решает, что не готов на подобные жертвы ради какого-то там правильного питания.

Отказаться от всех любимых продуктов. Навсегда. Пицца с хрустящей корочкой, хачапури с обжигающим расплавленным сыром, ароматные пельмени со сметаной, шоколадные конфеты с трюфельной начинкой, манговый сорбет, не говоря уже о свежих круассанах с малиновым джемом, — все это отныне и навсегда под запретом. Тот, кто хочет быть стройным, должен полюбить бурый рис, брокколи и отварных кальмаров? Потому что бурый рис, брокколи и кальмары — это три кита правильного питания, так? На самом деле снова нет. *По-настоящему правильное питание должно быть вкусным* и приносить радость. Не зря же самой полезной считается средиземноморская диета — с рыбой, пастой, овощами, фруктами и орехами. Любимые продукты нужно не исключать полностью, а грамотно вписать в рацион, чтобы они не угрожали ни фигуре, ни самочувствию. Это можно сделать, даже если в вашем индивидуальном списке бургеры и хачапури.

Мучиться чувством вины, если вы съели «запрещенный» продукт. Не справилась, не удержалась, сорвалась, все усилия псу под хвост — наша способность к самоуничтожению поистине безгранична. Мне очень нравится выход, который предлагают сейчас прогрессивные специалисты по питанию: запрещенных продуктов просто не должно быть. Нет запретов — нет чувства вины, и еда наконец-то станет источником радости и энергии, а не постоянных стрессов.

Регулярно устраивать «голодное» очищение и детокс на соках. Считается, что эти малоприятные процедуры очень полезны. Это неправда.

На самом деле здоровый организм прекрасно справляется с очищением самостоятельно и совершенно бесплатно. А залог правильной работы пищеварительной системы — это сбалансированное и разнообразное питание. Чем больше разных продуктов ест человек, тем богаче кишечная флора. И следовательно, тем лучше желудочно-кишечный тракт справляется со своими функциями — без вмешательств извне (которые к тому же стоят как крыло самолета). Хорошо, когда продукты, которые вы едите, не только разнообразные, но и разноцветные. Потому что разные цвета пигментов — это разные питательные вещества, которые в этих продуктах содержатся.

Дотошно считать калории. Еще один верный способ получить невроз в стремлении к здоровому преобразению. Взвешивать порции, высчитывать количество калорий в сырых и приготовленных продуктах и отрезать половину яблока, если вторая не вписалась в дневной рацион. Действительно, нужно иметь представление о калорийности продуктов и о том, сколько энергии вы расходуете за день, но завтракать с весами в руках — это удовольствие не для всех. Конечно, если процесс взвешивания и подсчета доставляет вам истинную радость, держите весы под рукой. Остальным я предлагаю гораздо более простой способ рассчитать свой оптимальный рацион. Не переключайтесь!

Разумеется, существуют и другие не менее изощренные способы превратить здоровый образ жизни в ежедневную пытку. Составить рацион из полезных продуктов, поиск которых — насто-

ящий квест. Или принять за основной план интервальное голодание, ужиная не позже 16:00 при том, что вы ложитесь спать после 23:00. Или записаться на дорогой онлайн-марафон, который проходит в неудобное время на неудобной площадке. Высший пилотаж — записаться на такой марафон во время отпуска и, вместо того чтобы плавать в море и пробовать шедевры местной кухни, бегать по округе в поисках интернета и жевать зеленый салат.

Как видите, вариантов много, но ошибка одна и та же: все эти подходы к правильному питанию сильно осложняют жизнь, не говоря о том, как они отражаются на функциях организма. Наши дни и так наполнены стрессами, которые на сегодняшний день считаются главным негативным фактором, влияющим на здоровье.



ЗОЖ, настоящий правильный ЗОЖ, не должен становиться еще одним поводом для волнений. Наоборот, он нужен для того, чтобы сделать нашу жизнь спокойнее, приятнее и счастливее.

Давайте поговорим о том, как организовать этот праздник.