

Ослабление

ВВЕДЕНИЕ	5
Адекватное пищевое поведение и движение в удовольствие	8
Мой путь к дружбе с телом	13
ЧАСТЬ 1. Питание.	20
Глава 1. Взаимоотношения с телом	23
Глава 2. Дружу с телом	31
Точка А.	32
Диеты — лучший инструмент для набора веса	39
Отклонения в пищевом поведении	42
Глава 3. Интуитивное питание	59
Глава 4. 12 шагов к дружбе с телом	66
Шаг 1: Избавиться от токсичного воздействия	66
Шаг 2: Перестать ненавидеть неидеальность	70
Шаг 3: Вести диалог и анализировать	74
Шаг 4: Внутренняя потребность — что я хочу съесть	88
Шаг 5: Прекратить делить продукты: легализация	93
Шаг 6: Осознать ритуальность	106
Шаг 7: Выявить глубинные причины	110
Шаг 8: Уважать свою боль, как мудрого учителя	116
Шаг 9: Право на эмоции	119
Шаг 10: Понимать язык тела	124
Шаг 11: Рационализировать питание.	126
Шаг 12: Отвязать питание от спорта	131

ЧАСТЬ 2. Движение в удовольствие	136
Глава 5. Ключевые принципы регулярных занятий	139
Принцип 1: Другой мотив	140
Крайности еще никогда не были полезными. Ни в чем и нигде	144
Пирамида активности	146
Принцип 2: Свой тип движения.	149
Принцип 3: Наличие конечной цели, ресурса и места . . .	158
Принцип 4: Умение отличать лень от усталости.	163
Принцип 5: Адекватность нагрузок и забота о здоровье . . .	168
ЧАСТЬ 3. Осознанность	176
Глава 6. Осознанность в питании	182
Рациональное зерно.	183
Углеводы	186
Белки	192
Жиры	195
Глава 7. Энергетическая ценность и баланс	201
Вода	202
Спирт	205
Глава 8. Пищеварение	207
Желудочно-кишечный тракт	208
Кишечник	211
Закключение	216
Список использованной литературы	218
Благодарности	220
Об авторе	221

Введение

Книга, которую вы держите в руках, написана для простых женщин. Простых – совершенно не значит заурядных. Вот что я подразумеваю под этим понятием: это женщина, для которой красота тела – не смысл жизни и не главная ценность, а одно из направлений развития. Ее интересы разнообразны: замужество, дети, работа, уютный дом, путешествия, семейные праздники, музеи, кино и многое другое.

Непростая женщина – это женщина, которая зарабатывает на жизнь своим телом. Смещение фокуса в ее случае будет обосновано. Профессиональная спортсменка, в том числе модные сейчас фитнес-бикини, актриса, модель...

Между этими двумя группами есть существенная разница.

Первые не могут использовать ровно те же инструменты для обретения и поддержания хорошей формы, что и вторые, так как не обладают одинаковым количеством временных ресурсов и мотивацией.

Нет, конечно, могут какое-то время, и это сейчас весьма модно. Только в долгосрочной перспективе такая сфокусированность на внешнем виде ни к чему хорошему не приведет.

Ну вот, к примеру, с понедельника у вас рацион от модного нутрициолога, где все расписано по часам и каждый продукт нужно взвешивать. К нему идет программа тренировок, составленная на каждый день, которой надо четко следовать, да еще все-все нужно фиксировать в дневнике и желательно фотографировать. Можно ли так прожить всю жизнь, при этом работая в офисе, растя детей, путешествуя?

ВВЕДЕНИЕ

Ведь за профессиональной спортсменкой, которая все это делает, по пятам ходят тот самый нутрициолог и личный тренер. Потому что это профессия, и за результат спортсмен получает зарплату. Чтобы жить по тем же принципам, все считать, взвешивать, записывать, нужно очень много времени. И такой подход будет обязательно вызывать перекося в других областях жизни. В сутках всего 24 часа и если вместо того чтобы уделять время семье, строить карьеру и отдыхать, простая женщина будет уделять все свое время построению идеального тела, она рискует только с ним и остаться.

Вот самые частые проблемы, которые озвучивают простые женщины, выбравшие путь чрезмерной сфокусированности на вопросах питания и спорта. Все это – реальные истории моих клиенток.

Я вношу всю-всю еду в приложение подсчета калорий на телефоне. Если у меня разрядится телефон и я останусь без приложения, то испытываю панику и не знаю, что мне можно есть. При этом я очень устала записывать каждый кусок. Особенно это раздражает за ужином с друзьями, которые весело проводят время, а я вынуждена штудировать меню, высчитывая, что мне можно, а что нет.

Алена, 23 года

Сегодня я съела тарелку пасты с курицей, которая вообще-то мне запрещена. Чтобы отработать грех, я поехала в тренажерный зал. А он закрыт. Я чувствую себя ужасной свиньей и весь день не нахожу себе места.

Инна, 31 год

Я перестала ездить к родителям, потому что мама готовит слишком вкусно и слишком много. Я не могу себя там контролировать, непрерывно ем, а потом мучаюсь ужасными болями в животе. Лучше я не буду видаться с родителями, чем буду переживать этот ад.

Кристина, 19 лет

У меня дома нет никакой еды. Вообще никакой. Потому что если она появится, я не смогу держать себя в руках и съем сразу все.

Татьяна, 38 лет

Я хожу до сих пор с iPhone 5, потому что сказала себе, что новый куплю, только когда похудею. Что ж, iPhone 5 – не такая уж плохая модель.

Ольга, 25 лет

Я замужем пять лет, и у нас до сих пор нет детей. Муж очень хочет, а я – нет. Я не хочу беременеть, потому что ребенок испортит мою фигуру, добытую потом и кровью в тренажерном зале.

Мария, 29 лет

Все эти истории написаны простыми женщинами, с которыми я лично знакома. Все они – пример того, какой перекос в жизни происходит, если питание и фигура становятся гиперзначимой навязчивой идеей. Согласитесь, эти высказывания не похожи на высказывания тех, кто беспредельно счастлив?

Я совершенно не хочу сказать, что качественно питаться, заниматься спортом и хорошо выглядеть не нужно и не важно. Я поднимаю иной вопрос. Почему в обществе, где разве что слепой не читал статей на тему правильного питания (ПП) и пользы тренировок, совокупный вес населения с каждым годом все больше и больше растет?

И почему мы тратим такое колоссальное количество энергии на то, чтобы делать естественные вещи? Ведь стройность, активность и адекватное питание – это наши врожденные качества.

Я думаю, у каждой из вас есть подруга-ведьма, которая ест все и не толстеет. Да-да, та самая, которая на ваших глазах в один день не отказывает себе в тортике, в другой раз спокойно уплетает мака-

роны на обед, а в третий завтракает круассаном с кофе. Как ей это удается? Подарок Бога? Волшебный метаболизм? Генетика? Колдовство? В чем секрет?

На самом деле людей с «волшебным метаболизмом» не так уж много. Они называются астеники. Среди населения их меньше 5%, и выглядят они не так, что обзавидуешься.

Астеники обладают покатыми плечами, кожей, лишенной упругости, очень трудно набирают мышечную массу и быстро состариваются.

Я же говорю про вашу стройную и подтянутую подругу, которая ничего специального для этого не делает. В чем ее секрет?

АДЕКВАТНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ДВИЖЕНИЕ В УДОВОЛЬСТВИИ

Если вы посмотрите на дикую природу, то увидите, что все бѣлки одинаковые. И тигры, и олени, и жирафы. У всех зверей в одной популяции практически одинаковая комплекция. Вы не встретите льва с ожирением в сопровождении анорексичной львицы. Единственные живые существа, у которых есть лишний вес, – люди и домашние питомцы. Что отличает эти две группы? Первые питаются, опираясь исключительно на инстинкты и внутренние природные настройки. Прием пищи происходит на автопилоте. Люди же создали очень много правил, таблиц, норм, систем, режимов и управляют питанием вручную. Если включить голую логику, получается, ручное управление не так уж эффективно?

Вернемся к подруге-ведьме. Если вы поговорите с ней, то обнаружите, что она знать не знает, что такое гликемический индекс, БЖУ, норма калорийности и как надо распределять нутриенты в течение дня. Инструменты, которые использует она, – те же, что в дикой природе. Всего три.

1. **Голод.**
2. **Внутренняя потребность.**
3. **Насыщение.**

Остановимся подробнее на каждом.

Голод – это настоящий **физиологический** голод, который нарастает постепенно и ощущается в области желудка. Пора подкрепиться, говорит он. И ведьма отправляется к холодильнику, а тигр – на охоту.

Внутренняя потребность – это рекомендация тела о том, что лучше всего съесть. Подруга-ведьма выбирает: на улице жарко, хочу что-то освежающее и легкое, пусть будет суп гаспачо, салат с тунцом и апельсиновый фреш. Тигр выбирает мясо, приняухавшись. Если качество пищи не понравится, зверь есть не будет, а понюхает и отойдет. Другой яркий пример – это трава, которую едят собаки, испытывая проблемы с пищеварением. Пес нигде не читал, что при запорах нужно поесть травы, это продиктовано инстинктивными знаниями его тела.

Насыщение. Этот инструмент позволяет определить размер порции. Вместо весов, ладоней, стаканов, тарелок, которыми принято измерять у большей части людей. Подруга-ведьма никогда не станет доедать до последней крошки кусок торта или тарелку с морепродуктами. Она скажет «Спасибо» – и отложит, потому что уже наелась. На завтра. Или насовсем. Звери в дикой природе точно так же откладывают пищу про запас. Вспомните запасы белок на зиму. А хомяки, которые хранят пищу в защечном мешке? После комфортного насыщения приходит удовлетворение, и мысли о пропитании надолго покидают едока, позволяя заняться другими делами.

То, что я сейчас описала – и есть интуитивное питание. Это не система. Это питание с ориентацией на внутреннюю потребность. К сожалению, многие женщины больше их не используют, а, как мы знаем, все ненужное постепенно исчезает. Но если хвосты у нас отвалились навсегда, то сделать возврат к инстинктивному питанию возможно, если хорошенько поработать. Мы обсудим, как это сделать дальше.

В чем еще причина хорошей формы нашей подруги-ведьмы?

Отсутствие перееданий. «Ха, дай мне волю – я буду есть одни пончики!» – нередко слышу я. Это заблуждение. Нам так кажется, как раз потому что есть запрет. Когда я делю продукты на правильные и неправильные, я запрещаю себе вторую группу. Запрет приводит к росту значимости, потому что такая пища автоматически начинает восприниматься как редкий эксклюзив и что-то очень ценное, допустимое «по праздникам». Гиперзначимость приведет к росту желанности. А это значит, что я буду пытаться регулировать вопрос при помощи силы воли и в результате срываться. Все потому, что сила воли – инструмент не бесконечный, а законы работы психики – да. Психика против силы воли. Угадайте, кто смеется последним?

Срыв вызывает чувство вины и желание себя наказать. В результате мы еще больше ограничиваем себя в питании или рьяно бежим заниматься спортом для отработки. Получается замкнутый круг: «диета – срыв – диета». История повторяется, запретов все больше, желанность – все выше. Я ищу повод разрешить себе «вкусняшку». Такими поводами становятся отпуск, тяжелый день, ПМС, поездка к бабушке, выходные. И вот я уже в бесконечном круге перееданий, стрелка весов стремительно ползет вверх, а мне кажется, что жизнь вышла из-под контроля, тело превратилось в лютого врага.

Так как подруга-ведьма не в курсе о том, что такое калорийность и гликемические индексы, то и деления на разрешенные и запрещенные продукты в голове у нее нет. Тортик и гречневая каша стоят на одной ступени. Только вот гречневой кашей наедаешься и хорошо себя чувствуешь, а тортик какой-то приторный, да и вообще, после него опять есть хочется через полчаса. Выбор с таким раскладом будет падать в сторону гречневой каши в большинстве случаев.

Отсутствие ограничений приводит к тому, что подруга-ведьма не видит никакого смысла переесть в гостях, у бабушки или в отпуске. Потому что в ее вселенной еда всегда есть в доступе, совершенно любой продукт. Так зачем его сейчас в себя запикивать про запас, если можно сходить в магазин и купить, когда угодно?

Аналогично нет мотива, чтобы заедать негативные эмоции, скуку, усталость. Пища – это просто пища, а не источник бесконечного счастья и радости. Она не решает никаких проблем, кроме проблемы голода.

Движение в удовольствии. Не потому что нужно похудеть, не потому что скоро лето, не потому что модно. Движение – базовая потребность нашего организма. Взгляните на маленьких детей. Эти непоседы не могут и пяти минут просидеть спокойно. А еще потрясающе владеют своим телом. Какая у детей изначально великолепная растяжка! А как легко дошкольники подтягиваются на перекладинах или перепрыгивают препятствия, как быстро бегают! Начиная со школьной скамьи и первого освобождения от физкультуры, написанного мамой, мы начинаем разрушать взаимоотношения с движением, переводя его из самой собой разумеющейся вещи в разряд обязательки и тягостной необходимости. И только некоторым людям по счастливой случайности удастся пронести любовь к движению через всю жизнь. Это те ваши друзья и коллеги, которые любят активный отдых, устраивают пробежку по утрам, всей семьей катаются на велосипедах в выходной день, уезжают

в горы на Новый год, участвуют в любительских соревнованиях. Большинство же покупают карточку в фитнес-клуб, чтобы посетить его пару раз в год. И мотивацией к таким посещениям служат приближающееся лето, день встречи выпускников, Новый год или ощущение «Я растолстел», чтобы снова забросить, изредка завистливо поглядывая на тех, кто постоянен.

При этом абсолютно каждый из нас мечтает, что вот эта диета, эта программа или карточка в клуб помогут мне наконец прийти к своей идеальной форме и остаться в ней. Целая индустрия построила на этом отчаянном желании бизнес, предлагая все новые и новые продукты, создавая образы успешных, стройных и активных людей в наших головах. И мы покупаем, потребляем, подписываемся на блог очередной фитоняшки с полуголыми фотографиями. Всегда в надежде, что в этот раз раскроется секретная формула идеальной формы навсегда.

Только вот надо понимать, что идеальная фитоняшка из Instagram дважды в день посещает зал, считает каждый кусочек пищи, нередко использует фармпрепараты, услуги пластического хирурга и фотешоп. Это ее работа, ее хлеб. Простая женщина не может достигать хорошей формы теми же способами: это приведет к перекосам ценностей, о которых я уже говорила ранее.

Задача простой женщины – встроить заботу о теле в свою жизнь таким образом, чтобы она не «напрягала», а для этого нужно научиться мыслить и думать, как другой персонаж – подруга-ведьма. Потому что, если я хочу чего-то, моя задача – найти того, у кого это получилось, и спросить, как он это сделал. А мы все хотим меньше напрягаться и лучше выглядеть, оставляя время на другие приятные дела.

Если я учусь у фитоняшки, как быть стройной, я научусь ее инструментам и такой же сфокусированности. Только вот мне, в отличие от нее, нужно еще успевать ходить в офис, нянчить детей и прибираться дома.

Не поймите меня неправильно. Я хорошо отношусь к фитнес-блогерам, звездам спорта и моделям. Их работа – большой труд, а результаты приятно радуют глаз. Но я глубоко убеждена, что инструменты, которые используются профессиональным сообществом, не всегда адекватно переносятся на население. Как не рекомендуется использовать каждый день профессиональный макияж (он портит кожу) точно так же не рекомендуется постоянно использовать инструментарий профессионалов фитнес-индустрии. Они портят психику.

МОЙ ПУТЬ К ДРУЖБЕ С ТЕЛОМ

Меня зовут Ксения Король и я прошла долгий путь на пути к дружбе со своим телом. У меня два образования. Первое – факультет маркетинга РЭУ им. Г.В. Плеханова, второе – фитнес-тренер и нутрициолог. Этому я обучалась в колледже Вейдера в Москве.

В совокупности полученные знания дают мне возможность сложить очень интересную картину. Я понимаю, как выглядят здоровье и физическая культура с академической точки зрения и при этом понимаю, что, продавая такие мягкие подходы, которым учат профессора в колледже тренеров, много не заработаешь. Маркетинг требует быстрых и впечатляющих результатов, массовых продуктов и громких лозунгов. И это противостояние никогда не закончится.

Любой специалист фитнес-индустрии всегда будет стоять перед выбором: продавать свои продукты и зарабатывать, одевая их в уже привычные рынку обертки, либо нести свет, счастье и бороться за ментальное здоровье со своими же потребителями, которые слышать тебя не хотят, а хотят за месяц минус 20 кг, чтобы влезть в то платье, потому что так обещает реклама на каждом заборе.

Когда мы с партнерами создавали «Дружу с Телом», то много советовались с гуру бизнеса, и все говорили, что проект не

жизнеспособен с точки зрения прибыли. Он «не в рынке». Но мы решили рискнуть и вложиться в такую трудную концепцию, начать говорить о том, о чем принято умалчивать. И, надо признаться, истории колоссального самопожертвования тут нет. У всех нас есть альтернативные источники заработка на пропитание, которые позволяют наблюдать, как разворачивается концепция дружбы с телом на рынке, и терпеливо выжидать, надеясь, что умы людей изменятся.

Но возможен ли такой альтруизм, если тебе нечем кормить семью? В общем, я это говорю к тому, что больше не злюсь на тренеров, специалистов по питанию, маркетологов и отделы продаж фитнес-клубов за то, что сейчас происходит в России. Я очень старалась их понять, взглянуть на мир их глазами, теми глазами, которые получали совершенно разумное образование и прекрасно знают, какой вред наносит лавина доля новомодных штучек. И поняла причины.

Но легче ли **вам** от понимания, что людям надо зарабатывать деньги? Особенно после того, как вместе с десятком быстро скинутых килограмм у вас начнется дисфункция кишечника, собьется менструальный цикл и опустятся внутренние органы? И всю эту прелесть догонит живописное расстройство пищевого поведения с серией бесконтрольных зажоров. Все сброшенное и гордо выложенное в соцсети на фотке «до-после» вернется обратно. Кроме здоровья. Увы.

Нужны ли нам, простым женщинам, желающим дожить до внуков и правнуков без серьезных проблем, все эти инструменты из большого спорта ради красивой фотографии из отпуска? Стоит ли быстрый результат того, чтобы выводить из строя почки, используя так называемые «сушки» и «сгонки». Чтобы изнашивать сердце, бега в совершенно бесполезном термоясе, который просто выводит воду (вода вернется, как только вы начнете ее пить)?

Никакого основания в привнесении большинства инструментов из большого спорта в жизнь простых людей нет, кроме маркетин-

гового. Потому что, чтобы беспрерывно продавать, нужно постоянно выпускать новые и улучшать старые продукты. А гриф «профессионально» очень неплохо работает. Вы только вспомните бум на «профессиональные» фены для волос и «профессиональные» шампуни.

Аналогичная история с питанием. Не проходит ни дня, чтобы на рынке не появились волшебные порошки, как у спортсменов, тубики, как у профессионалов, еда со спортивными витаминами и прочая муть.

И единственная причина, почему появляются все эти продукты, – **маркетинг и продажи**. Потому что невозможно постоянно продавать овощной салат, хлеб из грубой муки, кусок мяса и яблоко. Точно так же, как невозможно продавать классический бассейн, быструю ходьбу и зарядку наших бабушек. Нам, потребителям из развитых стран, постоянно нужно что-то новое, и лучшие специалисты мира трудятся для того, чтобы это новое нам давать. И если в таких индустриях, как компьютеры и гаджеты, это большой плюс, то в индустрии поддержания и профилактики уже имеющегося ресурса – здоровья – нужно быть очень избирательным и обладать большим количеством знаний, чтобы уметь отличить действительно полезные вещи от глупых и порой даже опасных новшеств, «рекомендованных профессионалами».

Важно понять, что профессиональная деятельность и большой спорт – это не про здоровье. Это про «быстрее, выше, сильнее». Все современные спортсмены используют фармакологическую поддержку. Об этом не говорится на каждом углу, но это и не скрывается. Иначе как мировые результаты за 100 лет все улучшаются и улучшаются? Не за счет же новой модели кроссовок.

Спортсмены рано выходят на пенсию, не задумывались об этом? И за свои успехи они получают хорошие деньги. Готовы ли вы потерять работоспособность в 35 лет ради десятка лайков в Instagram? Вряд ли.

Население, то есть мы с вами, занимается не спортом, а **фитнесом**, и это две большие разницы. Задача **фитнеса** – замедлить старение, улучшить резервы сердца, чтобы оно прослужило дольше, подарить хорошее самочувствие на долгие-долгие годы. Фитнес – это не только тренажерный зал и групповые занятия с тренером, это любое движение, которое улучшает наше здоровье, реализует функциональные возможности и потребности тела. Ведь тело создано, чтобы много двигаться. Взгляните на наших предков. Сидячий образ жизни ведет всего пара поколений, остальные двигались много и ежедневно.

Недавно один знакомый диетолог из Питера рассказал мне забавную историю. К нему на прием пришел восьмидесятилетний дедуля в совершенно потрясающей форме. Он выглядел на 20 лет младше своего возраста, а вместо старческого дряблого живота у него были стальные мышцы. Диетолог восхитился и спросил: «Вы, наверное, все свободное время проводите в зале?». Дедуля опешил: «Чтооооо? Зал? Я никогда там не был. Я фермер». Человек, работающий на земле, ежедневно дарящий своему телу движение, выглядит великолепно. Настоящий атлет. И в рамках эволюции это привычное состояние: сотни поколений занимались физической активностью для добывания пищи. Голоден? Иди догони и поймай, вспаши поле и посеяй семена, пробеги десятки километров в леса, чтобы найти грибы и коренья.

Сейчас все изменилось. Мы сидим 11 лет за партой, потом пять – в универе, а оттуда перемещаемся в офис. Из офиса едем на автомобиле домой и ложимся на диван перед телевизором. А на цокольном этаже каждого дома у нас продается доступное и дешевое пропитание. В XXI веке даже опытный диетолог совершенно не помнит, что спортивные подтянутые тела, здоровье и долголетие – результат нормальной активной жизни с физическим трудом, а не только специальных программ тренировок с железом. Далее мы рассмотрим, как влияет регулярное базовое движение на наше

здоровье и долголетие. Там же я расскажу, почему чрезмерная активность не менее вредна для тела, чем ее отсутствие.

Задача каждой женщины – встроить заботу о теле в свою жизнь таким образом, чтобы она не «напрягала». Поэтому нам нужно научиться мыслить, думать и правильно выстраивать свой день.

Еще один важный момент, который нужно понимать.

С точки зрения маркетинга фитнес-программы и диеты – идеальный продукт, потому что ответственность всегда можно переложить на потребителя. Если я покупаю компьютер, а он плохо работает, виноват производитель. Бракованный гаджет по гарантии заменяют на исправный. Если же фитнес-программа или диета не помогла мне обрести желаемые формы, виновата всегда я. Если я не похудела, а наоборот набрала вес, это все потому что я пропустила одну тренировку из 25 или неправильно делала разгрузочные дни. Если у меня начались проблемы со здоровьем, всегда можно сказать, что на то другие причины – стресс или наследственность. Никто ни за что не отвечает. Я очень часто слышу мнение в индустрии: «клиент должен думать головой сам, ну и что, что тренер ему посоветовал есть один белок и у того пошли осложнения на почки. Взрослые люди отвечают за себя сами».

Представьте, что вы приходите к хирургу удалить аппендикс, а он удаляет вместо этого яичник и говорит: «Ну у вас же своя голова на плечах должна быть!». Сомневаюсь, что вы останетесь довольны или возьмете вину за произошедшее на себя. Если же у меня исчез менструальный цикл после прохождения очередной модной программы тренировок и питания, – виновата я, я что-то делала не так. И это замкнутый круг. За каждый фэйл потребитель испытыва-