

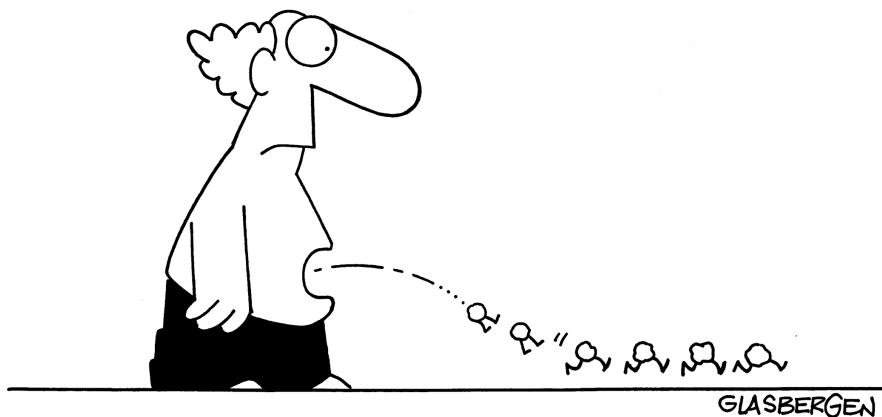
Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	7
1 Просто не делайте этого	13
2 Почему диеты не работают	31
3 Фаза 1: Честное взвешивание	51
4 Полюбите себя обнаженным.....	77
5 Фаза 2: Кусочек за кусочком	97
6 Двигайтесь.....	127
7 Фаза 3: Ешьте по-умному.....	151
8 Перегрузка	177
9 Расскажите о своих достижениях и агитируйте окружающих.....	199
10 Общая картина.....	219
ОБ АВТОРЕ.....	241
БЛАГОДАРНОСТИ.....	243
ПРИМЕЧАНИЯ	245

2

Почему диеты не работают

© 1996 Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



**После двух недель диеты жировые клетки Ларри
решили сходить за пиццей**

Индустрия диетического питания — единственный прибыльный
бизнес в мире с 98%-ной частотой неудач.

Федеральная торговая комиссия

Может быть, вы знакомы с одним-двумя людьми, которым удалось уменьшить вес – и сохранить его таким. Но еще более вероятно, что вы знаете многих, у кого ничего не получилось. Возможно, вы сами ведете бесконечную борьбу с колебаниями веса. Если это так, вы совершенно не должны смущаться или стыдиться этого – такое случается с лучшими из нас, так как попасться в диетическую ловушку очень легко. Похоже, в наше время каждую неделю появляется новая книга о диетах или еще одна система похудения. Большинству эти стратегии кажутся привлекательными, даже восхитительными. Они создают впечатление, что похудеть не только возможно, но и очень просто, главное – правильно выполнять все предписания. Но при том что большинство этих систем на первый взгляд выглядят весьма соблазнительно, как правило, очень скоро становится понятно, что они не исполняют своих обещаний.

У моего плана нет семидневной гарантии, и он не обещает вам быстрого и легкого похудения. Однако он может пообещать то, чего не могут все остальные: он действительно работает.

Если вы воспринимаете диету как быстрый способ похудения, то, скорее всего, в конечном итоге вы окажетесь еще толще (и еще несчастнее), чем были раньше. Именно поэтому большинство диет не работает. Одно из самых поразительных открытий, сделанных за десятилетия изучения диет, заключается в том, что они приводят к увеличению веса столь же часто, как и к уменьшению. А одним из основных факторов риска ожирения является – что? – правильно, сидение в прошлом на диете.

Диеты не приносят удовольствия

Никогда еще не слышала, чтобы кто-то, сидящий на диете, заявил: «Мне очень нравится это делать!» И тем не менее, согласно моим исследованиям, подавляющее количество людей хотя бы однажды пробовали сесть на диету. Так почему же мы это делаем? Нас привлекает результат (потерянные килограммы!), на который мы отчаянно надеемся и который искренне считаем возможным. Мы представляем, как станем стройнее, привлекательнее, здоровее и счастливее. Это очень сильная мотивация, и в индустрии диетического питания об этом прекрасно известно. Дженни Крейг обещает,

Из этой главы вы узнаете...

- Почему большинство диет неэффективны.
- Почему «сидение на диете» обычно оказывается печальным и непродуктивным опытом.
- Почему мой подход к поддержанию веса — это эффективный метод похудения, сохранения оптимальной массы тела и наслаждения едой.



что вы «почувствуете себя обновленным. Почувствуете себя собой»¹. На страничке Nutrisystem в Интернете вам задают вопрос: «Готовы ли вы сделать первый шаг к здоровью и счастью прямо сегодня?»² В 17-дневном плане похудения доктора Майкла Морено утверждается, что вы никогда не будете чувствовать себя усталым, голодным и подавленным, при этом сжигая «в два раза больше калорий, чем среднестатистический человек»³. Кому же этого не захочется? К несчастью, на самом деле диеты редко порождают приятные ощущения; напротив, они могут заставить даже самого жизнерадостного человека почувствовать себя несчастным.

Первое, что теряешь, садясь на диету, — это чувство юмора.

Неизвестный автор

Диеты сводят вас с ума

Что происходит, когда вы садитесь на диету? Обычно вы принимаете твердое решение отказаться от вредной пищи и есть более полезную. Начиная с завтрашнего дня! Вы заменяете чипсы морковкой. Пончики яблоками. Вы решаете полностью и навсегда отказаться от сахара. И углеводов. И жирной пищи. Звучит знакомо, правда?

Проблема в том, что если вы похожи на меня, то вам нравятся чипсы, пончики, углеводы и жирная пища! И на самом деле вам во-

все не хочется расставаться с ними навеки. И когда вы отказываетесь от всего этого, это вас бесит. К тому же вы голодны. Ваше внутреннее чувство голода — это биологический сигнал, который напоминает организму, что ему нужно поесть. Если ваш мозг получает этот сигнал, и вам хочется съесть гамбургер, полезный салат вряд ли будет восприниматься как удачная замена. Поэтому вы становитесь несчастным и раздражительным.

Одно из первых исследований связи между лишением пищи и настроением было проведено во время Второй мировой войны на людях, отказавшихся идти в армию по убеждениям⁴. Все эти люди сознательно согласились сесть на полуголодную «диету» и придерживаться ее в течение полугода с целью снизить массу тела на 25%. Все участники в начале эксперимента были в прекрасной физической и эмоциональной форме и находились под наблюдением, гарантирующим их здоровье и безопасность. Все они смогли при помощи поддержки и рекомендаций ученых придерживаться предписанной низкокалорийной диеты. Но это не было неожиданностью. Самым поразительным результатом исследования оказалось психологическое состояние участников. Они буквально «помешались» на еде. Они начали думать о ней гораздо больше, чем раньше. Некоторые из них сообщили, что им стали сниться сны о еде. Также они говорили о неспособности сосредоточиться на обычных делах. Они стали более замкнутыми, подавленными и раздражительными. Они потеряли интерес к сексу. По крайней мере один из них признался в нанесении себе увечий. Иными словами, их душевное здоровье серьезно пошатнулось.

Большинство людей, садящихся на диету, не ставят себе цель сбросить четверть своего веса за полгода, но побочные эффекты, которые они испытывают, очень похожи на те, что пережили участники описанного эксперимента. Те, кто придерживается диеты с крайне низкой калорийностью (то есть менее 1000 ккал в сутки), особенно склонны к заметным колебаниям настроения и могут быть подвержены приступам тревожности, раздражительности, злобы, отчаяния, депрессии и даже суицидальных мыслей⁵. В ходе исследований с мониторингом настроения было отмечено, что их участники, сидевшие на диетах, чувствовали себя относительно нормально в те дни, когда им разрешали отступить от предписанного низкокалорийного раци-

она, и пребывали в очень плохом настроении, строго придерживаясь его. Вероятно, вы это очень хорошо понимаете. Мы сходим с ума, когда нам «не позволено» есть то, что мы хотим, а когда мы можем есть то, что нам нравится, мы испытываем приятные ощущения (по крайней мере вначале, пока не включилось чувство вины). Поэтому самая большая хитрость состоит в том, чтобы сбросить нежелательные килограммы и при этом не чувствовать себя обделенным и озлобленным.

Все запретное обладает неизъяснимой привлекательностью, которая делает его особенно вожделенным.

Марк Твен

Чем больше вы думаете о диете, тем больше вам хочется есть

Данные, полученные в 1940-е годы, подтверждаются и дополняются современными исследованиями. Если вы считаете, что вам нужно ограничить количество пищи или исключить из рациона определенные ее виды, то вам будет хотеться именно того, чего «нельзя», — причем побольше. Поэтому, если вы пообещаете себе больше никогда не есть макароны или хлеб, то очень скоро обнаружите, что мечтаете о «спагетти помodoro» с багетом. Зацикленность на еде — практически неизбежный результат диеты⁶. Психологи называют этот феномен — мысли, которые лишь становятся более навязчивыми в результате попыток подавить или уклониться от них, — *ironicprocessing*, или эффектом иронического бумеранга. Эту концепцию популяризировал социальный психолог Дэниел Вегнер, автор так называемых экспериментов с белыми медведями⁷. В этих исследованиях Вегнер просил участников ни в коем случае не думать о белых медведях, изгнать любые образы и слова, связанные с этими животными, из своих мыслей. Белые медведи в зоопарке, медведи на полюсе, ручные или дикие... что бы вы ни делали, не думайте о медведях! Ну и как вы думаете, что произошло? Участники

не могли перестать думать о белых медведях. Вы наверняка не думали о них, когда начинали читать эту главу. Но наверняка вы стали думать о них теперь! А теперь попытайтесь изгнать из своих мыслей образ шоколадного торта. Вам «нельзя» есть шоколадный торт, поэтому не думайте о нем. Не думайте ни о чем, что связано с шоколадом. Можете? Мне кажется, теперь все ваши мысли связаны с шоколадом. Может быть, вы представляете себе большой торт с толстым слоем глазури, а может быть, маленький шоколадный кекс. Образы шоколадных плиток или рулетиков пляшут перед вашим мысленным взором, а во рту начинает выделяться слюна. И чем сильнее вы стараетесь не думать о шоколаде, тем больше ваша мыслительная энергия фокусируется на нем. Действительно иронично.

На это можно возразить, что многие из нас постоянно заняты мыслями о еде, даже если не пытаются похудеть, потому что нас окружают образы и предложения вкусных блюд, которые легко получить. Будь то различные варианты блюд быстрого приготовления типа пиццы или гамбургеров или чашка эксклюзивного кофе, увенчанная башней взбитых сливок, в нашем индустриальном мире еда окружает нас повсюду. Поэтому очень многие (в том числе и я) проводят больше времени, чем готовы себе признаться, размышляя о том, что бы еще такого съесть. А когда мы стараемся не думать о еде и обещаем себе отказаться от определенных продуктов, мы заранее обрекаем эти попытки на провал.

Отказ от пищи – совсем не то, что отказ от курения, алкоголя или наркотиков. Многим людям удается справиться с привычкой к употреблению тех или иных веществ, совершенно отказавшись от них. Успех в этом случае еще более вероятен, если им удастся избегать обстоятельств или людей, которые могут породить в них искушение «сорваться». Но еда – нечто совершенно иное. Хотя некоторые люди сами провозглашают себя «подсевшими» на еду, никак нельзя сравнивать физиологическую реакцию нашего организма на пищу с реакцией на наркотики. Мы просто не можем полностью отказаться от пищи. И не потому, что она окружает нас, а потому, что без нее мы не сможем выжить. Здесь у нас нет выбора. Даже если бы мы хотели, то все равно бы не смогли перестать думать о еде – точно так же, как о тех белых медведях или шоколадном торте!

Кратковременная жертва без вознаграждения

Большинство людей, садясь на диету, думают, что они изменят свои пищевые привычки на какое-то время; что они будут отказываться от «вредных» продуктов до тех пор, пока не сбросят лишний вес. А затем, когда похудеют, диета закончится, и они смогут вернуться к привычной пище. Возможно, вы говорили себе что-нибудь вроде «я посижу на диете до конца весны» или «мне нужно похудеть на 3 кг к свадьбе моей лучшей подруги». То есть ваша основная цель – снижение веса, а регулярные взвешивания обеспечивают вас информацией о том, каких успехов вы достигли. Если все складывается удачно, вы отказываетесь от определенных видов пищи или уменьшаете ее количество и через несколько дней или недель, встав на весы, обнаруживаете, что похудели. При таком сценарии ваша жертва (уменьшение количества или изменение типа пищи) вознаграждается почти сразу же (уменьшением цифр на весах). Однако это нельзя назвать стратегическим подходом к долгосрочному похудению и поддержанию веса. Успешность диеты нельзя измерять килограммами, сброшенными за неделю. Благодаря этому вы на какое-то время сможете почувствовать себя лучше, но что будет, когда вы перестанете придерживаться диеты и ваши килограммы вернутся обратно? Получается, что ваша диета на самом деле была поразительно неудачной!

Для подлинного, устойчивого похудения необходимо думать о поддержании веса в долгосрочной перспективе. Под долгосрочной перспективой я имею в виду всю вашу жизнь. Невозможно по-настоящему похудеть за день или даже за неделю. Вы должны начать думать о похудении, как о чем-то, что будет происходить постепенно на протяжении года. Знаю, знаю, практически слышу, как вы ворчите. Год кажется слишком долгим сроком для достижения идеального веса. Но разве не лучше постепенно похудеть за двенадцать месяцев и остаться таким на всю жизнь, чем сбросить 10 кг за месяц и снова набрать их за несколько последующих недель?

Человеку сложно сопротивляться возможности мгновенного вознаграждения, которое предлагает быстрая потеря веса. Люди часто (ошибочно) считают, что, похудев, они не просто смогут влезть

в джинсы меньшего размера, но и станут увереннее, счастливее, смогут завести нового любовника или добиться восхищения коллег или родственников. Однако в конечном итоге, после всех связанных с диетами эмоциональных взлетов (следующих за быстрой потерей веса) и падений (после неизбежного его возвращения), человек, как правило, чувствует себя хуже, чем до начала диеты⁸.

От диет вам плохо; изберите другой путь

Худеть приятно. Это действительно придает уверенности. Замечательные исследователи диет Джанет Поливи и Питер Херман в одной из своих работ сообщают, что люди, только что решившие сесть на диету (и еще даже не начавшие худеть!), говорят, что чувствуют себя лучше, стройнее и даже выше ростом⁹. Однако, если сидящий на диете человек, встав на весы, обнаруживает, что набрал вес, он, как правило, впадает в отчаяние. Это печально, потому что у большинства людей постоянно наблюдаются незначительные колебания массы тела в зависимости от таких факторов, как время суток, гормональный фон и задержка жидкости в организме.

Некоторые настолько озабочены цифрами на шкале весов, что их мнение о своем весе оказывается для них более важным, чем собственно вес. В одном из исследований людей, постоянно старающихся похудеть, взвешивали, и одной группе сообщали, что они весят на 1,5 кг больше, чем на самом деле, а второй – на 1,5 кг меньше¹⁰. Нетрудно догадаться, что члены второй группы были очень счастливы. А те, кому сообщали больший вес, были очень удручены. Причем их расстраивал не только вес; они хуже думали о себе в целом, их самооценка снижалась. Важно помнить, что эти люди не весили больше на самом деле, а лишь думали, что весят больше. Иными словами, цифры на шкале весов оказывали большее влияние на их чувства и самооценку, чем реальные размеры тела. У тех, кто регулярно сидит на диете (иногда их называют «ограниченно питающиеся»), не только пониженная самооценка; они также считают себя менее привлекательными и здоровыми, более неприятными, слабыми, ленивыми и неспособными себя контролировать, чем те, кто не увлекается диетами. Ну что, вам все еще хочется сесть на диету?

Если я еще не убедила вас в том, что диеты – не лучший способ похудения, попробуйте проделать следующее мысленное упражнение (обещаю, больше никаких белых медведей и шоколадных тортов). Представьте себе, что вы сейчас читаете эти страницы не про себя, в одиночестве, а вслух, перед толпой в двести человек. Как вы будете себя при этом чувствовать? Будете ли вы испытывать нервозность и тревогу? Многие люди нервничают при мысли о выступлении перед большой аудиторией – у нас потеют ладони, слегка учащается сердцебиение, нас охватывает панический страх. Однако для тех, кто хронически сидит на диетах, такие ситуации оказываются еще более тревожными, чем для тех, кто не настолько озабочен собственным весом. Какое же отношение имеют диеты к публичным выступлениям? Дело в том, что люди, постоянно пытающиеся похудеть, более подвержены тревожности и депрессиям и хуже справляются с вызывающими беспокойство ситуациями (такими, как публичные выступления)¹¹. Я не хочу сказать, что если вы бросите свою диету, то сразу же воспылаете любовью к произнесению речей; однако это гарантированно улучшит ваше психологическое состояние во многих сферах, и вы будете чувствовать себя более счастливым и успешным человеком!

Диеты порождают ложные надежды

Начинается все, как правило, хорошо. Мы, конечно же, садимся на диету с понедельника, и в этот момент мы, скорее всего, нравимся себе, потому что пытаемся изменить то, что нас не устраивает в жизни: наш вес. Однако большинство из тех, кто сидит на диетах, проходят цикл, иногда называемый «синдромом ложных надежд», в котором позитивные чувства оказываются лишь временными¹².

После принятия решения сесть на диету следующий шаг – делать то, что эта диета предписывает. Большинство из нас способны успешно перейти от решения к реальным изменениям поведения (например, есть меньше, отказаться от тех или иных продуктов) и достигают в этом некоторых первоначальных успехов. Это дает нам позитивный настрой и веру в то, что похудеть возможно. Однако жизнь постоянно подбрасывает нам трудности. Мы идем на вечеринку, нам приходится перекусить на ходу, или обстоятельства не дают

нам придерживаться плана — и мы отступаем с намеченного пути. Это практически неизбежно, потому что все мы — занятые люди, и мало у кого есть личный шеф-повар, который мог бы подавать нам нужную еду в нужный момент.

Большинство из тех, кто садится на диету и в какой-то момент отступает от нее — из-за неудачного дня или просто вечной спешки, — обычно решают, что это их вина. «Нужно было проявить больше силы воли на той вечеринке». «Нужно было взять обед с собой, а не заезжать в закусочную». «Нужно было приготовить для праздника полезные блюда, а не полагаться на традиционные семейные рецепты». Обычно считается, что брать на себя ответственность за собственные действия правильно. Но это не всегда верно, когда речь идет о диете. Вероятно — весьма вероятно, — что виноваты не вы, а диета сама по себе. Если ваша диета не позволяет никаких отступлений от плана и не учитывает меняющиеся жизненные обстоятельства, она обречена на провал. Я это знаю, вы это знаете, ЦКЗ это знает, лучшие ученые умы, исследующие диеты, это знают. Так что вздохните спокойно.

Выяснить, кто виноват в сбое (и в конечном итоге в неудаче) вашей диеты, очень важно. Повторюсь, большинство винят в этом себя: они думают, что если бы приложили чуть больше усилий, то у них бы все получилось. Поэтому они предпринимают новую попытку. Иногда это та же самая диета, с которой они только что потерпели неудачу. Иногда — какой-нибудь новый план. Но в любом случае начинается тот же самый цикл: 1) решение сесть на диету, 2) первоначальный успех, 3) неизбежная неудача, 4) отказ признать неизбежность неудачи и 5) возврат к пункту 1¹³.

А знаете, кого больше всего радуют ваши повторяющиеся неудачные попытки похудеть с помощью диеты? Индустрию диетического питания. Если бы диеты на самом деле работали, вам пришлось бы садиться на диету всего лишь однажды. Но тот факт, что в 98% случаев диеты не дают желаемого результата, обеспечивает этой отрасли огромный доход. Только вдумайтесь в эти цифры. Если бы я сказала вам, что новые машины в 98% случаев сразу же ломаются, вы бы вообще задумались о покупке машины? Компания, которая производила бы такие автомобили, очень быстро потеряла бы все свои прибыли и исчезла с рынка. Однако примерная прибыль ин-

дустрии диет в 2010 году составила \$60,9 миллиарда¹⁴. Это исключительный результат, учитывая, что дело было в год глобального экономического кризиса. Причем, учтите, эту прибыль дают не новые клиенты. Индустрия диет полагается на постоянных клиентов – тех, кто решил сесть на диету, достиг первоначального успеха, потерпел неизбежную неудачу и решил попытаться заново.

Диеты приводят к перееданию

Допустим, вы сели на диету и решили, что не будете есть ничего сладкого: конфет, пирожных, мороженого, тортов и так далее. Но из-за этого решения сладости превращаются для вас в «запретный плод», становясь объектом куда более сильного желания, чем если бы вы не запретили себе их есть. Что же произойдет, если вы окажетесь у кого-то на дне рождения, где гостям подадут торт (а также, возможно, пирожные и мороженое)? Вы либо будете вести себя «хорошо» и устоите перед соблазном, либо все-таки поддадитесь ему. Увы, исследования показывают, что, уступив, вы съедите больше «запретной» пищи, чем если бы она не была для вас таковой. Исследователи диет дали этой тенденции очень научное и выразительное название: эффект «какого черта»¹⁵.

Если вы сидели на диете, но в какой-то момент подумали: «Какого черта?!» – и стали есть то, что вам хочется, то, скорее всего, съедите больше, чем съели бы, если бы до этого не пытались ограничивать себя. Именно поэтому некоторые люди, сидящие на диетах, впадают в крайность так называемого импульсивного переедания (то есть употребления очень больших количеств пищи за один присест)¹⁶. По всей видимости, они решают, что раз уж нарушили диету, то можно уйти в полный отрыв. Затем на завтра (или в понедельник) они снова решают вести себя «хорошо» и снова ограничивают себя. Звучит знакомо? К несчастью, такое эпизодическое переедание убивает любые положительные эффекты диеты. В одном исследовании, где за мужчинами и женщинами наблюдали в течение двух лет, было выявлено, что те из них, кто сидел на диетах, в конечном итоге стали весить больше, чем те, кто никогда не пытался себя ограничивать¹⁷. Принимая во внимание такие результаты, можно только удивляться, зачем же тогда существуют диеты?!

Но если ограничения потребления тех или иных продуктов ведет к переяданию этих самых продуктов, то каким же должен быть правильный подход к похудению? Очевидно, вы не можете есть пирожные, торты и мороженое каждый день и при этом пребывать в полной уверенности, что не наберете хотя бы пару лишних килограммов. К тому же это не очень полезно для здоровья. Но вы можете начать успешно худеть и поддерживать оптимальный вес, если не будете навешивать запреты на свои любимые продукты. Признайте, что они доставляют вам удовольствие и радость и их можно есть в умеренных количествах. Многих людей шокирует, что я – психолог, изучающий здоровье и питание, – каждый вечер позволяю себе десерт. Но это так. Практически каждый вечер я наслаждаюсь десертом! Я, как, наверное, и вы, люблю сладкое, и совсем отказаться от него для меня нереально. Поэтому по вечерам я, как правило, позволяю себе разумную порцию чего-нибудь сладенького – иногда это мороженое, иногда несколько Hershey's Kisses*, иногда – замороженный йогурт. Мне доставляют удовольствие не только сами сладости, но и ритуал их поедания. Я обнаружила, что, когда я пыталась лишиться себя вечернего лакомства (например, после рождения детей, желая сбросить набранный при беременности вес), я только полнела еще больше. Да, вы все правильно поняли: когда я прекращала есть сладкое по вечерам, я набирала вес. Я вам не вру.

Мой совет позволять себе понемногу «запретной пищи» (если вам этого хочется) подтверждается последними исследованиями¹⁸. В одном из них половине участников давали обычный завтрак (300 ккал), а половине – плотный завтрак, включающий сладости (600 ккал, часть из которых поступала со здоровой пищей, а часть – с пончиком, шоколадом или бисквитом). Участники из первой группы, которым не разрешали есть сладкое по утрам, вначале похудели, но не смогли долго сохранять этот вес. И наоборот, участники из группы «с десертом» постепенно, после четырех месяцев такой диеты, стали худеть (в то время как первая группа как раз по прошествии четырех месяцев начала снова набирать вес). Эти открытия не означают, что пирожные на завтрак – самый быстрый (или самый здоровый) путь к похудению. Я бы не советовала регулярно

* Маленькие шоколадные конфеты, похожие на трюфели. *Прим. ред.*

есть тяжелый завтрак с большим количеством сахаров. Однако эти данные доказывают, что вовсе не обязательно полностью лишать себя любимых лакомств. Иными словами, вы можете есть пирожные и при этом худеть!

При тщательном анализе результатов 31 долговременного исследования диет выяснилось, что у большинства людей, сидевших на диетах, вес возвращается к первоначальному и даже увеличивается.

Трейси Манн, профессор психологии, UCLA

Диета может привести к набору веса

Итак, теперь вы знаете, что скорее поправитесь, если будете отказываться от кусочка торта, чем если будете время от времени его съедать. А повторяющиеся попытки сесть на диету приводят лишь к набору веса! Существует гипотеза объяснения связи между диетами и набором веса с точки зрения метаболизма (см. с. 45), но на самом деле это очень просто объяснить также и с точки зрения психологии.

Допустим, вы решили сесть на диету. Возможно, приближающееся лето (и пугающая перспектива показаться в купальнике) подтолкнуло вас к тому, чтобы похудеть на 5 кг, так что вы решили отказаться от десертов и быстрых закусок. Первые пару дней все шло хорошо. Вы гордо отказывались от чипсов на полдник и мороженого после ужина. Затем, где-то на третий день диеты, вы почувствовали себя раздраженной и уставшей. Вы подумали, что несколько ложек мороженого смогут вас развеселить. То, что изначально было разумной порцией в полстаканчика, быстро превратилось в полкило Ben & Jerry (вас настиг эффект «какого черта!»). Через пару часов вас накрыло чувство вины за то, что вы предали свою новую диету, и вы пообещали себе на следующий день начать заново. Естественно, съеденная гора мороженого свела на нет все достижения первых дней диеты. Кроме того, ваше разочарование в себе из-за отсутствия «силы воли» осложнило возвращение на путь истинный. Вам казалось, что

в какой-то момент вы обязательно снова нарушите данные себе обещания. Четвертый и пятый день, возможно, снова были успешными, и ни один кусочек полуфабриката или жирной пищи не коснулся ваших губ. Затем, на шестой день, наступили выходные, и вы пошли поужинать с подругами. Пара коктейлей — и вы решили позволить себе расслабиться («какого черта!»). Съев изрядное количество того, что вам захотелось, вы снова потеряли все, чего достигли за предыдущие два дня ограничений. Итак, за неделю на диете вы несколько не похудели. На самом деле, если вы взвеситесь на следующий день после ужина в ресторане, то, скорее всего, обнаружите, что даже поправились. Само собой, это не очень-то вдохновляет.

Это типичный сценарий недели из жизни многих, кто когда-либо садился на диеты. Но с его помощью также можно понять, как протекают многие месяцы для тех, кто регулярно на этих диетах сидит. Некоторым удастся успешно придерживаться рекомендаций неделями. Они отказываются от сладостей или углеводов или ограничивают потребление калорий. Однако эти недели ограничений делают их психологически подверженными перееданию, когда они все-таки позволяют себе съесть «немножко» торта, конфет или чипсов¹⁹. Ведь на самом-то деле большинство из нас знает, что мы не в состоянии прожить всю жизнь, не позволяя себе хотя бы время от времени чего-нибудь вкусенького. Мы привержены диетам, как будто можем полностью исключить любимые блюда из рациона. Но прекращение диеты или временное отступление от нее ведет к тому, что мы позволяем себе слишком многое из того, чего были лишены на протяжении многих дней, недель или месяцев. Не лучше ли отказаться от запретов на то, что нам нравится, и не бросаться из крайности в крайность — от диеты к перееданию? По-моему, это просто здравый смысл, однако для многих людей с большим опытом в диетах это звучит весьма радикально.

История ДЖОЛИН

Я уже и сама не помню, сколько раз за последние несколько лет садилась на диету. Некоторое время я пыталась то ограничить, то совсем исключить углеводы. Это сработало, я похудела, но я просто не могла жить без хлеба дольше нескольких недель. Мне понравилась «диета

плоского животика», но и с ней я не смогла справляться дольше месяца. Я изобрела собственную диету, которую назвала «диета пяти вещей». Я пыталась есть в день всего пять вещей, например одно яблоко, один бейгл, один йогурт и две большие порции салата. Потом я осознала, что эти мои пять порций постепенно становятся все больше (бейглы бывают весьма внушительными!). Стало понятно, что мне удастся сбрасывать вес, но еще успешнее удастся его набирать. После всех этих диет я стала полнее, чем была вначале. Какая потеря времени и сил! Столько страданий — и ради чего?

Все это было лишено для меня смысла, пока я не стала ходить на лекции доктора Марки по психологии питания. Теперь я понимаю, как индустрия диет водит нас за нос! А еще я поняла, что похудеть гораздо проще, чем кажется многим из нас. Я перестала сидеть на диетах и начала следовать рекомендациям доктора Марки. И похудела! Это оказалось очень легко. Я спокойно обедаю с подругами по выходным и не стараюсь избегать каких-то блюд. Я ем три раза в день и еще иногда перекусываю. Я обращаю внимание на то, чем я питаюсь, но я научилась не зацикливаться на еде. Я действительно заметила, что стала больше наслаждаться пищей, и подруги говорят, что теперь я выгляжу счастливой. Мне только жаль, что я не узнала об этом раньше.

Джолин, 22 года, студентка

Диеты отрицательно влияют на метаболизм

Слово «метаболизм» сегодня можно услышать довольно часто. Многие убеждены в том, что, если у человека «быстрый» метаболизм, значит, он может есть больше, чем остальные, и при этом не толстеть. И наоборот, если у вас «плохой» или «медленный» метаболизм, значит, вы обречены очень быстро и легко набирать вес. Однако это не совсем верно. Наш метаболизм — не раз и навсегда прописанный процесс, который всегда протекает одинаково. Да, «скорость» метаболизма действительно не у всех одинакова, но это зависит не только от генетической предрасположенности. Помимо генов и других биологических факторов на метаболизм влияют и наши пищевые привычки.

Человеческий организм настроен на выживание в той среде, в которой жили наши предки, а не в современном мире. Раньше люди чаще сталкивались с недостатком пищи, чем с ее переизбытком. На поиск пропитания тратилось много энергии, а вероятность не найти его в достаточных количествах была очень высока. Поэтому наш организм устроен так, что при недостатке пищи обмен веществ замедляется, чтобы предохранить нас от голодания. Иными словами, тело приспосабливается к условиям питания. Сегодня у большинства из нас доступ к пище не ограничен, но наш метаболизм продолжает работать по доисторическому принципу. Отчасти именно поэтому нас притягивает энергетически богатая (то есть насыщенная жирами) пища, которая способна быстро снабдить нас большим количеством энергии. Наша доисторическая биология заставляет нас стремиться наестся побыстрее и предпочитать те продукты, которые дают возможность функционировать продолжительное время — на тот случай, если следующий прием пищи произойдет нескоро.

Однако, когда мы начинаем есть меньше, наш метаболизм постепенно замедляется, и мы легче набираем вес. Это одна из причин того, почему те, кто регулярно сидит на диетах, часто жалуются, что сбросить последние 2–3 кг оказывается сложнее всего. Когда они худеют, их организм начинает работать против них, готовясь к перспективе голода. Колебания веса, связанные с диетами, — похудение, набор веса и снова похудение — нарушают метаболизм. Ученые обнаружили, что такие постоянные колебания приводят к тому, что организм сопротивляется потере массы. Вместо этого он переходит в режим голодания²⁰. Поэтому частые диеты могут нарушить способность организма эффективно перерабатывать пищу. Также именно по этой причине диеты, связанные со значительным ограничением поступления калорий (даже в ограниченные периоды времени), например популярная сегодня Fast Diet («быстрая диета»), могут в конечном итоге дать противоположный результат. Fast Diet предписывает «нормально» питаться пять дней в неделю, а еще два дня — голодать (женщинам рекомендуется потреблять 500 ккал в день, а мужчинам — 600)²¹. Не могу себе представить, что от дней голодания можно получать удовольствие, но, помимо этого, такое питание не способствует здоровому метаболизму. Иными словами, в долгосрочной перспективе такая «быстрая»

диета способна лишь вернуть потерянные килограммы обратно... причем быстро!

Так как же можно похудеть, если ваш организм устроен так, чтобы ваш вес защищал вас от голодания? Наилучший способ принести счастье своему метаболизму – постепенно, на протяжении длительного времени менять режим вашего питания. На это нужно время и терпение, но я собственными глазами наблюдала результат у своих студентов, участников исследований и даже собственного мужа! Такой подход не оказывает отрицательного влияния на метаболизм. Наоборот, не ограничивая себя в еде и регулярно питаясь в течение дня, вы на самом деле ускоряете обмен веществ. В этом состоит главная принципиальная разница между большинством диет и моим планом. Он не подразумевает ограничений. Я не хочу, чтобы вы чувствовали себя голодными и несчастными. Я не хочу, чтобы ваш организм решил, что настали голодные времена, и замедлил метаболизм. Я предлагаю вам постепенно выработать здоровый режим питания и активности, который будет положительно влиять на ваше настроение, физическую форму и состояние здоровья. И ваш метаболизм, и ваша талия скажут вам спасибо за такие перемены.

Большинство людей воспринимают диету как некий проект, в который они включаются, чтобы похудеть. Они, как я уже говорила, думают, что лишние килограммы исчезнут и больше никогда не вернуться. Если бы наш организм работал так, то диеты, предписывающие значительное ограничение потребления калорий, прекрасно бы помогали. Но проблема в том, что наш обмен веществ такого не предусматривает. Наши попытки достичь идеального веса можно сравнить с поддержанием оптимальной температуры в доме. Мы с мужем никак не можем договориться, какая температура идеальна. По утрам он обычно снижает температуру на термостате, чтобы было прохладнее. Через некоторое время я снова ее поднимаю. Проблема в том, что никому из нас такая ситуация не нравится. Температура в доме прыгает туда-сюда на протяжении всего дня. И наш брак, и наши расходы на электроэнергию только выиграли бы, если бы мы изобрели некую систему, которая позволила бы нам постепенно отрегулировать термостат так, чтобы нам обоим было хорошо. Аналогичные процессы происходят с нашим весом. Если мы уменьшаем количество типов пищи, поступающих в наш

организм (например, исключаем жирное и калорийное), масса тела уменьшается. Но, когда мы начинаем есть больше, она снова увеличивается. Затем она начинает скакать вверх-вниз, пока мы пытаемся настроить наш «внутренний термостат». Иными словами, нужно так перенастроить наш регулятор веса, чтобы он сохранял желательное значение. Это можно сделать, постепенно перейдя на относительно здоровый и устойчивый режим питания. Нужно найти то, что работает именно в вашем случае. Цель не в том, чтобы постоянно крутить ручку настройки, а в том, чтобы найти такое значение массы тела (и соответствующее количество и режим питания), при котором вы будете чувствовать себя здоровым и счастливым.

Диета — это план, обычно безнадежный, по уменьшению массы тела, который испытывает вашу силу воли, но мало что способен сделать для вашей талии.

Герберт Прочнау, банкир и писатель

Так как же похудеть?

Когда я доношу информацию, содержащуюся в этой главе, до моих студентов, как правило, по крайней мере половина из них сообщают мне, что их все это крайне удручает. Диеты бесполезны? Тогда что же нам делать? Но чем больше я изучаю данный вопрос, тем более вдохновляющим кажется мне этот вывод. Честное слово! Я говорю о том, что диеты все равно никому не приносят радости. Поэтому осознание того, что сидеть на них не стоит, и есть лучший путь — путь, подкрепленный научными данными, — невыразимо радует и даже, я бы сказала, освобождает!

Я понимаю, почему людей привлекают диеты. Большинство диет предлагают конкретные рекомендации и обещают похудение за конкретный период времени. Я понимаю, почему люди доверяют такому подходу. Каждый день нам приходится многократно выбирать пищу (для себя и других), и нам кажется удобным, когда кто-то делает этот выбор за нас. Но я очень надеюсь, что эта глава убедила вас в том, что такого рода планы не работают. Вам нужен

персональный, постепенный, учитывающий ваше здоровье подход к поддержанию веса. В следующих главах я дам вам рекомендации, необходимые для того, чтобы начать применять этот подход. Эти рекомендации достаточно гибки для того, чтобы основные принципы этой книги сработали именно для вас. Итак, откажитесь от старого себя, полагавшегося на диеты, и встречайте себя нового: счастливого, стройного и, главное, здорового!

- От диет вам плохо, и они не работают.
- Диеты чаще приводят к набору веса, чем к похудению.
- Так что же вы можете сделать? Будьте умнее. Примените долговременный, здоровый подход.

