



# 10 золотых правил осознанного питания

Сколько себя помню, я все время на диетах,  
а толку – ноль, вес все растет и растет!!!



В основе любой диеты лежит принцип жесткого контроля над пищевым поведением, вызывающий к силе воли: «Это тебе нельзя», «Хватит есть», «Возьми себя в руки» и т.д. Это всегда система ограничений, подсчета калорий, взвешиваний продуктов. Неудивительно, что вам сложно удержаться длительное время, и, как только вы все бросаете, возврат веса неизбежен!

А разве можно похудеть,  
не соблюдая диету?



Чтобы похудеть, безусловно, придется перестроить свой образ питания. Но для этого есть более комфортный и эффективный способ, чем бесконечные диеты, – **это осознанное питание.**



## Правило 1

Осознанное питание –  
комфортный способ  
снизить массу тела,  
не прибегая  
к изнурительным  
диетам.



Осознанное питание?  
Это как?



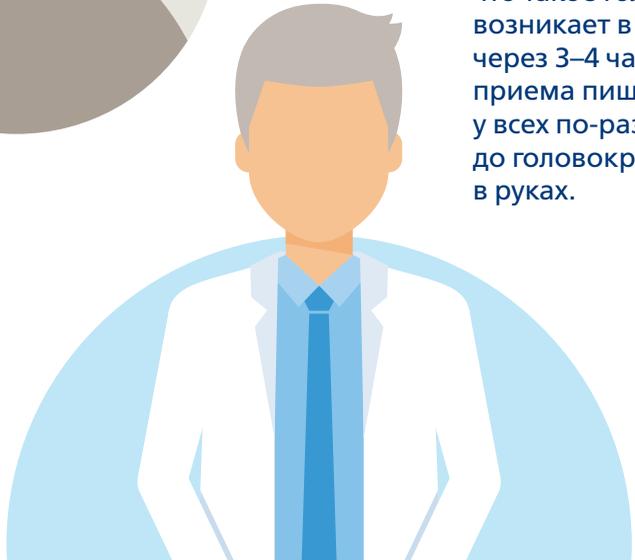
Осознанное питание построено на принципе распознавания истинных потребностей своего организма. Достаточно научиться слышать его и понимать, в чем именно он нуждается в данный момент. Хочет он есть или расслабиться, успокоиться или убить скуку. Ведь не секрет, что зачастую мы едим не потому, что голодны, а, например, потому, что заедаем эмоции. Такая еда оказывается «лишней» для организма, и вес растет.

## Правило 2

Научитесь различать физиологический и эмоциональный голод. Слушайте свой организм, спросите себя, хочет ли в данный момент есть ваш желудок, или вам просто нужно успокоить эмоции. Фиксируйте на бумаге свои наблюдения.



Я очень редко чувствую голод,  
на что тогда мне ориентироваться?



Вы привыкли есть очень часто,  
делать ненужные перекусы.  
Неудивительно, что вы забыли,  
что такое голод. Это чувство  
возникает в желудке примерно  
через 3–4 часа после последнего  
приема пищи и проявляется  
у всех по-разному, вплоть  
до головокружения и дрожи  
в руках.

## Правило 3

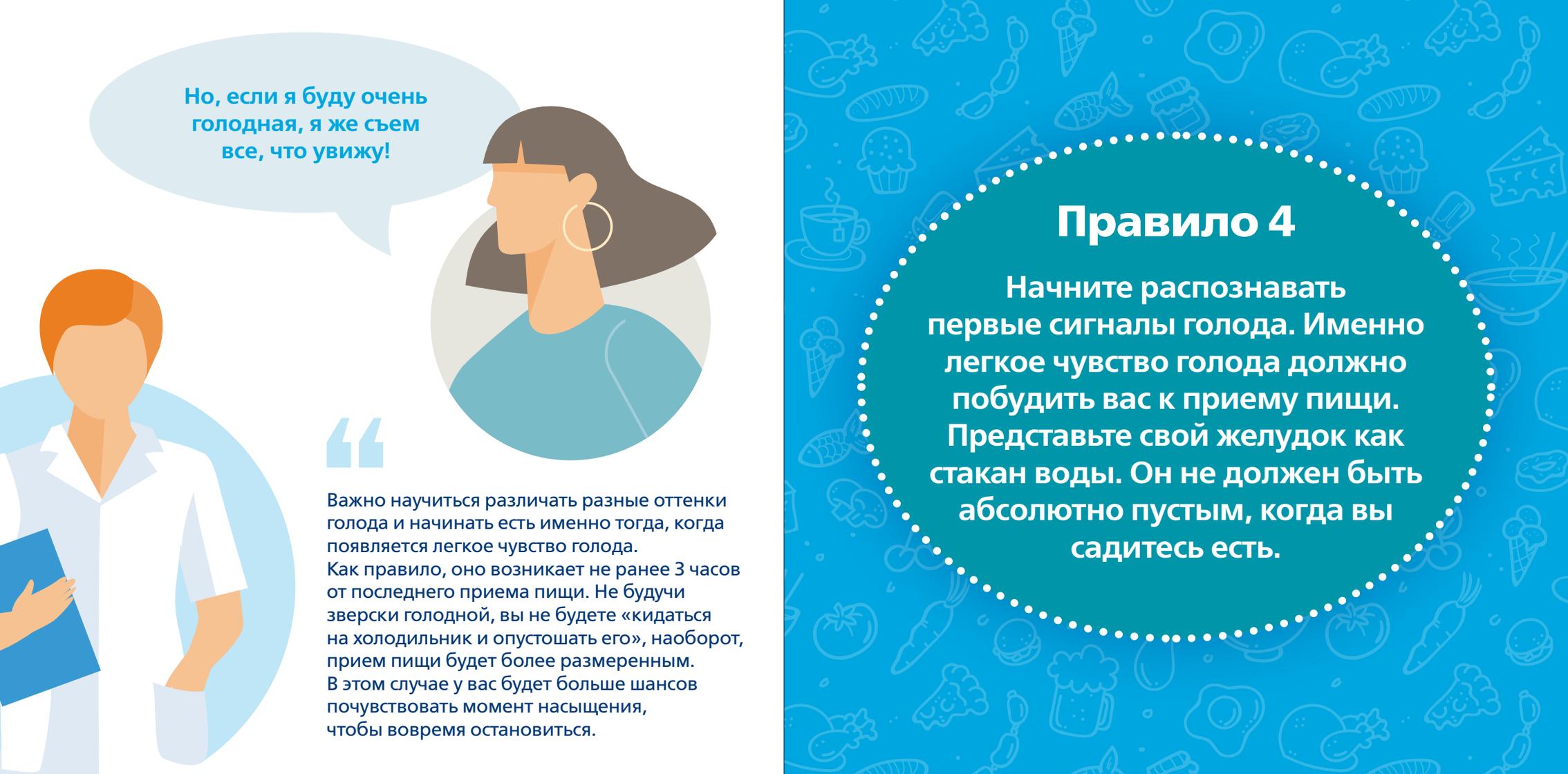
Тренируйтесь слышать  
свой организм, который  
обычно подает сигналы голода  
через 3–4 часа после еды.  
Следите за тем, как он это делает  
(«подсасывает под ложечкой»,  
урчит живот, ощущение  
пустоты в желудке).



Но, если я буду очень голодная, я же съем все, что увижу!



Важно научиться различать разные оттенки голода и начинать есть именно тогда, когда появляется легкое чувство голода. Как правило, оно возникает не ранее 3 часов от последнего приема пищи. Не будучи зверски голодной, вы не будете «кидаться на холодильник и опустошать его», наоборот, прием пищи будет более размеренным. В этом случае у вас будет больше шансов почувствовать момент насыщения, чтобы вовремя остановиться.



## Правило 4

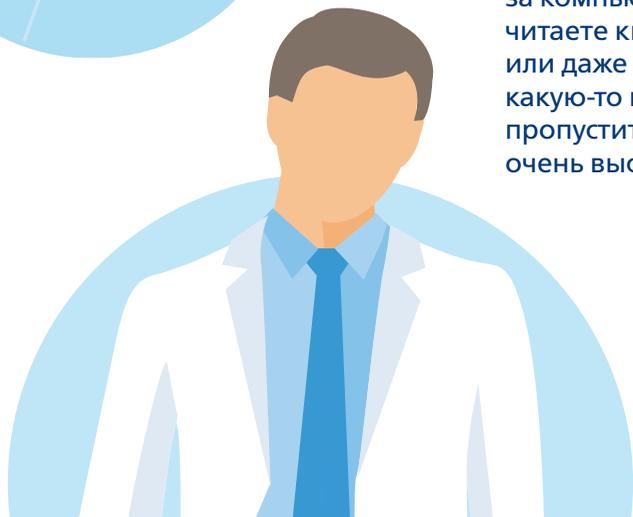
Начните распознавать первые сигналы голода. Именно легкое чувство голода должно побудить вас к приему пищи. Представьте свой желудок как стакан воды. Он не должен быть абсолютно пустым, когда вы садитесь есть.



Как мне понять,  
что пора остановиться? Если вкусно,  
я ем пока не лопну!



Почувствовать момент насыщения не так уж и сложно, важно слушать свое тело и ни на что не отвлекаться. Если в момент приема пищи вы с кем-то общаетесь, сидите за компьютером или в телефоне, читаете книгу, смотрите телевизор или даже мысленно решаете какую-то проблему, то риск пропустить момент насыщения очень высок.



## Правило 5

Научитесь принимать пищу,  
ни на что не отвлекаясь.  
Сосредоточьтесь на этом процессе  
так, будто дегустация еды –  
это ваша работа и вкус, запах,  
консистенция пищи являются  
для вас важным источником  
информации.



Может, лучше есть невкусную еду, тогда и не переешь? Я, например, обезжиренный творог ненавижу и никогда его много не съем.



Еда должна приносить не только насыщение, но и удовлетворение. Для этого она должна быть вкусной и разнообразной. Если есть только для того, чтобы «набить желудок», не получая при этом удовольствия, рано или поздно наступит срыв.

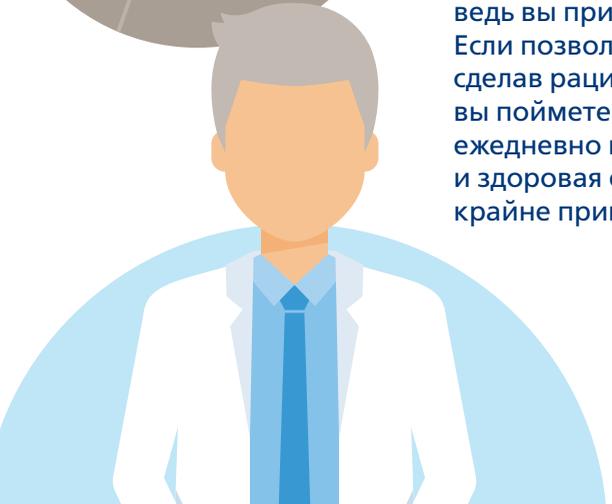


## Правило 6

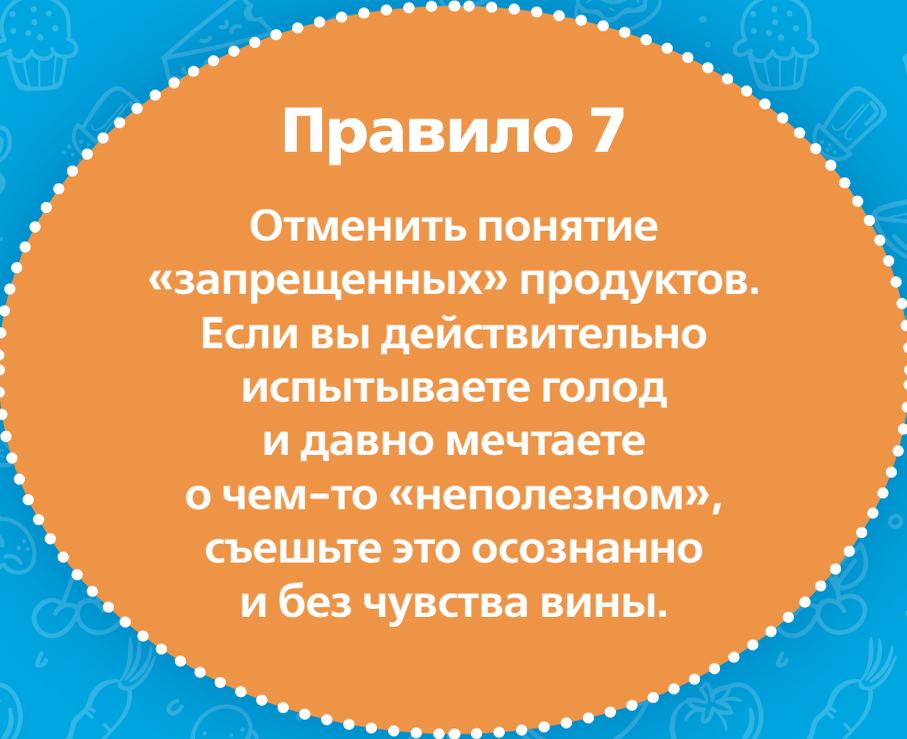
Принять тот факт, что еда должна быть источником не только насыщения, но и удовлетворения, т.е. должна приносить удовольствие.



Разве полезная еда может быть вкусной?  
Не помню ни одной диеты, при которой  
можно было бы есть печенье  
или конфеты!



Нередко полезные продукты кажутся вам невкусными именно потому, что в рамках диет свобода выбора ограничена и небольшой список разрешенных продуктов очень быстро приедается. Вам хочется то, что запрещено диетой, и именно оно кажется очень вкусным, ведь вы привыкли себе в этом отказывать. Если позволять себе изредка любые продукты, сделав рацион более разнообразным, вы поймете, что есть печенье и конфеты ежедневно вам просто не захочется, и здоровая еда снова станет для вас крайне привлекательной.



## Правило 7

Отменить понятие  
«запрещенных» продуктов.  
Если вы действительно  
испытываете голод  
и давно мечтаете  
о чем-то «неполезном»,  
съешьте это осознанно  
и без чувства вины.

То есть теперь я могу, например, съесть на обед бургер? Мне так надоело носить с собой лотки с салатом на работу, а бургеры продаются как раз за углом.



Не совсем так. Нередко выбор еды определяется тем, что в данный момент есть под рукой, а не тем, чего действительно хочется. В такой ситуации человек может съесть, например, бургер просто потому, что больше ничего нет.

## Правило 8

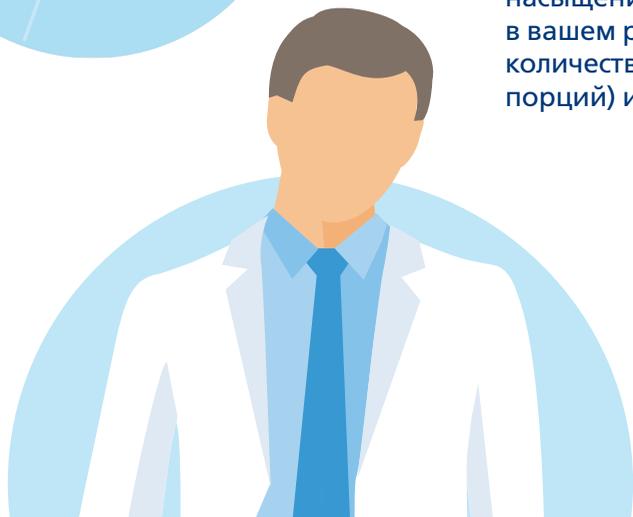
Научиться заботиться о себе. Заранее планируйте приемы пищи, заботьтесь о том, чтобы вкусная и полезная еда была доступна в тот момент, когда наступит время приема пищи.



А как же подсчет калорий и размер порций? Разве не нужно все это сократить?

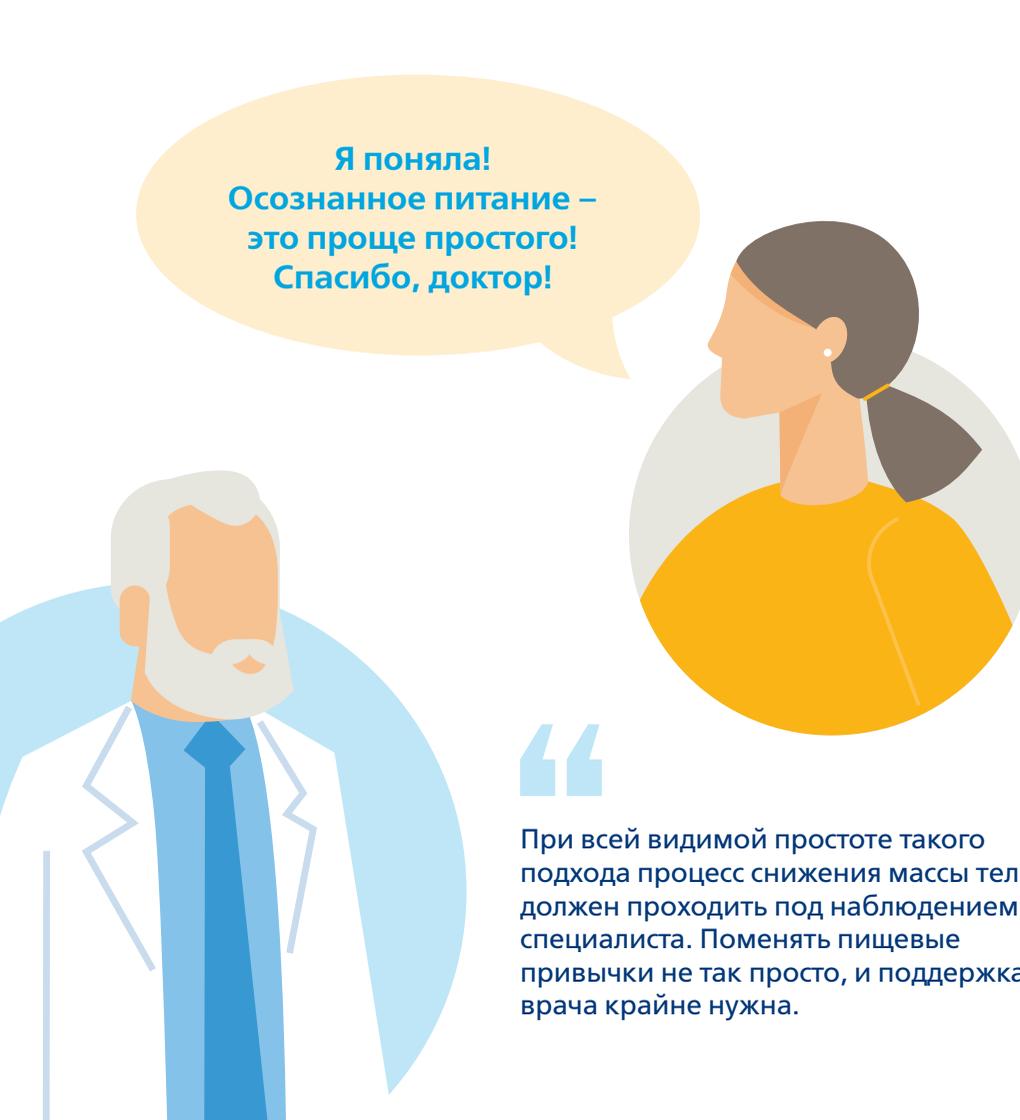


Нет необходимости высчитывать калории или принудительно уменьшать порции. Если вы едите только когда голодны и останавливаетесь в момент насыщения – количество еды в вашем рационе (а значит, количество калорий и размер порций) и так сократится.



## Правило 9

Не заниматься подсчетом калорий и взвешиванием пищи, если для вас это утомительно. Размер порции и ее калорийность определяются вашим чувством голода в данный момент и скоростью насыщения.



Я поняла!  
Осознанное питание –  
это проще простого!  
Спасибо, доктор!



При всей видимой простоте такого подхода процесс снижения массы тела должен проходить под наблюдением специалиста. Поменять пищевые привычки не так просто, и поддержка врача крайне нужна.

## Правило 10

Осваивать  
навыки осознанного  
питания необходимо  
под наблюдением  
врача.



