

Марина Альтовская

ДНЕВНИК СТРОЙНОСТИ

Книга-тренинг

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a healthy breakfast. The bowl contains a creamy base, likely yogurt or milk, topped with a generous amount of rolled oats. Fresh strawberries are cut into small pieces and scattered throughout the dish. A large, vibrant red strawberry half is placed on the right side of the bowl, leaning against the oats. The background is a soft, out-of-focus white surface.

Марина АЛЬТОВСКАЯ

Дневник стройности.
Книга-тренинг

«Издательские решения»

Альтовская М.

Дневник стройности. Книга-тренинг / М. Альтовская —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-938980-0

Книга-тренинг психотерапевта, эксперта по снижению веса Марины Альтовской будет полезна тем, кто хочет разобраться с причинами лишнего веса, найти мотивацию и готов к активной работе над собой. 30 дней практики. Четыре уровня сложности. Эффективные упражнения. Электронные подарки после прохождения каждого уровня.

ISBN 978-5-44-938980-0

© Альтовская М.
© Издательские решения

Содержание

Дневник стройности	6
Почему диеты работают временно?	7
Еда как отношения	9
Как работать с Дневником Стройности?	12
«Дневник питания»	12
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: I	13
Дневник Стройности. День 1/30	13
ИМТ=Вес (кг) /Рост (м ²)	13
Мотивация и Цель	14
Дневник Стройности. День 2/30	15
Голод и аппетит	16
Учимся отличать голод от аппетита	16
Дневник Стройности. День 3/30	17
БЖУ-что это?	19
Гликемический (ГИ) и Инсулиновый индексы (ИИ)	24
Дневник Стройности. День 4/30	27
Практика №2 «Изюмная медитация»	28
Практика №3 «Еда с закрытыми глазами»	30
Дневник Стройности. День 5/30	30
Практика усиления концентрации	31
«Дыхательная практика осознанности»	31
Дневник Стройности. День 6/30	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Дневник стройности Книга-тренинг

Марина Альтовская

© Марина Альтовская, 2019

ISBN 978-5-4493-8980-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дневник стройности Книга-тренинг

Автор: Марина Альтовская

www.секретыстройности.рф

Приветствую, дорогой читатель! Вы держите в руках книгу-тренинг «**Дневник Стройности**». Это систематизированный и эффективный инструмент для работы над собой на пути к стройности. 30 дней практики и трансформации. Шаг за шагом, выполняя эти упражнения, вы получите желанный результат.

Несколько слов обо мне: Меня зовут Марина Альтовская. Я врач психотерапевт, эксперт по снижению веса, тренер по осознанности. Руководитель петербургской школы снижения веса «Секреты стройности». Автор популярного онлайн курса «NewLife & PerfectBody». Автор публикаций в Organic Woman, эксперт журнала Woman Hit. Автор и художница метафорических ассоциативных карт «MALTO. Принятие». Мой практический опыт составляет 13 лет.

По данным научных исследований только в 4% случаев лишний вес является следствием соматической патологии. В остальных 96% к лишнему весу приводят нарушения пищевого поведения. Понятие «нарушения пищевого поведения» объединяет множество не похожих друг на друга форм отношений с едой, при которых человек не осознает разницы между физиологическим голодом и аппетитом (аппетит-это эмоциональное влечение), что приводит к игнорированию сигналов истинного голода и, вместе с тем, к еде «без оснований». То есть к поглощению пищи тогда, когда организму это не требуется и в таких количествах, в которых это не нужно. Также в картине нарушений пищевого поведения наблюдаются сложности с определением насыщения. Другими словами, о нарушении пищевого поведения мы можем говорить в каждый раз, когда первоначальная и единственная функция еды- восполнение энергетических и питательных ресурсов для поддержания активной жизни, утрачивается и замещается. Вместо этого человек начинает использовать еду как заместитель не пищевых потребностей.

Чем плох лишний вес? Прежде всего тем, что он значительно ухудшает качество жизни и, согласно данным статистики, сокращает жизнь на 5—15 лет. Лишний вес отражает отношение к себе и собственному телу. Он является индикатором нарушений в системе потребностей и мотивационной сфере. Ко мне обращаются клиенты с лишним весом, перепробовав десятки диет. Они знают: почти все диеты работают (если их разработал врач диетолог). Но через некоторое время происходит «откат». После прекращения диеты, нередко лишние килограммы возвращаются, а иногда даже «приводят друзей». Давайте разберемся почему так происходит.

Почему диеты работают временно?



Если фокус внимания при снижении веса, направлен только на устранение внешних проявлений лишнего веса, то весь процесс снижения веса изначально воспринимается чем-то очень тягостным, изнурительным и ограничительным. И тогда по прошествии некоторого времени, если энергетический баланс диетического питания ниже персональной физиологической нормы человека более чем на 20—30%, в организме срабатывает «тревожная кнопка», которая называется «Запуск синдрома голодного тела». Некоторые мои коллеги называют это «Синдром рикошета», «Эффект Йо-йо». И начинается каскад защитных физиологических реакций: включается режим накопления калорий даже из самых низкокалорийных продуктов, замедляется обмен веществ, увеличивается производство жировых клеток, сокращаются энергозатраты.

Диеты не решают корня проблемы! Не меняют пищевого поведения. Снова обратимся к статистике, которая нам показывает, что 96% случаев лишних килограммов «настигли» своих владельцев именно по причине нарушенного пищевого поведения. Первопричины лишнего веса -психологические. Ведь поведение это психологическое явление. Подробнее об этом, можно почитать в моих статьях.

Диеты предполагают определенный режим питания. В котором нет ориентации на физиологическое чувство голода, не проводится разграничение между голодом и аппетитом. Не тренируется навык осознанного, медленного питания. Не отрабатывается навык понимания насыщения. Поэтому, когда диета заканчивается-вес снова набирается.

Диеты воспринимаются запретом. А человеческая психика «любит» нарушать запреты. Более того, для некоторых людей «ограничение» такого рода – это стресс. Реакция стресса вызывает каскад нейробиологических изменений, формируется тяга к «быстрым» углеводам.

Случается, что диету составляет не врач диетолог, а человек не имеющий медицинского образования и не понимающий физиологии лишнего веса и базовых основ сбалансированного питания. Диеты, составленные не профессионалами, могут быть не только неэффективными, но и опасными для здоровья.

Сразу сделаю акцент на том, что врачей диетологов я люблю. Более того, в проекте «Секреты стройности», работаю вместе с ними. Поскольку моим клиентам необходимо больше узнать о своём здоровье, понять как продукты влияют на организм и какие макро и микронутриенты необходимы для получения измеримых и стабильных результатов.

Было бы наивно полагать, что в формировании лишнего веса «виновны» только психологические причины. Такой взгляд является в корне не верным. В формировании лишнего веса принимает участие комплекс проблем: психологические причины дали старт, но есть и другие моменты, которые нельзя игнорировать.

Пищевые привычки, выражающиеся в переедании, несбалансированном питании, злоупотреблении углеводами и сладостями, «фаст-фуд» – имеют непосредственное значение в возникновении «больших размеров». Не менее важный вклад в формировании лишнего веса имеет недостаточная двигательная активность.

Работать с лишним весом важно комплексно: выявить и устранить первопричину; сформировать новое отношение к себе; обучиться навыкам осознанности в питании; выстроить сбалансированный здоровый и вкусный рацион; добавить в свою жизнь больше двигательной активности.

Еда как отношения

Наши отношения с едой являются отражением отношения к себе.
А иногда даже копией отношений со значимыми другими.



Давайте начнём наше путешествие в мир стройности, с исследования вашего отношения с самими собой.

У любых здоровых отношений есть критерии:

- 1.Любовь.
- 2.Принятие.
- 3.Доверие.
- 4.Безопасность.
- 5.Качественный контакт.
- 6.Понимание своих потребностей
и умение говорить на языке потребностей.
- 7.Умение говорить о своих чувствах открыто.
- 8.Уважение.
9. Обозначенные личные границы.
10. Стандарты.

А теперь разберем каждый из этих пунктов подробно. Приготовьте пожалуйста ручку. Я буду задавать вам вопросы, на которые важно ответить. Работайте с «Дневником стройности» письменно. Это повысит эффективность вашей работы.

Любите ли вы себя?

В чем это выражается? (опишите подробно)

Принимаете ли вы себя?

Какие ваши качества характера вам не нравятся в себе?

Что вы делали, чтобы это изменить?

(Пожалуйста, отвечайте подробно)

Доверяете ли вы себе?

Доверяете ли вы сигналам в своем теле?

Например, когда дискомфорт после вредных продуктов, выражающийся в неприятных ощущениях в животе, оповещает вас о том, что этот продукт лично вам не очень подходит.

И, кстати, что вы с этим делаете: выбираете этот продукт снова или доверитесь подсказкам вашего тела?

**Что для вас означает понятие
«психологическая безопасность»?**

Влияет ли еда на ваше ощущение безопасности?

Чувствуете ли вы своё тело?

Все ли части тела вы ощущаете одинаково четко?

Когда вы едите, вы в хорошем контакте с блюдом, которое едите? (ощущаете ли в деталях его вкус, аромат, текстуру, температуру и т.д.).
Сколько времени в день, вы уделяете лично себе?

Хорошо ли вы осознаете свои потребности?

Легко ли вам заявлять о своих
потребностях другим людям?

Как вы говорите о своих потребностях?

Чего вам не хватает для счастья больше всего?

Что вы можете сказать о своей эмоциональности?

Как вы поступаете со своими эмоциями?

Сдерживаете или, напротив, «выплескиваете»,
не умеете ими управлять или может быть
мало ощущаете эмоции

Какие эмоции вы скрываете?

Бывает ли, что вы «делаете вид», что вам хорошо,
даже когда это не так?

Достаточно ли у вас уважения к себе?

Что вы делаете, когда кто-то поступает
по отношению к вам несправедливо?

Оберегаете ли вы ваши личные границы?

Личные границы-это то, что с вами делать нельзя.

Что с вами делать нельзя? (запишите в столбик):

- ✓
- ✓
- ✓

Как вы об этом говорите другим? (Запишите формулировку)

Какие жизненные стандарты у вас есть в настоящий момент:

- ✓Во сколько вы встаете?
- ✓Во сколько вы ложитесь спать?
- ✓Завтракаете ли вы утром?
- ✓Едите ли вы в каждый раз, когда у вас есть чувство голода?
- ✓Как вы относитесь к себе?
- ✓Как вы относитесь к своему телу?
- ✓Чем вы занимаетесь в свободное время?
- ✓Вы занимаетесь любимым делом?
- ✓Как вы уделяете себе время?

Какие выводы вы можете сделать на основании
этого исследования?

Как работать с Дневником Стройности?

Работать с «Дневником стройности» легко. **Каждый день** вы выполняете задания и ведёте пищевой дневник. В пищевом дневнике важно записывать все продукты, которые вы съели и отмечать параметры, указанные в таблице. Для пищевого дневника можно завести отдельную тетрадь. Эту практику необходимо выполнять все дни программы. В конце каждой недели, проверяйте какие навыки вы освоили.

«Дневник питания»

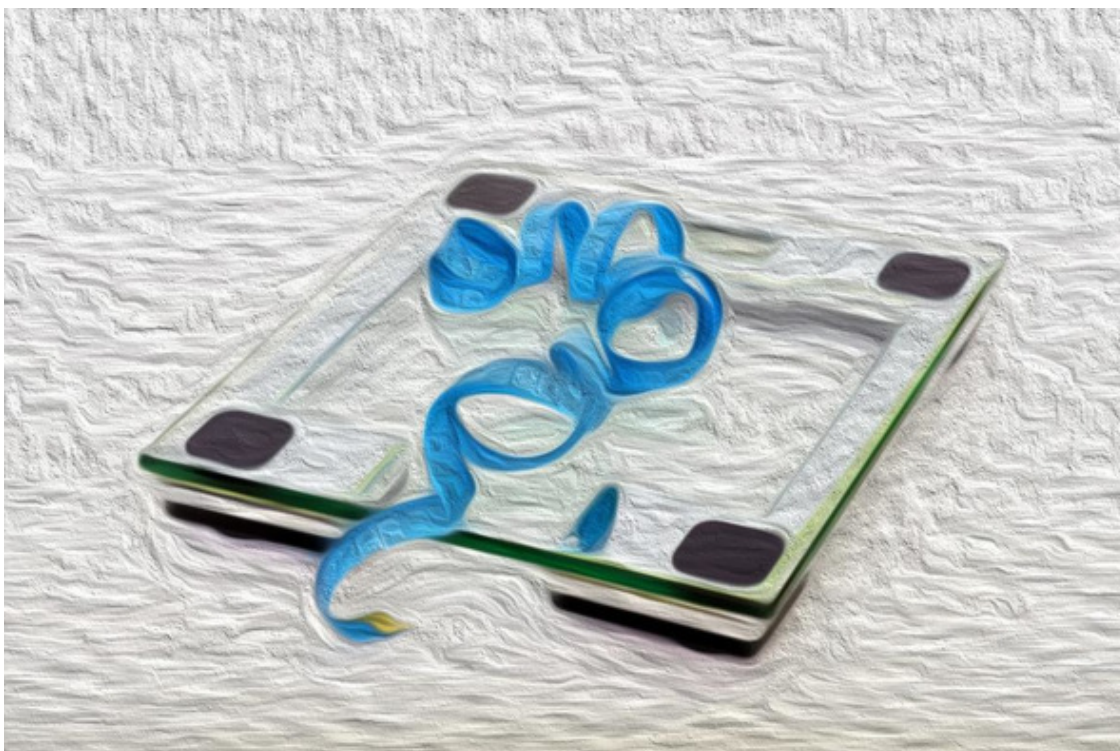
Дата	Съеденные продукты	Была ли еда на фоне физиологического голода?	Каким зашли басы до и после приема?	Детали ли паузы до и после еды?	Была ли "заедаст" с едой?	Появилось ли благополучие?	Было ли насыщение?	Каким ощущением в теле остались после еды?
Время								

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: I

Дневник Стройности. День 1/30

Темы дня:

- #Какой вес считается лишним?
- ✓Стартовые измерения.
- ✓Правильная цель и мотивация.
- ✓Дневник питания



С точки зрения медицины, лишним считается вес, связанный с ухудшением качества жизни, риском развития сердечно-сосудистой патологии, сахарного диабета II типа, и других соматических заболеваний, уменьшением продолжительности жизни.

С точки зрения физиологии лишний вес возникает тогда, когда поступление калорий в организм больше, чем их траты. Это происходит в результате низкой двигательной активности, сочетающейся с перееданием. Есть и другие причины, о которых можно прочитать в моих блогах и статьях.

Понять есть ли у вас лишний вес, можно рассчитав индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} / \text{Рост (м}^2\text{)}$$

(вес в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат)
ИМТ 20—25 – нормальный вес
ИМТ 25,1-27- лишний вес
ИМТ 27,1-30- ожирение I степени
ИМТ 30,1-35- ожирение II степени
ИМТ более 35- ожирение III степени (критическое)

А теперь, проверьте, есть ли у вас расстройство пищевого поведения:

[Нажмите на эту ссылку и пройдите тест](#)

Сейчас, вам необходимо сделать несколько замеров, перед тем как вы отложите все измерительные приборы на 4 недели.

Запишите пожалуйста следующие ваши параметры, актуальные на сегодняшний день:

Рост-
Вес-
Окружность талии-
Объем груди-
Объем бедер-

Теперь, когда вы узнали все исходные данные, можете смело отложить весы и сантиметровую ленту до окончания ведения дневника, то есть на целый месяц.

Мотивация и Цель

«Где взять мотивацию для снижения веса?» – спрашивают меня многие клиенты. Самая большая мотивация всегда живёт в неудовлетворенных потребностях. Чтобы обнаружить свои потребности, почаще спрашивайте себя: «Чего я хочу?»

Подумайте о том, чего вам не хватает для того, чтобы чувствовать себя счастливым/счастливой. Там будет больше всего энергии.

Многие совершают ментальную ошибку: выбирают неправильную цель, например, такую: «Хочу снизить лишний вес» или «Надо бы к новому году минус 20 кг». Такая формулировка де мотивирует даже самого энергичного и позитивного человека.

Эта формулировка вызывает «Эффект меча» и разрушает связь между эмоциями, телом и умом, которая в ситуации с лишним весом и так ослаблена. В общем, такая цель вызывает обратный эффект и большое сопротивление.

Запомните: проблема лишнего веса не в самом весе! Вес – это отражение отношения к себе и к собственному телу. Поэтому важно перестать воевать с весом, как с чем-то к вам

отношения не имеющим. Вместо этого лучше заняться формированием осознанного пищевого поведения.

Как сформулировать мотивирующую цель?

Можно вот так: «Я хочу научиться осознанному пищевому поведению для того, чтобы улучшить здоровье, стать стройнее, счастливее и в январе 2019, с радостью и легкостью, снять видеоклип о моём любимом деле.»

Посмотрите на проблему лишнего веса с другой стороны, прикоснитесь к своим амбициозным планам, соответствующим вашим личным ценностям, и мотивация вам обеспечена.

Итак, запишите пожалуйста вашу мотивирующую цель:

А теперь, 10 раз подряд, не задумываясь, напишите рядом с вопросом «Зачем мне это?» то, что вам приходит в голову:

- Зачем мне это?
- Зачем мне это?
- Зачем мне это?
- Зачем мне это?
- Зачем мне это?
- Зачем мне это?
- Зачем мне это?
- Зачем мне это?
- Зачем мне это?
- Зачем мне это?

Вас ничего не смущает в ваших ответах?

А это ваша цель?

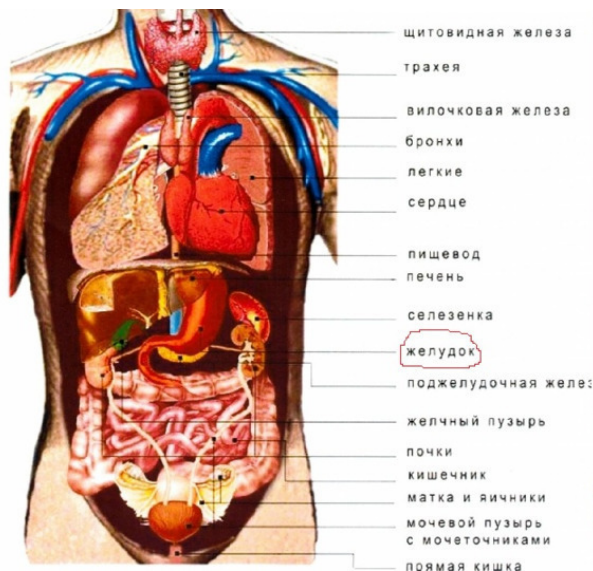
Дневник Стройности. День 2/30

Темы дня:

- #Голод и Аппетит
- ✓EatBox
- ✓Дневник питания

Голод и аппетит

Голод- это физиологическое явление, сигнал организма о том, что необходимо поступление питательных веществ. Когда уровень глюкозы в крови снижается, мы начинаем ощущать истинный физиологический голод. Он нарастает постепенно. И локализуется в желудке. Если вы забыли, где располагается желудок-посмотрите на картинке.



Аппетит- это эмоциональное влечение к еде. Не связанное с физиологической потребностью.

Учимся отличать голод от аппетита

Мы привыкаем игнорировать истинный физиологический голод, привязывая приемы пищи к навязанному нам расписанию. Иногда мы можем забыть поесть, увлекшись любимым делом. Забываем, потому что перестали узнавать физиологический голод в своём теле.

Выпишите на отдельный листок и повесьте на видном месте признаки физиологического голода:

- ✓ Голод зарождается в желудке. Всё, что выше или ниже, – аппетит.
- ✓ Урчит в желудке
- ✓ Ощущение пустоты в желудке
- ✓ Легкие сокращения в желудке

Когда голод игнорируется слишком долго, появляются:

- ✓ Слабость
- ✓ Головокружение
- ✓ Раздражительность
- ✓ Дрожь в конечностях

Очень часто за голод принимается Аппетит
(от лат. *appetitus* – стремление, желание).
Но аппетит не является голодом!

**Когда вы обнаружили признаки физиологического голода,
важно поесть.**

Когда вы обнаружили признаки аппетита, есть не нужно.
Но важно спросить себя: **а чего я хочу сейчас на самом деле?**

Так устроена психика. Если вы постоянно блокируете истинное чувство голода и не кормите себя в момент физиологической потребности, организм перестраивается на «режим голодовки», о котором я упоминала в самом начале дневника.

Физиологическое чувство голода в норме возникает каждые 3—4 часа. Некоторые этого опасаются, ошибочно полагая, что, принимая еду так часто, они наберут еще больший вес. Но эти опасения напрасны. Когда вы едите каждый раз, когда испытываете истинный голод, вес не набирается!

Чтобы выработать привычку слышать истинный физиологический голод, поставьте на телефон напоминание, которое будет каждые 2—3 часа задавать вам вопрос: «Я голоден/голодна сейчас? Какие признаки голода у меня есть?»

Чтобы восстановить свои «биологические настройки» теперь вам необходимо удовлетворять физиологический голод, в каждый раз как только он возник. Для этого Вам необходимо завести **EatBox**. Коробочку еды, в которую вы можете положить вкусные и легкие, питательные продукты.

Дневник Стройности. День 3/30



Темы дня:

#Разберемся с рационом
✓БЖУ, ГИ, ИИ
#Как это, питаться Осознанно?
✓Дневник питания

Для начала ответьте пожалуйста на несколько вопросов:

Что вы думаете о своем пищевом поведении?
Что вы думаете о вашем рационе?
Как распределяется объем ваших порций
в течение дня в процентном соотношении?

Сейчас вас ждет долгая и нудная лекция про еду. Без которой
вам будет сложно осознанно выстраивать рацион.
Поэтому, запаситесь терпением.

Итак мы с вами выяснили, что лишний вес возникает при дисбалансе между поступлением и расходом энергии. То есть когда, вы едите больше, чем в реальности требуется вашему организму. Или, когда вы недостаточно тратите.

Всё это вместе приводит к замедлению обмена веществ, что ситуацию значительно усложняет.

Для того, чтобы снизить вес необходимо учитывать несколько пунктов:

- Величину основного обмена
- Уровень физической активности
- Контакт с телом и его сигналами (голод, насыщение, эффекты)
- Адекватный баланс в питании
- Достаточное поступление в организм микронутриентов (витамины и минералы)
- Разобраться с гликемическим и инсулиновым индексом потребляемых продуктов.

Обо всём по порядку:

Величина основного обмена (ВОО) – это минимальное количество калорий, которое организм тратит на различные физиологические процессы (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мозговая деятельность и т.д.) в состоянии полного покоя.

Основной обмен подсказывает нам, сколько калорий нужно организму, чтобы сохранить вес, сбросить его или набрать.

Рассчитать величину основного обмена можно [по этой ссылке](#)

Теперь, когда вы знаете свой коэффициент активности, можно рассчитать сколько калорий в день требуется лично вам. **Для этого нужно заглянуть в таблицу с коэффициентами активности.** А затем умножить ВОО на коэффициент активности. И вы получите количество калорий, необходимых вам в сутки.

Таблица. Коэффициент физической активности

Уровень физической активности	Коэффициент физической активности
Минимальные нагрузки (сидячая работа)	1.2
Необременительные тренировки 3 раза в неделю	1.375
Тренировки 5 раз в неделю (работа средней тяжести)	1.4625
Интенсивные тренировки 5 раз в неделю	1.550
Ежедневные тренировки	1.6375
Ежедневные интенсивные тренировки или занятия 2 раза в день	1.725
Тяжелая физическая работа или интенсивные тренировки 2 раза в день	1.9

Когда у вас имеется лишний вес вам необходимо создать дефицит поступления энергии и повысить траты.

Но! Делать это нужно грамотно. Ни в коем случае нельзя снижать количество поступления калорий слишком много, резко. Поскольку это приведёт к замедлению обмена веществ и снижению уровня основного обмена.

Для снижения веса важно уменьшить поступление калорий на 15—20% в сравнении с полученной вами (при расчетах выше) индивидуальной нормы.

При этом важно грамотно увеличить физическую активность. Поскольку это повысит величину основного обмена, а следовательно значительно облегчит путь к цели.

БЖУ-что это?

Эти три буквы расшифровываются как: **Белки, Жиры и Углеводы.** Это макронутриенты, которые необходимы организму для всех жизненно-важных функций.

Важно, чтобы между поступлением белков, жиров и углеводов был баланс. И выглядит он так: Б (20—25%), Ж (20—25%), У (50—60%) При этом есть несколько важных моментов, о которых вам важно узнать:

Обратите пристальное внимание на потребление белка.

Чаще всего, в рационе людей с лишним весом, белка недостаточно. А зря! Так как на процесс переваривания белка, в сравнении с углеводами, тратится намного больше калорий. Белок выполняет множество строительных функций для всего организма. Белок содержится в следующих продуктах: все виды мяса, все виды птицы, яйца, молоко, творог, рыба, орехи, бобовые и т. д. Белок из молочной продукции, мяса, птицы и рыбы называется животным белком. Белок из орехов, бобовых и других овощей называется растительным белком.

Как показали многочисленные научные исследования, важно чтобы в пищу поступали и животные, и растительные белки. Когда это так, показатели здоровья значительно лучше, чем в случае поступления только растительных и тем более, только животных белков. В сутки белка должно поступать примерно 70 грамм, в зависимости от персональных параметров. Но, разумеется, не одного белка. Баланс в рационе очень важен для стройности, красоты и молодости.



Жиры не стоит недооценивать. Они необходимы нам для качественного функционирования гормональной системы и деятельности головного мозга, для образования жидкостей в организме, для формирования стенок клеток. Есть и другие важные функции, которые выполняют для нас жиры.

Эти макронутриенты подразделяются на две группы: насыщенные и ненасыщенные жиры.

Насыщенные жиры имеют животное происхождение и твердую структуру (сало, сливочное масло, сыр). В организм их должно поступать на порядок меньше, чем ненасыщенных. Так как большое употребление насыщенных жирных кислот приводит к нарушению холестеринового обмена. Но совсем отказываться от этой группы жиров не нужно, так как поступление «нормального» холестерина как раз и обеспечивается потреблением продуктов из этой группы.

Однако, этой группе есть «опасный зверь» – трансжиры. Трансжиры- это жиры с деформированной молекулярной структурой, не естественные для организма: это спреды, маргарины, также они содержатся в сосисках, колбасах и всех магазинных полуфабрикатах. Они вызывают в организме ряд неприятных эффектов например таких как нарушение клеточного метаболизма, что приводит к накоплению в клетке токсинов и препятствует ее нормальному питанию. Эта группа жиров достоверно связана с высоким риском развития сердечно-сосудистых расстройств, атеросклероза, сахарного диабета. Поэтому от продуктов, содержащих трансжиры, необходимо отказаться.

Ненасыщенные жиры- это растительные жиры (оливковое, подсолнечное, льняное масла, орехи, соевые бобы, авокадо) и рыба с морепродуктами. Ненасыщенные жиры имеют жидкую структуру. Для организма они очень полезны, так как содержат Омега 3 и 6 жирные кислоты. При очень высоких температурах (жарка, фритюр) ненасыщенные жиры меняют молекулярную структуру и приобретают То есть рекомендуется готовить продукты на пару или запекать в фольге. А масло добавлять в салаты в небольшом количестве.

Про углеводы обычно многие мои клиенты знают достаточно. Поэтому информацию про функции углеводов я пропущу. Среди углеводов есть «быстрые» из группы дисахаридов (конфеты, батончики, пирожные и т.д.), которые вызывают быстрое повышение уровня сахара в крови и мгновенный скачок инсулина, который начинает перерабатывать сахар на «энергетическое топливо». Из-за отсутствия пищевых волокон уровень глюкозы повышается слишком быстро и интенсивно, возникает углеводный пик. Это когда сахара настолько много, что он не может быть переработан полностью. Затем уровень глюкозы резко падает вниз. Поджелудочная железа не успевает так быстро остановить выработку инсулина и тот продолжает поступать. Происходит инсулиновый пик- когда сахара в организме мало, а инсулина много. Это состояние называется гипогликемия. Оно ощущается очень неприятно: слабость в ногах, тошнота, головокружение, голод. Это специфический голод, когда человека в буквальном смысле «трясет» от тяги к сладкому. И если он съедает «быстрый» дисахарид- на время его «отпускает» (это ловушка!), круг замыкается.

Среди «быстрых» углеводов есть и другие- моносахариды, к которым относятся фрукты (фруктоза). Фруктоза постепенно всасывается и вызывает более мягкую инсулиновую реакцию, в сравнении с дисахаридами. Это происходит за счет большого содержания в фруктах пищевых волокон, что существенно смягчает воздействие фруктозы на поджелудочную железу. Потребление фруктов естественно для человеческого организма, поэтому если упортеблять их в умеренном количестве, преимущественно в первой половине дня, это не отразиться на весе негативно. Однако, если злоупотреблять фруктами и поедать их килограммами, то лишнее непременно отправиться «в жировое депо».

Есть ещё комплексные фиброуглеводы- это овощи, которые имеют низкую энергетическую ценность и очень большое содержание пищевых волокон. Пищевые волокна улучшают процессы пищеварения, способствуют выведению токсинов из организма. Овощей в рационе может быть много, с оглядкой на здравый смысл.

Самые главные углеводы, которые непременно ежедневно должны присутствовать в вашем питании- комплексные крахмалистые углеводы, «медленные» углеводы. Это киноа, бурый рис, гречка, перловка, булгур, кускус, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые и т. д. Эта группа углеводов переваривается намного дольше всех остальных и при системном, грамотном и постоянном применении снижает тягу к «быстрым» углеводам.

Итак, подведём итоги по БЖУ: для того, чтобы создать баланс в питании важно распределить поступление макронутриентов так: **Б 20—25 %, Ж 20—25 %, У 50—60 %**

Чтобы обеспечить полноценное насыщение организма аминокислотами, важно чтобы в рационе присутствовало *разнообразие белковых продуктов как растительного (орехи, бобовые, грибы и т.д.), так и животного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца, морепродукты, молоко, творог, кисломолочная продукция и т.д.)*.

Обратите внимание на достаточное потребление ненасыщенных жирных кислот (рыба, морепродукты, орехи, авокадо, растительное масло). Полностью исключите из рациона продукты, содержащие трансжиры (сосиски, колбасы, магазинные полуфабрикаты, фаст-фуд). Помните, что ненасыщенные жиры очень полезны для организма, но в умеренном количестве, поскольку их калорийность чрезвычайно высокая.

«Длинные» углеводы важно добавлять в рацион ежедневно, и постепенно уменьшать в рационе содержание «быстрых» углеводов, вызывающих гликемические и инсулиновые пики.

Зачем мы всё это обсуждаем? Неужели концепция осознанного питания не предполагает «Ем что хочу, когда хочу»?



Осознанное питание предполагает активизацию «биологических настроек», то есть *восстановление чувствительности тела к сигналам организма: о физиологическом голоде, жажде, насыщении, влиянии отдельных продуктов на общее состояние*. Мы с вами будем делать это преимущественно через практики осознанности.

К сожалению, восприятие «Ем что хочу, когда хочу», нередко заводит людей в тупик. И знаете почему? Да, потому что старые пищевые привычки крайне устойчивы и они иногда создают иллюзию о потребности съесть что-то очень «химическое» (например «заправиться» пачкой чипсов и парой батончиков «Сникерс») не потому, что этого в действительности хочет ваш организм, а потому что эти продукты ассоциативно связаны с определёнными психоэмоциональными состояниями, а также они участвуют в порочном круге физиологических реакций, связанных со скачками глюкозы и инсулина.

Чтобы прийти к состоянию «Ем когда хочу и что хочу», важно не только качественно проработать психологические основания лишнего веса, но и получить четкое понимание о том, как определенные продукты влияют на организм, какие макро и микронутриенты, а также физиологические процессы помогают жиросжиганию, а какие вызывают замедление метаболизма и отложение «запасов». Без понимания основ сбалансированного питания, без осознанного расширения рациона, без введения новых сочетаний, отличающихся не только вкусом, но и качественным питательным составом, увы «Ем, что хочу, когда хочу» не приведет к результатам.

Гликемический (ГИ) и Инсулиновый индексы (ИИ)

В заключении сегодняшнего урока, для того чтобы вам было легко начать трансформацию пищевых привычек я расскажу о двух моментах, чрезвычайно важных для достижения стройности и улучшения здоровья- это гликемический и инсулиновый индексы.

Гликемический индекс показывает насколько сильно у вас подскочит уровень сахара в крови после употребления определенного продукта. Этот скачок определяет дальнейшую реакцию поджелудочной железы, связанную с выбросом инсулина.

Чем выше гликемический индекс продукта, тем сильнее этот продукт влияет на физиологические процессы внутри клетки. Так, например, сильный скачок сахара при поедании «Сникерса», приводит к тому что клетки начинают концентрироваться на работе углеводных рецепторов, тк энергии на переработку «всего и сразу» в такой агрессивной ситуации, не хватает. Инсулин блокирует работу липазы-фермента, ответственного за расщепление жиров. И клетки закрываются на «выход жира». То есть такие эксперименты с собственным телом приводят к еще большему набору веса. Гликемический индекс бывает трех уровней: низкий- 10—40,средний-40-70, высокий- выше 70. В процессе снижения веса, рекомендуется употреблять в пищу продукты с низким и средним ГИ, с перевесом в сторону низкого.

Инсулиновый индекс показывает какое количество инсулина выбрасывается в кровь при употреблении определенных продуктов. Важно отметить, что инсулин выбрасывается в кровь не только при поедании углеводов, но так же и при употреблении белковых продуктов. Например таких как творог, молоко, мясо, рыба. Продукты с высоким инсулиновым индексом будут на некоторое время блокировать процессы жиросжигания. Поэтому продукты с высоким инсулиновым индексом, не смотря на то, что это не углеводы, на ночь употреблять не рекомендуется.

Теперь, рекомендую вам изучить таблицы с показателями гликемического и инсулинового индекса, перед тем как вы приступите к сегодняшнему заданию.

Список 1. Показатели ГИ продуктов Высокий ГИ

Финики – 102
Сдобные булочки – 95
Хлеб белый, багет – 95
Рис белый, вареный – 89
Рис быстрого приготовления – 87
Морковь вареная – 85

Картофельное пюре – 83
Блины – 80
Вафли – 77
Хлеб белый пшеничный – 77
Кабачок – 75
Крекеры – 74
Кукурузные хлопья – 74
Овсяная каша быстрого приготовления – 74
Арбуз -72
Батат – 70
Сахар – 70
Манка – 70
Кукуруза вареная – 70
Бублик – 69
Батончик шоколадный – 68
Бургер – 66
Пиво – 66
Тыква вареная – 66
Ананас – 65
Дыня – 65
Черный хлеб дрожжевой – 65
Мюсли с содержанием сахара – 65
Свекла вареная – 65
Изюм – 64
Кока-Кола – 63
Лапша удон – 62
Мороженое – 62
Персики в сиропе – 62
Инжир высушенный – 61
Лапша рисовая – 61
Мед – 61

Средний ГИ

Лазанья – 60
Лапша гречневая – 59
Виноград – 58
Киви – 58
Фасоль консервированная – 57
Овес, геркулес – 55
Кукуруза консервированная – 55
Попкорн не сладкий -55
Рис коричневый пропаренный – 50
Хурма – 50
Инжир – 50
Горох – 53
Рис басмати вареный – 52
Печенье мультизлаковое – 51
Макароны твердых сортов пшеницы – 50

Мармелад без сахара – 50
Бананы – 48
Суши с лососем – 48
Булгур – 47
Кокос – 45
Молоко соевое – 44
Нектарины – 43
Персики – 42
Апельсины – 42
Гречка – 40

Список 2. ИИ продуктов
Высокий ИИ

Карамель – 160
Шоколадный батончик – 122
Картофель отварной – 121
Творог – 120
Тушеная фасоль – 120
Йогурт с сахаром – 115
Финики -110
Пиво – 108
Белый хлеб – 100
Кисломолочные продукты – 98
Черный хлеб – 96
Печенье – 92
Молоко – 90
Мороженое – 89
Крекеры – 87
Торты и пирожные – 82
Виноград – 82
Бананы – 81

Средний ИИ

Белый рис – 79
Коричневый рис – 62
Апельсины – 60
Рыба – 59
Яблоки – 59
Цельнозерновой хлеб – 56
Говядина – 51
Макароны твердых сортов пшеницы – 40
Овсянка – 40
Куриные яйца – 31

Низкий ИИ

Грейпфрут – 22

Вишня – 22

Перловка – 22

Горький шоколад (не менее 70% какао) – 22

Арахис – 20

А теперь задание:

Проведите ревизию своего холодильника и кухонных шкафчиков. Рекомендую вам собрать все продукты с высокими ГИ и ИИ в специальную коробку. Которая вам явно не пригодится на пути к стройности. Можете отдать эти продукты тем, кому они могут быть нужны. Посмотрите, достаточно ли в вашем холодильнике белковых продуктов. Если не достаточно, перед тем как идти в магазин, составьте список того, какие новые продукты вы будете покупать в течение всей последующей недели. Проверьте присутствуют ли на вашей кухне ненасыщенные жиры в достаточном разнообразии. Если нет, добавьте их в список. Если вы найдете в своем доме трансжиры (жареные орешки, сосиски, колбасу, магазинные полуфабрикаты) рекомендую их выбросить. Ну, если конечно ваша цель, к моменту прочтения этих строк, не утратила актуальности. Важный момент: делайте ревизию не с позиции «ой как страшно», а с позиции «я выбираю для себя лучшее из возможного».

Дневник Стройности. День 4/30

Темы дня:

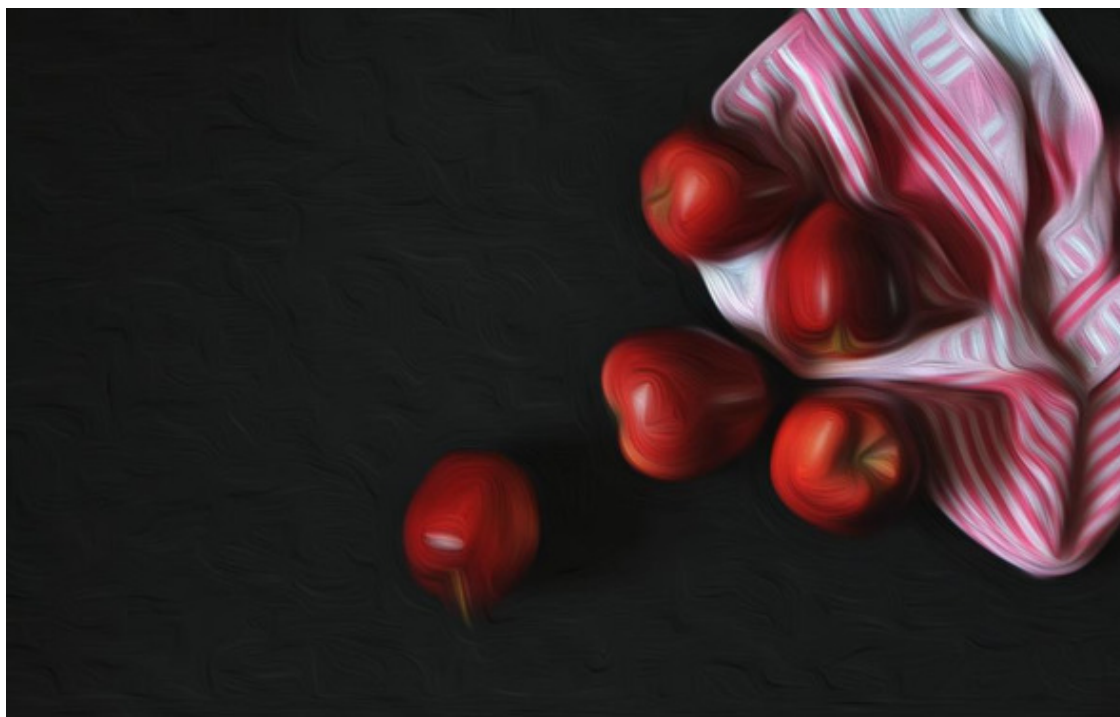
#Скорость жевательных движений

#Контакт с едой

#Упражнение «Еда с закрытыми глазами» и

Шоколадная медитация

#Дневник питания



Если мы посмотрим на обычную трапезу большинства людей, то можем заметить, что многие едят быстро. И даже очень быстро. Люди с лишним весом не исключение. Высокая скорость жевательных движений имеет сразу три минуса:

•*Отсутствие качественного контакта с едой. Это когда вы едите так быстро, что не успеваете насладиться вкусом и ароматом блюда, не ощущаете его температуру и текстуру.*

•*Переедание. Это происходит потому, что сигналы насыщения при быстрой скорости жевательных движений поступают в мозг с большим опозданием.*

•*Процессы переваривания и всасывания при высокой скорости жевательных движений значительно хуже.*

Среднестатистический человек делает 10—15 (а бывает и меньше) жевательных движений до проглатывания. Для того, чтобы исправить все три предыдущих пункта жевательных движений должно быть более 30. Но как же быть? Неужели считать? Конечно же нет! Ничего считать не нужно. Но есть специальные практики, которые помогают сократить скорость и увеличить количество жевательных движений, естественным образом. Сегодня мы сделаем практики усиления контакта с едой. Это поменяет ваше восприятие процесса питания и даст вам возможность начать вырабатывать привычку находиться в режиме «здесь и сейчас» и при этом не переедать.

Практика №1 «Шоколадная медитация.»

Внимание:

я рекомендую использовать для этой практики горький шоколад (70% какао и выше)

1. Разверните шоколад. Послушайте, как шуршит обёртка, когда разворачиваете.
2. Посмотрите какой он красивый.
3. Поднесите к лицу, Вдохните аромат. Сможете ли поймать все 300 ароматических нот?)
4. Положите кусочек в рот. Подождите, пусть растает. Какие ощущения?
Вкус? Температура? Консистенция? Нравится?
5. Можете проглотить его. Почувствуйте послевкусие.

Практика №2 «Изюмная медитация»

Настрой, с которым вы будете выполнять медитацию, гораздо важнее, чем следование всем инструкциям. Все 8 этапов важно выполнить качественно.

1. Подержите изюминку.

Возьмите одну изюминку (либо другой сухофрукт или орех), подержите ее на ладони или аккуратно зажмите между большим и указательным пальцами. Сосредоточьтесь на ней свое внимание,

как будто
вы раньше не видели ничего подобного. Чувствуете ли вы
вес изюминки?
Бросает ли она тень на вашу ладонь?

2. Посмотрите на нее.

Как следует присмотритесь к вашей изюминке. Представьте, что
видите ее впервые. Посмотрите на нее как можно
внимательнее.

Пусть ваш взгляд исследует каждую ее часть.

Рассмотрите более светлые участки, на
которые падает свет, и темные впадины, складки и края.

3. Потрогайте ее.

Покрутите ее пальцами, исследуя фактуру.

Какие ощущения вызывает
изюминка, когда вы ее держите?

4. Поднесите к носу. Вдохните аромат.

Теперь подержите изюминку у носа. Что вы замечаете с каждым
вдохом? Есть ли у нее аромат?

Пусть он заполнит все ваше внимание.

Если же у нее нет запаха или он очень слабый,
тоже обратите на это внимание.

5. Положите в рот.

Теперь медленно положите изюминку в рот.

Обратите внимание, что ваши рука и кисть точно знают
все движения. Аккуратно положите ее в рот, замечая
движения языка при этом. Не разжевывайте изюминку – просто
проанализируйте ощущения, которые она вызывает,
находясь на языке.

Исследуйте ее языком примерно в течение полуминуты
или дольше, если вам захочется.

6. Начните пережевывать.

Когда будете готовы, осознанно откусите кусочек от
изюминки и постарайтесь почувствовать,
какие изменения произошли в ней и в ваших
ощущениях. Отметьте для себя ее вкус.

Еще раз почувствуйте фактуру, когда будете
откусывать. Продолжайте медленно пережевывать, но пока не
глотайте. Проанализируйте, что происходит у вас во рту.

7. Проглотите.

Уловите первое желание проглотить изюминку и
полностью осознайте его, прежде чем ее проглотить.

Обратите внимание на движения языка,
предшествующие глотанию и сопровождающие этот

процесс. Попробуйте почувствовать, как она перемещается по пищеводу. Если вы не проглотили ее за один раз, осознанно проследите второе или даже третье глотательные движения, пока изюминка не исчезнет окончательно. Обратите внимание на движения языка после того, как вы ее проглотили.

8. Результаты.

В течение следующих нескольких секунд понаблюдайте за результатами этого упражнения. Осталось ли у вас во рту послевкусие?

Как ощущается тот факт, что изюминки во рту больше нет?

Хочется ли вам сразу съесть еще одну?

Практика №3 «Еда с закрытыми глазами»

Эта практика пришла к нам в далёкие 80-е из Японии.

И она мне Очень нравится!

Приготовьте ваше любимое блюдо. Можно и не одно.

Подготовьте плотные темные, шелковые (или из плотной ткани) очки «для сна». Если их нет, то подойдет тонкий темный шелковый платок.

Положите в тарелку столько любимого блюда, сколько хотите или сколько съедаете обычно. Подготовьте приборы.

Садитесь за стол и настройтесь на настоящий контакт с Едой.

Наденьте на глаза «очки для сна» (или то что их заменит).

Почувствуйте аромат любимого блюда.

А теперь приступайте к еде. Медленно.

Прислушивайтесь к ощущениям: вкус, температура, сочность, аромат, текстура.

Как вам?

Делайте паузы.

Спрашивайте себя: мне вкусно? Я хочу ещё?

Продолжайте так же.

До тех пор пока не почувствуете, что больше не хотите.

А теперь освободите глаза и посмотрите!

Что вы видите? Как впечатление?

Дневник Стройности. День 5/30

Темы дня:

#Паузы

✓Отвлекающие моменты

#Усиление концентрации

✓ Дневник питания

Продолжая тему жевательных движений, расскажу вам о втором, не менее действенном (дополняющим контакт с едой) способе естественной настройки скорости и частоты жевательных движений. Напомню, нам нужно существенно снизить скорость поглощения еды для того, чтобы качественно улучшить процесс своевременного распознавания **насыщения**. Так вот, второй способ «замедлиться» – паузы.

Учитесь делать паузы в процессе питания. Одну паузу важно сделать перед началом приёма пищи, чтобы настроиться на процесс принятия еды, ощутить аромат, получить эстетическое удовольствие от внешнего вида блюда. Вторую паузу можно сделать в середине порции. Эта пауза нужна для того, чтобы задать себе вопросы: Я все еще голодна/голоден?? Я наелась/наелся? Я хочу ещё?

Телефон и Телевизор

Обратите внимание на то, в каких условиях вы привыкли принимать пищу: не смотрите ли вы телевизор при этом? Не листаете ли ленту Фейсбука за завтраком, обедом и ужином? Если вы параллельно с едой включены в вышеназванные процессы, то вам пора отказаться от этой дурной привычки. Дело в том, что наш мозг не может качественно концентрироваться на двух, трех процессах одновременно. Какой-то из процессов «поглотит» его сильнее. И скорее всего это будет не еда. Тогда... упс... Опять переедание! Когда вы помимо еды концентрируете внимание на фильме, музыке, фотографиях друзей, вы совершенно точно перестанете быть в контакте с едой. И вероятно, не заметите насыщения вовремя.

Как же отказаться от этих отвлекающих привычек, если они у вас ассоциативно связаны с получением удовольствия? Лучше всего начать делать это одновременно с введением новых продуктов в рацион. Ассоциативная связь начнет разрываться и вам не будет так сложно уйти от просмотра телефона за обедом. А ещё, что важно договоритесь с собой: **«Я обещаю себе научиться доброму и уважительному отношению к себе. Я обещаю уделять больше времени самой/самому себе.»**

Практика усиления концентрации

Сейчас будет полезный лайфхак: мы с вами сделаем практику, которая быстро возвращает в режим «здесь и сейчас» и позволяет быстро переключиться с негативных эмоций, если они вдруг «накрыли», в телесные ощущения. Эту практику я рекомендую вам делать каждый раз перед едой. Она усилит вашу концентрацию на процессе питания:

«Дыхательная практика осознанности»

1. Сядьте удобно, желательно с прямой спиной.
2. Направьте концентрацию внимания на дыхание.
3. Наблюдайте за вдохом и выдохом. Замечайте как вы вдыхаете и выдыхаете воздух.
4. Обратите внимание на паузу между вдохом и выдохом.
5. Обратите внимание на «поворот дыхания». Начните делать эту практику с 5 минут. Это первый шаг к тому чтобы состояние «Здесь и сейчас» уверенно вошло в Вашу жизнь.

Дневник Стройности. День 6/30

Темы дня:

#«Изюмная медитация» с другими монопродуктами.

✓ Дневник питания



Подходит к концу первая неделя ведения дневника.

Как ваши ощущения?

Есть ли промежуточные результаты? Ведете ли дневник питания?

Предлагаю в конце первой недели немножко сбавить обороты, принять и интегрировать новый опыт в свою жизнь и настроиться на кропотливую работу над собой по пути к стройности.

Некоторые совершают ошибку- оттачивая навыки «контакта с едой» только на изюме, в классическом формате медитации. Я предлагаю вам сегодня, провести «изюмную медитацию» с другими продуктами: (подготовьте набор продуктов из 7—10 вариантов. В том числе возможен фаст-фуд, для того чтобы вы смогли объективно исследовать его вкус и действие на организм)

Дополним практику «Изюмной медитации» работой с мыслями.

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.