

Шарлотта Марки

Умным ДИЕТЫ НЕ нужны!

Последние
научные открытия
в области борьбы
с лишним весом



Шарлотта Марки

**Умным диеты не нужны.
Последние научные открытия в
области борьбы с лишним весом**

«Альпина Диджитал»

2014

Марки Ш.

Умным диеты не нужны. Последние научные открытия в области борьбы с лишним весом / Ш. Марки — «Альпина Диджитал», 2014

Умные люди не сидят на диетах, потому что любые ограничения – мало эффективны, а иногда и просто опасны, считает д-р Марки. Но это вовсе не значит, что можно есть все подряд, сидеть часами перед телевизором и выкинуть на помойку весы, кроссовки и велосипед. Как раз наоборот. Д-р Марки, дипломированный профессор психологии питания, уверена, что для долгой жизни (и счастливой старости) всем нам будет полезно взять себя в руки, наладить режим питания, физических тренировок и сна. Главное – руководствоваться в этом процессе не модными тенденциями, а проверенными научными данными и здравым смыслом. Любите себя, помните, что любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие, и не вините себя за то, что иногда вы будете сбиваться с правильного пути. Эта книга будет полезна не только тем, кто уже отчаялся похудеть, но и тем, кто вполне доволен своим телом и даже не планирует садиться на диету.

© Марки Ш., 2014

© Альпина Диджитал, 2014

Содержание

Введение	6
Так что же делать?	8
1. Просто не делайте этого	9
Почему так важно опираться на факты	12
Что такое «поддержание веса»?	13
Почему так важен долговременный подход?	14
Альтернативные варианты	16
Крайности	18
Перестаньте себя винить; еда – это хорошо!	21
Как пользоваться этой книгой	22
2. Почему диеты не работают	23
Диеты не приносят удовольствия	24
Диеты сводят вас с ума	25
Чем больше вы думаете о диете, тем больше вам хочется есть	26
Кратковременная жертва без вознаграждения	27
От диет вам плохо; изберите другой путь	28
Диеты порождают ложные надежды	29
Диеты приводят к перееданию	30
Диета может привести к набору веса	32
Диеты отрицательно влияют на метаболизм	34
Так как же похудеть?	36
3. Фаза 1. Честное взвешивание	37
Начните сегодня	39
Первоначальное взвешивание	40
Расчет индекса массы тела	41
В чем смысл ИМТ	43
Не только ИМТ	44
Постановка целей	45
Начните записывать и записывайте все	47
Что предлагают нам современные технологии	49
Честность прежде всего	54
Все мы иногда хитрим	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56
Комментарии	

Шарлотта Марки

Умным диеты не нужны.

Последние научные открытия в области борьбы с лишним весом

Переводчик *Мария Кульнева*

Редактор *Дарья Сальникова*

Корректор *Н. Витько*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Художник обложки *Ю. Буга*

© Charlotte Markey, 2014

© Комиксы Randy Glasbergen

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

*Грейс и Чарли – главной причине, по которой я продолжаю есть
овощи*

Введение

Я не всегда была умной

Сколько себя помню, я все время была зациклена на еде. В детстве я твердо вознамерилась стать балериной. Конечно, очень многие маленькие девочки хотят стать балеринами, но для меня это было серьезно, я действительно считала, что в один прекрасный день буду примой. Десяток лет в танцевальном мире неизбежно привели к тому, что я стала очень придирчиво относиться к собственному весу и питанию. К двенадцати годам я уже кое-что знала о диетах, и это было вполне естественно для девочки, которая решила поступить в балетную труппу Сан-Франциско. Я пришла на просмотр, и меня не взяли. Мне сказали прямым текстом, что я никогда не буду танцевать, потому что мое «тело не подходит для танцев». В тот момент я была уничтожена; сейчас я стыжусь этих воспоминаний. Не помню, сколько именно я тогда весила, но точно знаю, что никакого лишнего веса у меня и в помине не было. К несчастью, мое тогда еще фактически детское сознание признало, что я толстая, и я с неохотой оставила балет и переключилась на более обычные тинейджерские темы: спорт, чирлидерство, мальчишки.

Такое отношение к собственному весу подкреплялось не только занятиями танцами, но и общим настроением в семье, где кто-нибудь обязательно сидел на диете. Еще до полового созревания я научилась подсчитывать калории. И я твердо усвоила урок, который мне впервые преподавал танцевальный мир: следить за тем, что ты ешь, – это нормальная часть жизни. Подростковая неуверенность в себе подстегнула мой интерес к диетам, и прошло не так много времени, как мое помешательство на еде привело к довольно мрачной полосе в моей жизни. К середине старшей школы я весила меньше 45 кг, и при этом уже достигла своего взрослого роста в 165 см. К счастью, кое-кто обратил внимание на то, как я худею. Наш учитель математики и по совместительству футбольный тренер (которого я страшно боялась) усадил меня рядом, и, продемонстрировав нехарактерное для него сочувствие, поделился своим опытом борьбы с лишним весом и дал пару полезных советов. Мой тренер по плаванию утверждал, что я должна гордиться моими «сильными ногами», а школьный психолог обязательно спрашивал при встрече, как у меня дела. Семья беспокоилась, подруги оказывали мне всяческую поддержку, а врачи уверяли всех, что для моей потери веса нет никаких медицинских причин.

В моей жизни не было никакого поворотного момента или откровения, которое заставило бы меня больше есть, лучше заботиться о себе и вернуться к здоровому весу. Я просто стала старше, и как-то постепенно до меня дошло, что я вела себя неразумно и готова была пожертвовать здоровьем в пользу худобы. Моя история – это не история о мгновенном волшебном прозрении; это история обычной неуверенной в себе девочки, которая поняла, что такое здоровое питание, благодаря специалисту-диетологу, поддержке окружающих и получению психологического образования.

Когда я поступила в Университет Санта-Клары, я не планировала получать степень по психологии. Но после нескольких курсов я запала на эту науку. Меня привлек точный, методический подход, который помогал мне лучше понять мой собственный мир. В последний год обучения в колледже я начала свои исследования, и – я полагаю, вполне естественно, – сосредоточилась на проблеме детского отношения к еде. Я поступила в аспирантуру, потому что влюбилась в психологию и хотела продолжать исследования по этой теме. К тому времени я перешла от желания понять себя к желанию понять всех детей, подростков и взрослых, мучающихся от негативного восприятия собственного тела и увязших в неправильном пищевом поведении. Чтобы получить докторскую степень в области здоровья и возрастной психологии, я работала в Проекте «Здоровые семьи» (Калифорнийский университет в Риверсайде), Лабо-

ратории детского питания (Университет штата Пенсильвания) и проекте «Долголетие» (Калифорнийский университет в Риверсайде), что дало мне неоценимый опыт и знания.

В 2002 году я начала работать в Ратгерском университете и создала курс под названием «Психология питания». Прошло уже много лет, но мне до сих пор очень нравится вести этот курс. Мои исследования охватывают самые разные аспекты, начиная с влияния партнеров на пищевое поведение друг друга и заканчивая переживаниями родителей из-за риска ожирения у детей. Кому-то может показаться, что столько лет размышлений о еде, исследований еды и чтения лекций о еде (не говоря уже о необходимости ее есть!) должны были заставить меня сполна насытиться этим предметом, но он мне совершенно не надоел, и я не думаю, что может надоест в скором времени.

Я начала задумываться о написании этой книги несколько лет назад в процессе ведения моего курса психологии питания. Я потратила изрядное количество времени, развенчивая перед своими студентами различные мифы о еде, диетах и восприятии собственного тела. Как правило, я прошу их приносить на занятия популярные книги о диетах, и мы обсуждаем их в связи с научными фактами о потере веса; большинство этих книг не выдерживают проверки, как только мы начинаем докапываться до доказательств в поддержку того, что заявляют их авторы. Так, например, оказалось, что нет никаких научных доказательств в пользу десяти-, семнадцати- или двадцати однодневных планов снижения веса. Мои студенты оказывают мне неоценимую поддержку, говоря, что то, что они узнали на моих занятиях, меняет их жизнь, и что им очень жаль, что они не знали этого раньше. Снова и снова они рассказывают мне, что отказываются от модных диет в пользу постепенного, устойчивого, здорового подхода к похудению и наблюдению за весом, который предлагаю я в своей книге. Также я черпаю вдохновение в последних научных исследованиях, которые противостоят лавине недостоверной информации и предлагают точные данные, касающиеся питания, веса и восприятия своего тела.

За пределами учебных аудиторий, когда я говорю людям о том, что занимаюсь психологией здоровья и изучаю пищевое поведение и восприятие тела, у них обычно бывает ко мне очень много вопросов. На удивление часто (по крайней мере, для меня это всегда оказывается удивительно), они начинают рассказывать мне о новых диетах, которые пробуют. Фаворитами среди них в последнее время являются палеодиета, средиземноморская диета и снижение количества углеводов (эта тенденция явно не желает умирать!). Я всегда оказываюсь в некотором тупике, не зная, что сказать людям, которые хотят обсудить такие диеты. В наличии всегда имеются тысячи книг о диетах и планах снижения веса, причем часть советов, содержащихся в них, вполне разумны. К несчастью, как мы выяснили в процессе наших со студентами исследований, подавляющее большинство также рекомендуют совершенно кошмарные вещи.

И это вовсе не субъективное утверждение. В диетических рекомендациях часто содержатся советы, не имеющие научных подтверждений. Иногда их обещания настолько поразительны, что я вообще не понимаю, как это может быть законно. Оказывается, не существует никакой «книжной полиции» или «команды по исследованию диет», которая могла бы оценивать справедливость того, что предлагается для снижения веса. Пока я работала над книгой, меня неоднократно предупреждали, что людям плевать на науку; они просто хотят быстро похудеть.

Если бы только это было можно сделать быстро.

К несчастью, быстрая потеря веса часто приводит к его быстрому набору. Может быть, это несправедливо, но это правда. Множество ученых, врачей, диетологов и психологов понимают, что диеты часто приводят к набору веса вместо его потери, потому что то, что делается на протяжении нескольких дней или недель не может иметь долговременного эффекта. И более того – сидение на диете для большинства людей оказывается весьма печальным опытом.

Так что же делать?

Подход к поддержанию здоровой массы тела, который я предлагаю в этой книге, не является диетой в обычном смысле этого слова. Я не буду указывать вам, что, когда или сколько конкретно вы должны есть. Мой подход не так категоричен и не является быстрым решением. Но дело в том, что он работает. Вся приведенная здесь информация подтверждается фактами из области психологии, здравого смысла или естественных наук – а в большинстве случаев всех трех. Вероятно, многое из того, что я хочу сказать, вам уже известно. Ну, например, то, что для того, чтобы похудеть, нужно меньше есть. Но знаете ли вы, как сделать это так, чтобы эффект сохранился надолго? Как психолог, занимающийся проблемами здоровья, я могу с уверенностью сказать, что за несколько дней или недель вы не сможете сделать ничего, что могло бы оказать долговременное влияние на ваш вес или здоровье в целом.

Так если это не книга о диетах, то что это? В ней представлен совершенно иной подход: она объясняет, как нужно относиться к своему питанию и физической активности и как можно изменить их на всю оставшуюся жизнь. На основании того, что я узнала на личном опыте, из исследований и работы со студентами, я построила план, направленный на борьбу с весом с точки зрения психологии и дающий вам разумную, подкрепленную доказательствами стратегию здорового, устойчивого снижения и поддержания веса, с конкретными советами о том, как правильно питаться, худеть и сохранять оптимальный вес на протяжении всей оставшейся жизни.

Книга предлагает трехступенчатый план, который даст вам следующее:

- **Психологический подход** к похудению и поддержанию веса, который не сделает вас несчастным.
- **Разумный способ** устойчивого долговременного снижения веса, в том числе советы о том, как стать образованным потребителем и принимать правильные решения, касающиеся вашего питания и физической активности.
- **Информацию**, необходимую для оценки ваших привычек, и понедельный план постепенных, устойчивых перемен в жизни.
- **Позитивное отношение** к собственным ошибкам, которое не позволит вам погрязнуть в чувстве вины, если когда-нибудь вы вдруг вернетесь к нездоровым привычкам.
- **Подтвержденный научными фактами способ** чувствовать себя как можно лучше, сохраняя здоровую и привлекательную фигуру.

Моя конечная цель – навсегда изменить ваше отношение к еде. По сути, все ясно из названия: умные люди не сидят на диетах. То, что вы держите в руках, можно назвать книгой о диетах лишь в том смысле, что, когда вы ее дочитаете, я надеюсь, вы никогда больше не сядете ни на одну диету.

Примечание. Эта книга адресована всем – тем, кто хочет сбросить 3 кг, 30, или просто лучше питаться и укрепить свое здоровье. Однако в любом случае, прежде чем начать применять новый режим питания или физической активности, я рекомендую проконсультироваться со своим лечащим врачом. Кроме того, если вы страдаете болезненным ожирением, вам нужно значительно похудеть и время не на вашей стороне, эта книга сможет помочь вам, но для вас особенно важно находиться под постоянным наблюдением терапевта и, возможно, также обратиться к диетологу.

1. Просто не делайте этого

Существует множество модных диет, обещающих быстрое похудение. Однако подобные диеты ограничивают поступление питательных веществ в организм, могут приводить к нарушениям здоровья и, как правило, не дают долгосрочного эффекта.

Центр по Контролю и профилактике заболеваний



**«Поменьше есть и заниматься физкультурой?
Это самая странная диета,
о которой я только слышал!»**

Когда я закончила читать курс по психологии питания в этом семестре, одна из моих студенток написала:

«Для студентки, которой вечно ни на что не хватает времени, обещания типа “сбросьте 10 кг за 2 недели” звучат крайне заманчиво. Буквально прошлой зимой я хотела начать очищающую диету. До вашего курса я ничего не знала о психологических аспектах похудения и теперь могу с уверенностью сказать, что больше мне никогда не захочется сесть на краткосрочную диету, особенно если она будет обещать изменить мою жизнь. Теперь я осознала

непреложный факт: чтобы быть здоровым физически и умственно, нужно вести здоровый образ жизни».

Именно такого рода отклики и заставили меня написать эту книгу.

Не у всех имеется врожденное разумное отношение к питанию, но мы можем выработать его в себе. Я совершенно не хочу сказать, что, если вы сидели на диетах, значит, у вас нет мозгов. Заявив что-то подобное, я бы оскорбила огромное количество взрослых людей (включая меня саму), которые в тот или иной момент своей жизни садились на диету с намерением похудеть. Если вы – один из них, позвольте мне угадать, как это было. Вначале вы потеряли несколько килограмм, но, скорее всего, не прошло и года, как ваш вес вернулся к старому значению. После этого вы, возможно, попробовали другую диету, и у вас снова ничего не получилось. Я знаю это не потому, что обладаю экстрасенсорными способностями; я знаю это, потому что я тоже это делала и потому что я – ученый, изучающий диеты. На самом деле, если вы хотите похудеть, диета – это едва ли не худшее, что вы можете предпринять. Очень скоро вы узнаете, что умные люди не сидят на диетах, если хотят похудеть всерьез и надолго.

Мужчины и женщины во всем мире постоянно садятся на диеты. Примерно 90 % женщин и более 70 % мужчин в США признаются, что использовали диеты. Почему же их так много? Само собой, они хотят похудеть, и им кажется, что диеты могут в этом помочь. Однако результат оказывается сомнительным. Учитывая постоянно растущее количество людей, страдающих ожирением, совершенно очевидно, что все эти диеты не помогают человечеству худеть. А вы никогда не задумывались, что существует другой путь?



Из этой главы вы узнаете...

- Как начать воспринимать похудение как долгосрочную цель.
- Как при выборе способа похудения и поддержания веса не поддаваться рекламным призывам, а сосредоточиться на научных доказательствах.
- Как можно одновременно «есть, чтобы жить», и «жить, чтобы есть».

Эта книга предлагает вам способ изменить свое мышление и привычки, связанные с питанием и физической активностью, на всю оставшуюся жизнь. Однако здесь говорится не только о том, что вы должны делать, но и о том, чего не должны. Это очень важно, потому что меры, которые предпринимают для похудения большинство людей, не работают, – по крайней мере, в долгосрочной перспективе. Моя цель – научить вас воспринимать поддержание правильного веса как длительный, постоянный процесс. Да, это может звучать пугающе. Однако, используя мой трехступенчатый подход, вы сможете изменить отношение к еде и своему весу навсегда. В этом и состоит моя цель. Я хочу научить вас здоровому выбору, который позволит вам одновременно и наслаждаться едой, и поддерживать здоровый вес.

Очень важно, чтобы вы, прежде чем продолжить чтение, задумались, почему вы решили прочесть эту книгу. Подозреваю, что вас не устраивает ваш сегодняшний вес. Скорее всего, вы хотите похудеть, быть в форме или стать более здоровым. Или все сразу. Может быть, у вас

в шкафу лежат джинсы, в которые вы мечтаете снова влезть (и при этом продолжать дышать), или же вам предстоит свадьба или встреча выпускников, где вы хотели бы выглядеть как можно лучше. Возможно, с возрастом вы осознали, что должны лучше заботиться о себе, особенно если хотите увидеть, как вырастут ваши дети и внуки. Какие-то из этих целей могут иметь для вас большее значение, чем другие, но на самом деле любая причина хороша, чтобы поддерживать оптимальный вес и улучшить свое здоровье. Главное – всегда помнить об этой причине. Вы должны регулярно напоминать себе, зачем вам нужно худеть или поддерживать оптимальный вес. Вы можете перечитывать те разделы книги, которые кажутся вам особенно мотивирующими. Рассказывайте об этом новом подходе родным и друзьям. Он должен стать частью вашей жизни, а не временной мерой в преддверии купального сезона.

Подход к похудению и поддержанию веса, который описан в этой книге, – это не диета. Я как раз призываю вас не садиться на диеты! Здесь нет никаких уловок и рекламных трюков. Вся представленная информация основана на научных фактах. Кроме того, для подкрепления своих заявлений я использую доводы здравого смысла, случаи из жизни, интервью со специалистами и другие формы человеческой мудрости. Я хочу, чтобы вы научились разумно подходить к этим проблемам, разобравшись в том, что известно ученым о поддержании здорового веса (подсказка: идея заморить себя голодом, чтобы влезть в джинсы, не подкрепляется никакими научными исследованиями!).

Почему так важно опираться на факты

Все мы едим, поэтому каждый из нас считает себя специалистом в области питания. Может быть, вы действительно «нутром чувствуете», как лучше всего сбросить вес, но все же необходимо поинтересоваться, что на этот счет говорит наука. Наиболее здоровый подход к питанию – это не вопрос личных предпочтений. Психологи, такие, как я, изучают проблемы питания и похудения уже более ста лет, и за это время опубликованы тысячи исследований на эту тему. Смежные области науки – диетология, медицина, гигиена – также много времени и сил посвятили изучению этих вопросов. Но при этом, как правило, лучше всего продаются и привлекают больше всего внимания вовсе не те идеи, которые реально работают. Ваше страстное желание сбросить 20 кг за две недели не означает, что это возможно. Однако подобные дикие варианты тиражируются во множестве книг и методик и приносят их авторам немалый доход, просто потому, что люди хотят это купить.

В этой книге я суммирую все то, что стало известно за десятилетия научных исследований, в доступной и простой форме. Мы поговорим о доказательствах, подкрепляющих мои рекомендации, чтобы вы могли разумно подходить к той информации о диетах и похудении, с которой будете сталкиваться в дальнейшем. В рекламе и СМИ содержится множество крайне заманчивых утверждений; я хочу, чтобы вы относились к ним критически и чтобы здоровое питание не было для вас мукой. Моя цель – дать вам знания, необходимые для того, чтобы поддерживать оптимальный вес на протяжении всей оставшейся жизни. Я объясню, почему диеты бесполезны, почему похудеть часто бывает нелегко, что вы реально можете для этого сделать. Это не мое частное мнение; это факты, подтверждаемые учеными, врачами и даже Центром по контролю и профилактике заболеваний. Все они предостерегают, что похудение – это не сидение на диетах, а «образ жизни, подразумевающий долгосрочные перемены в повседневном пищевом поведении и уровне активности»^[1].

Что такое «поддержание веса»?

Возможно, вы уже заметили, что я обычно определяю мой подход как «похудение и поддержание веса». Чем же это отличается от понятия «диеты»? Я говорю о «поддержании веса», потому что мой подход обеспечивает вас средствами не только для уменьшения веса тела, но и для постоянного его поддержания на оптимальном уровне. Я имею в виду буквально «управление» массой тела. Я понимаю, что слово «управление» может создавать впечатление, что я предлагаю вам воспринимать ваш образ жизни как некую работу, которую вы обязаны выполнять. Подобно прочим многочисленным делам, которые мы выполняем каждый день, мы также должны ежедневно (ну ладно, почти ежедневно) заботиться о себе, правильно питаться и занимаясь физкультурой. Благодаря этому мы будем становиться здоровее, счастливее и сможем вносить большой вклад в жизнь общества (в противоположность жизни за счет общества, о чем мы подробнее поговорим в главе 10). Несмотря на подобные ассоциации со словом «работа», вам не покажется, что разумный подход к поддержанию веса, ведущий к переменам в вашей жизни, требует от вас большого труда.

Поддержание веса – это работа, в чем-то аналогичная повседневным гигиеническим процедурам и уходу за собой. Вряд ли я сильно ошибусь, если скажу, что большинство людей тратит не менее часа в день на мытье, чистку зубов, причесывание, выбор одежды и одевание. Хотя все эти дела отнимают время, вы не пренебрегаете ими (а если и пренебрегаете, то, надеюсь, не слишком часто). Поддержание веса схоже с этим в том смысле, что оно требует времени, но тоже относится к области ухода за собой. Многие люди – особенно женщины – считают, что тратить время на себя – это роскошь, которую они не могут себе позволить. У них, как правило, есть о ком заботиться, кроме себя, и они отводят себе последнее место в длинном списке дел. Однако поддерживать оптимальный вес не означает быть худой и привлекательной, это означает беречь свое здоровье. Это не роскошь, а необходимость. Когда у вас войдет в привычку покупать полезные продукты, готовить здоровые блюда и заниматься физкультурой, вы не станете пренебрегать всем этим. Более того, вы не должны чувствовать себя виноватой, занимаясь собой. Да, вы будете тратить некоторое количество времени и энергии на поддержание оптимального веса, но от этого будет лучше не только вам, но и вашим близким. Покупка вами свежих фруктов и овощей означает, что ваши домашние смогут получать больше полезных питательных веществ. Время, проведенное вами сейчас в тренажерном зале, означает, что в будущем у вас будет больше времени на общение с внуками. Словом, поддержание веса выгодно и вам, и тем, кто с вами рядом.

Когда вы слышите слово «диета», вы, вероятно, представляете себе какую-то кратковременную (неделя, месяц и т. п.) строгую программу питания, направленную на снижение веса. Умные люди не сидят на диетах, потому что они знают, что устойчивого снижения и поддержания веса нельзя добиться временными мерами. Используя термин «диета» в этой книге, я обычно имею в виду продукты и напитки, которые вы регулярно употребляете, или ваш привычный рацион. Мои советы относятся не к режиму, который может помочь вам потерять вес на этой неделе или в этом месяце, а к пожизненному режиму питания. Главное в поддержании веса – изменяя свое питание и уровень активности, не сосредотачиваться на коротком периоде времени, а мыслить в масштабе всей оставшейся жизни.

Второй день диеты всегда легче, чем первый. Ко второму дню вы бросаете диету.
Джеки Глисон

Почему так важен долговременный подход?

Поддержание желательного для вас веса на протяжении всей жизни может казаться слишком грандиозной целью, но на самом деле это вполне возможно. Конечно, изменения в организме, связанные со старением, в том числе гормональный баланс и уровень активности, могут сделать поддержание одной и той же массы тела на протяжении всей жизни затруднительным. Однако этот подход к поддержанию веса позволяет приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам. И, как вы сами увидите, это на самом деле не слишком сложно.

Один из главных ингредиентов моего рецепта поддержания веса (если вас устраивают кулинарные аналогии) – такие перемены в вашем питании и активности, которых вы сможете придерживаться на протяжении всей оставшейся жизни. Когда человек худеет, он хочет остаться таким навсегда. Если он снова набирает вес, то, как правило, видит в этом личную неудачу. Однако не все понимают, что такие неудачи практически неизбежны^[2]. Если вы следовали плану, который требовал от вас исключить из рациона что-то, от чего вы на самом деле не сможете отказаться навсегда – например, сахар или углеводы, – то нет ничего удивительного в том, что, когда эти продукты вернутся в вашу диету, вы снова наберете вес. Представьте, что сейчас апрель и вы хотите подготовиться к купальному сезону, поэтому исключаете из рациона все сладости и десерты и худеете на 5 кг. Вероятно, вы этим очень довольны, тем более что вы отказались от «вредных продуктов», не имеющих большой питательной ценности. Однако через некоторое время вам снова захочется есть десерты – по крайней мере, изредка. А когда вы возвращаете эти продукты в свой рацион, все потерянные килограммы тоже постепенно возвращаются обратно, и ваша «летняя» фигура снова становится «зимней». Полное исключение какого-либо нравящегося вам продукта из меню не может быть эффективным долговременным подходом к поддержанию веса^[3].

Конечно, не все диеты предписывают отказ от каких-либо продуктов. Вместо этого в некоторых из них предполагаются временные изменения в питании и физической активности. Но если вы не намерены сделать эти перемены постоянными, они не смогут обеспечить вам постоянное похудение. Цель этой книги – дать вам такие рекомендации, которые смогут стать частью вашего образа жизни на долгие годы. Иными словами, вы должны сделать так, чтобы «диета» соответствовала вашей жизни, а не пытаться изменить себя, чтобы соответствовать диете. Я хочу, чтобы вы выбрали ту еду, которая вам нравится и которую вы могли бы есть всю оставшуюся жизнь. Если вы будете следовать моим советам, маловероятно, что вы постоянно станете питаться чипсами и пирожными. Но я не буду запрещать вам есть чипсы и пирожные. Это справедливо и для физической активности. Не так важно, будете ли вы ходить, бегать, поднимать тяжести или кататься на велосипеде. Важно, чтобы у вас вошли в привычку такие упражнения, которые вам приятно выполнять и которые вы будете выполнять всегда. Я уже говорила об этом, но не устану повторять: вы должны так изменить свое питание и физическую активность, чтобы быть способными придерживаться этих изменений всю оставшуюся жизнь!

История МАЙКЛА

В молодости меня никогда особенно не волновало, сколько я вешу и что я ем. Я вообще не думал о еде. Но потом я неожиданно осознал, что при моем весе и росте попадаю в категорию людей с избыточным весом. Избыточный вес? У меня? Хотя я продолжал воспринимать себя как спортивного молодого человека слегка за двадцать, нужно было посмотреть правде в глаза. На самом деле я был почти сорокалетним отцом двоих детей, и фигура моя оставляла

желать лучшего. Услышав об «умной диете» доктора Марки и почитав научную литературу, на которой она основана, я решил попробовать. Я начал записывать, что я ем (стараясь не обманывать себя), и был поражен тем, сколько употребляю пищи, которую никак нельзя назвать здоровой. Признав это, я выбрал один продукт для исключения: заменил обычную газировку, которую раньше пил регулярно, диетическими напитками или водой. Через пару недель мне совершенно перестало хотеться газировки. Затем я выбрал еще один продукт, потом еще и еще. Это был неспешный процесс, и при отмене каждого из продуктов я спрашивал себя: «Я смогу делать это всегда?» Я вовсе не хотел сбросить вес, а через год набрать его снова!

Я изменил свой стиль питания, но изменения веса вначале не замечал. Но через несколько месяцев коллега спросила меня, не похудел ли я и не сижу ли я на диете? Я с большим удовольствием ответил, что да, я похудел, но я не сижу на диете – просто я стал правильно питаться. Вот уже два года я продолжаю есть здоровую пищу и даже начал заниматься физкультурой (это произошло как будто само по себе, когда я начал правильно питаться). Я похудел более чем на 15 кг, и, учитывая, что я абсолютно доволен тем, что я ем, весьма маловероятно, что я наберу их снова.

Майкл, 39 лет, профессор

Альтернативные варианты

Иногда возникает ощущение, что буквально каждый встречный либо сидит на новой диете, либо пробует какой-либо новомодный план похудения. Может быть, кто-то из ваших друзей успешно применял средиземноморскую диету, и вы поэтому тоже решили испытать ее на себе. Может быть, вы раздумываете о том, чтобы сесть на палеодиету или уменьшить содержание углеводов в пище. Знаете ли вы, какие результаты дают эти способы и эффективны ли они в долгосрочной перспективе? Я могу сэкономить вам время, необходимое для самостоятельного исследования вопроса, способен ли мой подход помочь вам, проведя сравнение его с некоторыми другими популярными диетами. Хотя разнообразных планов похудения существует великое множество, в размещенной ниже таблице я сосредоточусь на основных элементах наиболее распространенных сегодня диет в сравнении с подходом, предложенным в этой книге.

	подход	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ	ФАКТЫ И ОЦЕНКА
Палеодиета	Этот подход основан на потреблении цельных продуктов из тех групп, которые были доступны нашим предкам в палеолите.	Акцент на свежем мясе (предпочтительно домашний скот на свободном выпасе, птица, дичь, рыба и другие морепродукты), фруктах, овощах, орехах и семечках, полезных жирах (например, оливковое масло). Нельзя употреблять молочные продукты, каши, зерновые, бобовые, рафинированные сахара и промышленно переработанную пищу.	На многих людей негативно влияет исключение из рациона молочных продуктов, так как это один из важнейших источников кальция и белка, хотя это действительно может вызывать снижение массы тела ¹ . Избегать рафинированных сахаров и промышленно переработанных продуктов неплохо, но не всегда легко в современных условиях ² . По сведениям клиники Майо, данные исследований о долговременных эффектах и влиянии на здоровье отсутствуют ³ .
Низкоуглеводные диеты	Среди вариантов низкоуглеводных диет — диета Аткинса, диета Саус-Бич и диета Дюкана. Обычно предписывают первоначально исключить из рациона все углеводы (особенно хлеб и фрукты), а затем постепенно возвращать некоторые из них. Считается, что низкоуглеводная диета снижает уровень инсулина в крови, что может приводить к уменьшению жировых отложений и общей массы тела.	Акцент на потребление белковой пищи (то есть мяса и сыра), которая должна составлять 30–50% рациона. Снижение количества (или полное исключение, в зависимости от варианта диеты) фруктов, молока, орехов, зерновых, семечек, бобовых и крахмалистых овощей.	Уменьшение количества непитательных углеводов (например, белого хлеба) поддерживается диетологами ⁴ . Применение низкоуглеводных диет дает в среднем примерно такое же снижение веса, как и другие диеты. Используя их люди признают, что поддерживать такой режим питания долговременно оказывается трудно ⁵ . Некоторые исследования показывают, что при применении низкоуглеводной диеты в течение двух лет можно ожидать снижение массы тела примерно на 4 кг ⁶ .
Средиземноморская диета	Часто считается особенно полезной для сердечно-сосудистой системы. Основана на рационе, типичном для европейцев (Италия, Греция, Испания).	Акцент на растительной пище — овощи, фрукты, цельные зерновые, орехи, оливки и оливковое масло. Умеренное потребление сыра (нежирного), йогурта, мяса птицы и яиц. Допускается весьма ограниченное количество насыщенных жиров, натрия, сладостей и красного мяса. Отличительные особенности — потребление «полезных жиров» и красного вина в умеренных количествах.	Исследования показывают, что средиземноморская диета действительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и может увеличивать продолжительность жизни ⁷ . Если потребление калорий снижается по сравнению с периодом до применения диеты и человек активен физически, снижение веса вполне вероятно. Устойчивости подхода может угрожать стоимость продуктов (например, рыбы), время, необходимое для приготовления блюд и отказ от сладостей.
Долгосрочная программа поддержания веса (разумный подход)	Главное в этом подходе — понимание психологических аспектов здорового питания и еды ради жизни. Первая цель — фиксировать свое питание и активность. Постепенные изменения рациона и активности вводятся по одному в неделю. Акцент на приобретении знаний о здоровой пище. Конкретные особенности питания и физической активности зависят от человека.	Любые нравящиеся человеку продукты допустимы в умеренных количествах. Учитесь менять свой рацион так, чтобы полезные продукты постепенно становились частью вашего обычного питания. Ничего не запрещается полностью.	Польза включения в рацион нравящихся человеку продуктов и разумного, постепенного подхода к снижению массы тела подтверждается многочисленными научными работами ⁸ . Десятилетия исследований доказывают бесполезность полного исключения каких-либо продуктов ⁹ . Эффективность долгосрочного подхода подтверждается данными психологии и Центра по контролю заболеваний. (Доказательства в пользу этого подхода вы найдете в этой книге.)

¹ Zemel, M. B., Thompson, W., Milstead, A., Morris, K., & Campbell, P. (2012). Calcium and dairy acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults. *Obesity: A Research Journal*, 12, 582–589. doi: 10.1038/oby.2004.67

² Brownell, K., & Battle Horgen, K. (2004). *Food fight: The inside story of the food industry, America's obesity crisis, and what we can do about it*. McGraw-Hill, New York.

³ Frassetto, L. A., Schloetter, M., Mietus-Synder, M., Morris, R. C., Sebastian, A. (2009). Metabolic and physiologic improvements from consuming a Paleolithic, hunter-gatherer type diet. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63, 947–955.

⁴ Harvard School of Public Health. (n.d.). *The nutrition source: Carbohydrates*. Retrieved February 10, 2013, <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/>.

⁵ Ebbeling, C. B., Leidig, M. M., Feldman, H. A., Lovesky, M. M., & Ludwig, D. S. (2007). Effects of a low-glycemic load vs. low-fat diet in obese young adults: A randomized trial. *Journal of the American Medical Association*, 297, 2092–2102.

⁶ Mayo Clinic. (2011, October 11). Healthy lifestyle: Weight loss. Retrieved February 1, 2013, <http://www.mayoclinic.com/health/low-carb-diet/NU00279/SECTIONGROUP=1>.

⁷ Knoop, K. T. B., de Groot, L. C. P., Kromhout, D., Perrin, A., Moreiras-Varela, O., Menotti, A., & van Staveren, W. A. (2004). Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women. *Journal of the American Medical Association*, 292, 1433–1439.

⁸ CDC. (2011, August 17). Healthy weight—it's not a diet, it's a lifestyle! Retrieved February 11, 2013, http://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html; US Department of Health and Human Services. (2005, August). *Aim for a healthy weight*. Retrieved February 10, 2013, http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/aim_hwt.pdf.

⁹ CDC (2011).

Крайности

Помимо популярных диет, о которых я рассказала выше, есть и более экстремальные подходы к снижению веса, ставшие модными в последние годы. Я описываю эти альтернативы вовсе не потому, что рекомендую вам их попробовать. Напротив, я надеюсь, что по мере того, как вы будете читать эту книгу, вы постепенно поймете, насколько такие варианты неэффективны. Чтобы разобраться в том, что вы должны делать для поддержания здоровой массы тела, очень важно понять, чего вы не должны делать. Нередко оказывается, что как раз то, чего делать не нужно, весьма модно, поэтому я и предлагаю кратко рассмотреть некоторые из экстремальных вариантов.

По мере распространения проблемы ожирения в Соединенных Штатах и других странах мира становятся все более популярны хирургические методы борьбы с ним. Существует много процедур, направленных на снижение массы тела, в том числе обходной желудочный анастомоз (шунтирование желудка), вертикальная гастропластика и бандажирование желудка (LapBand). Все эти манипуляции сводятся к уменьшению пространства внутри желудка, в результате чего человек не может потреблять столько же пищи, сколько ел раньше. Примерно у 60 % людей с серьезным ожирением, перенесших такие процедуры, отмечаются замечательные результаты в течение пяти лет после операции, и этот результат заставляет считать их вполне приемлемым вариантом для тех, кто действительно страдает болезненной степенью ожирения^[4]. Многие знаменитости и прочие публичные персоны успешно перенесли хирургические процедуры для снижения веса. Их впечатляющие фотографии «до и после», несомненно, заставили многих задуматься о подобной операции. Однако я бы не стала безоговорочно рекомендовать хирургическое вмешательство по двум причинам. Во-первых, теоретически человек способен уменьшить количество потребляемой пищи и без операции. А во-вторых, подобные процедуры все же рискованны. По данным Национальной ассоциации хирургии снижения веса, около 20 % пациентов после операций испытывают те или иные осложнения^[5].

Если хирургия не является безопасным вариантом похудения, то, возможно, существуют какие-нибудь лекарственные методы? Один из широко рекламируемых вариантов носит название Sensa; это субстанция, которой вы должны посыпать пищу (наподобие соли): просто делайте это и худейте! На сайте Sensa говорится, что эффективность средства подтверждена научными исследованиями, и даже дана ссылка на отчет о клинических испытаниях. Проблема в том, что приведенная информация лишена многих важных деталей. Например, нет никаких упоминаний о том, насколько устойчиво снижение веса у испытуемых. Также нет никаких сведений о том, придерживались ли участники экспериментов какой-либо еще диеты и каков был их уровень физической активности. Само исследование не было опубликовано ни в каком из профессиональных рецензируемых журналов, а доклад о нем был представлен лишь в виде постера на пражской конференции^[6]. (Для тех, кто не в курсе, – стандарты для представления доклада на конференции в виде постера весьма низки; именно в таком виде многие ученые представляют ранние стадии своих исследований до официального опубликования данных в научных рецензируемых журналах.) Кроме того, здесь есть еще и этическая проблема, так как основной автор исследования эффективности Sensa – тот же самый человек, что занимается продажей препарата. Таким образом, несмотря на заявления на сайте, что «лишенные калорий кристаллы, которыми нужно посыпать пищу перед употреблением», снижают чувство голода, уменьшают количество съеденного и помогают похудеть, я все же отношусь к этому весьма скептически. Федеральная торговая комиссия разделяет мой скептицизм и недавно предъявила Sensa иск на 26,5 млн долларов за необоснованные обещания похудения и введение потребителей в заблуждение. Конечно, большинство безосновательно рекламируемых

диет не подвергаются судебному преследованию, так что, если вы не хотите стать их жертвой, вам нужно быть разумным потребителем.

Еще один псевдомедицинский подход к снижению веса, который недавно привлек внимание СМИ, – питание через трубку. Это именно то, о чем вы подумали. Человеку вставляют в нос трубку, которая проходит в пищевод, а с другого конца подсоединяется к насосу, который подает в трубку питание. Человек не ест никакой настоящей пищи и действительно худеет. Этот способ похудения придумал доктор Оливер ДиПьетро, который утверждает, что это вовсе не экстремальная диета^[7]. Но если только вы не будете ходить с трубкой в носу всю оставшуюся жизнь, то скорее всего вы снова наберете вес, когда прекратите носить трубку. Подобные подходы извлекают выгоду из того, что многие люди ошибочно полагают: если вы сбросили вес, лишние килограммы безвозвратно «исчезают». Но это вовсе не то, что потерять в метро фотоаппарат, увидеть который снова у вас крайне мало шансов. «Потерянный» вес имеет свойство очень быстро возвращаться. Если вы перестанете делать то, что изначально предпринимали, чтобы похудеть, ваш вес восстановится. Вероятно, можно поддерживать оптимальный вес с помощью регулярного «лечения» питающей трубкой, но быть привлекательно худым за счет регулярного засовывания трубки в нос кажется мне сомнительной сделкой.

Возможно, чуть менее экстремальными можно назвать набирающие популярность соковые и прочие очищающие диеты, в том числе голодание. Обычно такие варианты – которые позиционируются как способ не только похудеть, но и очистить организм и оздоровиться, – подразумевают несколько дней потребления одних только соков и воды при полном отказе от любой твердой пищи. Если только мне не назначена на завтра колоноскопия, я ни за что не буду отказываться от нормальных продуктов. О чем забывают те, кто садится на такие диеты, так это о том, что функцию выведения токсинов из организма выполняют почки и печень. Нам вовсе не нужно как-то специально «очищаться», поскольку наш организм делает это сам каждый день.

Если оставить в стороне мою личную заинтересованность в твердой пище, надо признать, что подобные подходы почему-то оказались весьма привлекательными для многих, с тех пор как в девяностые была заново преподнесена потребителю и начала широко рекламироваться диета Master Cleanse (праматерь всех очищающих диет, появившаяся еще в 1940-е годы). Многие люди, в том числе знаменитости, утверждают, что очищающий режим с потреблением одних только соков вызывает у них ощущение большей сфокусированности и «полноты жизни». Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы догадаться, что вы действительно будете терять вес, если сядете на такую крайне низкокалорийную диету (во многих случаях очищающие режимы предполагают потребление менее 1000 ккал в день на протяжении ограниченного времени). Однако отрицательные побочные эффекты, связанные с такими диетами, намного превосходят любые потенциальные преимущества. Во-первых, невозможно сохранять достигнутый с помощью такой диеты вес долговременно после того, как потребление калорий вернется на прежний уровень. Вы можете называть это соковой диетой, очищением, детоксикацией или как угодно еще, но, если вы переходите от получения с пищей 2500 ккал в день к 1000 ккал (а это никак нельзя назвать нормальным питанием), вы, конечно же, похудеете. Но через несколько дней вам очень захочется кушать, вы вернетесь к своим 2500 ккал и быстро наберете весь потерянный вес обратно. Во-вторых, как отреагирует ваш организм на такие колебания веса? На самом деле ваше тело боится голодания и, недополучая пищи, замедляет метаболизм, что не способствует устойчивой потере веса (мы поговорим о метаболизме подробнее в следующей главе). В-третьих, чем более модным подходом вы пользуетесь, тем дороже он будет вам обходиться. Стоимость диеты Blueprint Cleanse превосходит 55 долларов в день^[8]. За такие деньги вы можете купить кучу настоящей, полезной, здоровой пищи! И, наконец, все эти диетические растворы никак не назовешь вкусными. Джудит Ньюмен в *The New York Times* сравнила употребление зеленого сока, который она пила на протя-

жении трех дней, с «питьем всего самого гадкого, что только можно было найти в старших классах»^[9].

Возможно, какие-то из описанных выше способов похудения кажутся вам совершенно ненормальными. Возможно, вы думаете: «Я никогда не буду делать ничего подобного!» Однако чем они отличаются от исключения из рациона углеводов? Или отказа от шоколада на всю оставшуюся жизнь? Можно ли сказать, что пить три раза в день противный зеленый сок лучше или хуже, чем сидеть на «обычной» ограничивающей диете? Как специализирующийся на здоровье психолог, прекрасно сознающий растущие темпы ожирения и невысокую эффективность диет, я потратила годы на изучение того, как можно достичь реального устойчивого снижения веса. Главная обнаруженная мной проблема всех остальных подходов заключается в том, что ни один из них не предлагает разумного плана, которого человек способен придерживаться на протяжении многих лет. Даже эффективность хирургических методов далека от 100 %. Чтобы сбросить вес и не набрать его снова, нужно найти такой подход, который можно использовать всю жизнь, не идя на жертвы. Научный, основанный на прочных доказательствах режим долгосрочного поддержания веса способен дать вам это.

Невозможно нормально думать, нормально любить, нормально спать,
если вы нормально не пообедали.

Вирджиния Вульф

Перестаньте себя винить; еда – это хорошо!

Хотя я рекомендую изменения в питании для улучшения здоровья и поддерживаю снижение веса (по мере необходимости), я ни за что не хотела бы, чтобы вы забывали: еда – это весело. Для слишком многих людей еда стала источником отрицательных эмоций и чувства вины; если бы они могли, они предпочли бы обходиться вовсе без нее. Это поистине печально, потому что такие люди лишают себя одного из величайших наслаждений в жизни – вкусной еды! Одним из самых моих любимых развлечений в детстве было печь что-нибудь вместе с мамой. Мы делали печенье, варили повидло из абрикосов, которые росли у нас на заднем дворе, а на каждый день рождения у меня был любой торт, какой я только захочу. Морковные пироги моей мамы, покрытые творожной глазурью, были подлинным произведением искусства. Очень грустно, что по мере того, как мы становимся старше, многие из нас начинают не просто избегать такой пищи, но буквально бояться ее. Для меня этот страх начался, когда я едва достигла подросткового возраста, и морковный пирог превратился из источника наслаждения в источник вины. Каждый раз, когда я съедала кусочек, я клялась себе на следующий день не есть вообще ничего. К счастью, повзрослев, я заново научилась получать удовольствие от еды. Я ем, мне это нравится, и я не испытываю сожалений, угощая моих родных и друзей. Это определенно изменило мою жизнь к лучшему, при этом больше весить я не стала.

Я писала эту книгу не для того, чтобы заставить вас воспринимать еду как тяжелую обязанность или предложить план, который сделает вас несчастными. На самом деле, исследования показывают, что если вы на какое-то время полностью откажетесь от по-настоящему любимых блюд, а потом снова позволите их себе, то, скорее всего, начнете переедать^[10]. Я не хочу, чтобы у вас сложилось впечатление, что есть «плохие» и «хорошие» продукты. Я не всегда ем исключительно здоровую пищу. Наверное, даже можно сказать, что я ем много такого, что для других попадает в черный список. И все равно я наслаждаюсь едой и глубоко убеждена, что она должна приносить вам удовольствие, а не заставлять чувствовать себя виноватым. Еда – это не просто питательные вещества, это и вечеринки, на которых она подается, и пироги, символизирующие праздники, и даже коктейли, над которыми мы плачем после неудачного дня.

Конечно, хитрость состоит в том, чтобы наслаждаться едой, не выходя за пределы разумного слишком часто. А для этого многим из нас необходимо изменить свое отношение к еде. Иногда говорят о «вдумчивом питании» или «смаковании», что обычно означает есть медленно и сосредотачиваться на испытываемых положительных эмоциях; это отчасти напоминает подход, который я предлагаю в своей книге^[11]. Однако я не думаю, что для того, чтобы наслаждаться пищей, вы должны относиться к ней как-то особенно философски. Просто посмотрите, как едят маленькие дети. Они обычно устраивают страшный беспорядок, так что еда оказывается повсюду на них и вокруг них, но при этом явно получают удовольствие от процесса. Возможно, с точки зрения цивилизованного общества неприемлемо есть руками и оставлять следы продуктов в волосах и на одежде, но никто не запрещает нам относиться к еде как к чему-то действительно очень-очень веселому и приятному.

Как пользоваться этой книгой

В части глав этой книги я предлагаю вам конкретные советы о том, как вы можете правильно питаться, худеть и поддерживать оптимальный для вас вес (главы 3, 5 и 7). Другие главы посвящены научным данным, свидетельствующим в пользу моего подхода (главы 2, 4, 8, 9 и 10). Также в нескольких главах рассматривается ряд важных тем, связанных с предметом моих исследований: восприятие собственного тела (глава 4), физическая активность (глава 6) и проблема поддержания здорового веса в более общем контексте (глава 10). Все эти главы организованы так, что наиболее логично читать их по порядку, однако, даже если вы поступите иначе, вам все равно будет несложно понять мой подход к снижению и поддержанию веса. Главное, что вы должны осознать: в этой книге представлена информация, основанная на результатах многочисленных психологических и прочих научных исследований, на моей работе как профессора психологии питания и исследователя пищевых привычек и восприятия собственного тела, а также – на моем личном опыте поддержания веса. Пусть сегодняшний день станет началом вашего путешествия к долговременному поддержанию здоровой массы тела.

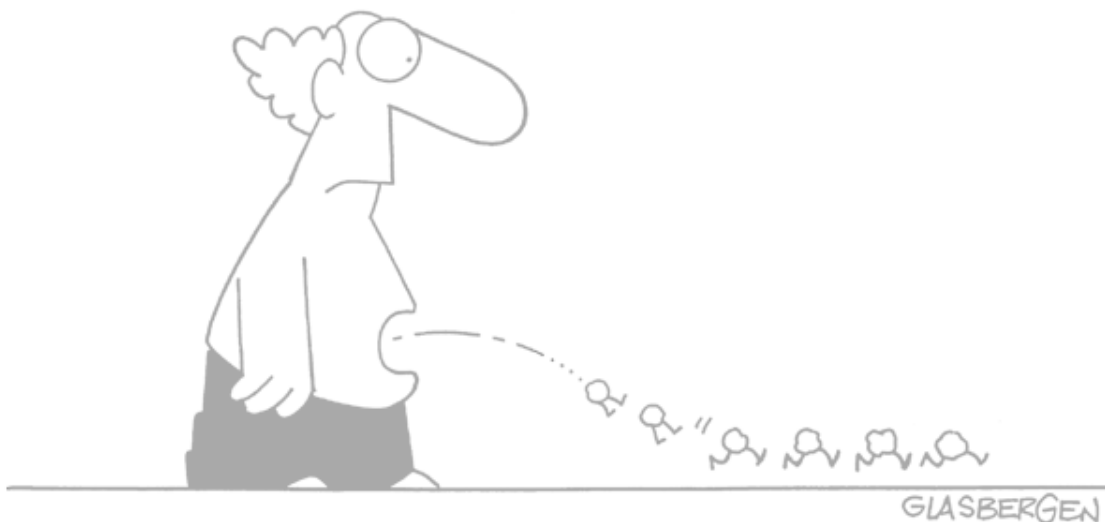


- Если вы хотите сбросить вес и не набрать его снова, мыслите в долгосрочной перспективе.
- Модные диеты могут быть опасны; сосредоточьтесь на здоровом подходе.
- Здоровый, последовательный подход к поддержанию веса не только одобряется наукой, но в долгосрочной перспективе оказывается наиболее простым и эффективным.
- Опирающийся на базовые принципы и научные доказательства подход ведет к устойчивому похудению.

2. Почему диеты не работают

Индустрия диетического питания – единственный прибыльный бизнес в мире с 98 %-ной частотой неудач.
Федеральная торговая комиссия

© 1996 Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



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

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, что вы «почувствуете себя обновленным. Почувствуете себя собой»^[12]. На страничке Nutrisystem в Интернете вам задают вопрос: «Готовы ли вы сделать первый шаг к здоровью и счастью прямо сегодня?»^[13] 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»^[14]. 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.



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.

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 вовсе 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 убеждениям^[15]. 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, злости, отчаяния, депрессии и даже суицидальных мыслей^[16]. 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 рациона, 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 диеты^[17]. 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 медведями^[18]. 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 признать, 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 избежать 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 диеты^[19].

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 ростом^[20]. 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 меньше^[21]. 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)^[22]. 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 временными^[23].

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 1^[24].

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 индустрии диет в 2010 году составила \$60,9 миллиарда^[25]. 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»^[26].

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)^[27]. 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 ограничивать^[28]. Принимая во внимание такие результаты, можно только удивляться, зачем же тогда существуют диеты?!

Но если ограничения потребления тех или иных продуктов ведет к перееданию 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 Kisses¹, иногда – замороженный йогурт. Мне доставляют удовольствие не только сами сладости, но и ритуал их поедания. Я обнаружила, что, когда я пыталась лишить 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 исследованиями^[29]. 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

¹ Маленькие шоколадные конфеты, похожие на трюфели. Прим. ред.

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 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. ниже), 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 чипсов^[30]. Ведь на самом 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 заикливаться 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 голодания^[31]. 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)^[32]. 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 сработает 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.

3. Фаза 1. Честное взвешивание

Больших результатов нельзя достичь мгновенно; мы должны быть довольны тем, что движемся вперед, шаг за шагом.

Сэмюэль Смайлс, писатель и реформатор



«Принимайте по несколько капсул по утрам, перед тем как встать на весы. В них гелий».

Если вы хоть немного похожи на меня, то, если вам что-то нужно, вам это нужно прямо сейчас. Терпение точно не является главной моей добродетелью! Это особенно верно, когда речь идет о том, что мне действительно небезразлично. А очень многим из нас небезразличен собственный вес. Мы хотим похудеть, причем желательно, чтобы это произошло вчера. Однако в деле снижения веса терпение рано или поздно принесет свои плоды. Одна из моих студенток так описала свои ощущения от того, что узнала за последний семестр: «Оказывается, есть более легкие способы похудеть и остаться стройной! Если я изменю свою жизнь и буду придерживаться этих перемен, это точно принесет пользу мне и моему здоровью. Доктор Марки разрушила мои надежды на быстрое похудение с помощью диет, так что мне пришлось искать другой, правильный путь. Теперь я понимаю, что благодаря этому я экономяю деньги, время, слезы и килограммы». «Другой путь», о котором она говорит, – это подход, начинающийся с фазы 1: честного взвешивания. Я могу понять, почему вам не хочется расставаться с надеждой похудеть на 10 кг за 20 дней (или что там еще предлагает понравившаяся вам диета),

но не забывайте о том, что это все – не более чем фантазия; таким способом невозможно похудеть и сохранить оптимальный вес.

Начните сегодня

Не стоит ждать понедельника. Не стоит ждать 1 января или начала купального сезона. Начните прямо сегодня! Но, прежде чем начать, важно осознать, что не существует единого, подходящего для всех способа здорового похудения и поддержания веса. Вы должны разобраться в своем режиме питания и предпочтениях, понять, почему и когда вы занимаетесь или не занимаетесь физкультурой (хотя на эту тему мы подробнее поговорим в главе 6) и как вы себя чувствуете в связи со всем этим. Наверное, «проще» было бы следовать какому-то определенному плану; я понимаю, что у вас в жизни куча всяких других дел. Однако я также понимаю, что никакой готовый план не поможет; вы сами должны проделать определенную работу. Начать лучше всего с отслеживания на протяжении недели того, что вы едите и какова ваша физическая активность. Быть честным с собой и по-настоящему разобраться в своем образе жизни крайне важно. У каждого из нас есть какие-то привычки, в которых нам, может быть, стыдно признаться, например полное отсутствие физических упражнений или поедание завтрака в машине. Один из главных секретов разумного похудения и поддержания веса – выявить и признать те аспекты вашей жизни, которые никак нельзя назвать здоровыми, и постепенно изменить их. Сегодняшний день ничем не хуже других для того, чтобы четко осознать полезные и вредные элементы вашего повседневного режима питания и физической активности.

Ваше тело – это багаж, который вы должны тащить за собой всю жизнь.
Чем больше лишнего багажа, тем короче путешествие.
Арнольд Глазго, бизнесмен и юморист



Из этой главы вы узнаете...

- Как правильно оценивать свой рост, вес и индекс массы тела.
- Как ставить перед собой реальные цели в отношении физической формы и похудения.
- Как вести ежедневные записи о типичном для вас рационе и физической активности.

Первоначальное взвешивание

Для начала найдите точные медицинские весы для правильной оценки вашего веса. Нет нужды специально идти и покупать самые современные весы, потому что после первоначального взвешивания вы не будете пользоваться ими часто. Если у вас нет весов, в точности которых вы уверены, возьмите их на время у кого-нибудь из знакомых, взвешивайтесь в спортзале или кабинете врача. Нужно выбрать время суток (я рекомендую утро) и условия (например, в одежде или без) и соблюдать их в дальнейшем при каждом взвешивании. Это важно, поскольку вес каждого человека может слегка колебаться в разные дни и даже в разное время суток. Не стоит сегодня взвешиваться в тяжелом пиджаке, а через неделю – в чем мать родила. Иначе потеря килограмма, которую зафиксируют ваши весы, будет фиктивной.

Оценка одного лишь веса не имеет большого значения для оценки состояния вашего здоровья. Вы также должны измерить свой рост. Многие думают, что знают его, но это не всегда точные данные, так что имеет смысл потратить пару минут на то, чтобы их перепроверить. (Водительские права утверждают, что мой рост составляет 168 см, но на самом деле я как минимум на 2 см ниже. Я не хотела никого обманывать – просто я была чересчур оптимистично настроена в шестнадцать лет, когда получала права, а с тех пор я их ни разу не меняла!) Чтобы получить точные цифры, попросите кого-нибудь помочь вам. Значения веса и роста нужны для того, чтобы вычислить индекс массы тела, сокращенно ИМТ.

Расчет индекса массы тела

Ваш индекс массы тела – это величина, определяющая статус вашего веса с учетом роста. Рассчитать его вы можете так:

$$\text{вес (кг)} / [\text{рост (м)}]^2$$

Пример: вес = 64 кг, рост = 163 см (1,63 м)

Расчет: $64 / 1,63^2 = 24,09$

Узнав свой ИМТ, вы можете понять, насколько здоровым является ваш вес, обратившись к таблице ниже. Важно понимать, что ИМТ – это важный, хотя и грубый, индикатор здоровья человека^[33]. Я еще буду говорить о том, что наше питание и наш вес влияют на риск развития самых разных заболеваний, от рака до диабета. У обладателей избыточного веса и людей, страдающих ожирением, риск проблем со здоровьем выше. Однако ИМТ не является индикатором привлекательности. Вполне может быть, что ваш вес попадает в категорию здорового, однако вам все равно хочется похудеть. Большинство моделей и прочих знаменитостей, на которых мы так хотим походить, очень часто страдают от недостатка веса. Но это не значит, что среднестатистический человек должен стремиться снизить свой вес до недостаточного. Недостаток массы тела связан с риском возникновения таких проблем, как анемия, дефицит тех или иных питательных веществ, остеопороз, сердечно-сосудистые нарушения, снижение иммунитета, плохое заживление ран, бесплодие и осложнения беременности (у женщин), хронический упадок сил и даже депрессия^[34]. Поэтому, намечая для себя цели по снижению или поддержанию массы тела, важно оставаться в рамках «здорового» веса.

ИМТ	КАТЕГОРИЯ ПО ВЕСУ
До 18,5	Недостаточный вес
18,5–24,9	Здоровый вес
25,0–29,9	Избыточный вес
30,0 и выше	Ожирение

В таблицах ниже приведены примеры массы тела, ИМТ и категории по весу для двух значений роста.

РОСТ	ВЕС	ИМТ	КАТЕГОРИЯ ПО ВЕСУ
165 см	50 кг и менее	Ниже 18,5	Недостаточный вес
165 см	50,5–67,5 кг	18,5–24,9	Здоровый вес
165 см	68–81,5 кг	25,0–29,9	Избыточный вес
165 см	82 кг и более	30 и выше	Ожирение

РОСТ	ВЕС	ИМТ	КАТЕГОРИЯ ПО ВЕСУ
183 см	61,5 кг и менее	Ниже 18,5	Недостаточный вес
183 см	62–83 кг	18,5–24,9	Здоровый вес
183 см	83,5–100 кг	25,0–29,9	Избыточный вес
183 см	100,5 кг и более	30 и выше	Ожирение

Вас, возможно, удивит диапазон значений нормального, здорового веса. Очень важно воспринимать оптимальный для себя вес именно в этих рамках. Гораздо правильнее и полезнее стремиться не к точному «идеальному» весу, а к диапазону в 2–3 или даже 5 кг, в котором вы должны удерживать массу своего тела. Вы не можете постоянно весить абсолютно одинаково, как бы ни старались. Небольшие колебания веса наблюдаются всегда, и причины для этого могут быть разными – от праздников до гормонального фона. Если вы сможете примириться с этим, цифры на шкале весов перестанут быть для вас источником стресса. И, поверьте мне, это большое облегчение!

В чем смысл ИМТ

Возможно, вам также покажется удивительным, что категории веса по ИМТ одинаковы для мужчин и женщин. Обычно мужчины крупнее и тяжелее женщин, однако, как правило, это объясняется их более высоким средним ростом. Несмотря на это, корреляция между ИМТ и процентом жировых отложений остается весьма точной для обоих полов^[35]. У многих профессиональных спортсменов ИМТ высок за счет большой мышечной массы по сравнению с жиром, поэтому они, как правило, находятся в хорошей физической форме, несмотря на повышенные значения ИМТ. Однако для нас с вами (то есть для людей, не занимающихся спортом профессионально) высокие значения ИМТ почти всегда служат показателем серьезного риска для здоровья.

В различные периоды жизни я меняла режим физических упражнений и обнаруживала, что я не худею, а наоборот, набираю вес. Я успокаивала себя популярной идеей, что «мышцы весят больше, чем жир», и из-за более интенсивных физических упражнений я становлюсь просто более мускулистой, а вовсе не более толстой. Однако оказалось, что это не более чем благовидная отговорка, как в отношении связи между физкультурой и телосложением, так и в отношении истинного смысла ИМТ. Килограммы есть килограммы. Да, килограмм жира в теле человека, вероятно, выглядит менее привлекательно, чем килограмм мышц. Однако большинство из нас, набирая вес, увеличивают вовсе не мышечную массу. Набор мышечной массы – дело сложное, требующее регулярных, энергичных упражнений на протяжении многих месяцев, если не лет. Набор жира происходит куда легче и может произойти всего за несколько недель. Это очередная жизненная несправедливость. Все это означает, что большинство из нас не должны объяснять высокий ИМТ большой мышечной массой. Если вы – профессиональный спортсмен или просто очень спортивный человек, тренирующийся по несколько часов в день, возможно, вам не стоит беспокоиться о высоком ИМТ. Однако для подавляющего большинства ИМТ, попадающий в категорию избыточного веса или ожирения, означает необходимость похудеть.

Не только ИМТ

Хотя я (как и многие другие^[36]) выступаю за использование ИМТ в качестве грубого показателя состояния веса и здоровья, было бы безответственно не упомянуть о том, что у каждого из нас есть своя семейная история, психологические факторы, жизненный опыт и обстоятельства, которые также оказывают влияние на здоровье.

Никто не говорит, что ИМТ – это совершенный индикатор состояния веса, однако другие методики (например, измерения процента жировой ткани в организме) обычно дороги, сложны и менее надежны. Однако есть еще одна легко измеряемая величина, помогающая оценить наше общее состояние здоровья, – объем талии. Люди, у которых основной вес сосредоточен в области талии (иногда говорят, что у них тело имеет «форму яблока»), подвержены большему риску развития нарушений здоровья, в том числе диабета II типа и сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди, у которых больше веса сосредоточено в области бедер («форма груши»). Поэтому, прежде чем приступать к каким-либо мерам по похудению, стоит также измерить обхват талии. Чтобы сделать это, выдохните и оберните сантиметром свой живот между тазовыми костями и ребрами. В общем можно сказать, что риск нарушения здоровья увеличивается при обхвате талии более 90 см у женщин и более 100 см – у мужчин^[37].

Наконец, прежде чем погружаться в любой план по снижению веса, лучше посетить своего лечащего врача, чтобы выяснить, нет ли у вас предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету, гипертонии или раку. Хотя все взрослые люди должны регулярно проходить профилактические осмотры, обычно мы идем к врачу, только если нам нужен рецепт на какие-либо лекарства. Используйте этот предлог хотя бы для того, чтобы проверить свое артериальное давление и уровень холестерина. На следующий год, когда вы похудеете, зайдите к доктору снова и пройдите те же тесты – вы удивитесь, насколько благоприятное влияние на ваш организм произведет выполнение рекомендаций из этой книги!

Постановка целей

Теперь, когда вы оценили состояние своего веса и поняли, как проводить измерения, пора поставить себе определенные цели. Если у вас нормальный, здоровый вес, вам точно не стоит ставить себе цель сбросить 20 кг, иначе вы рискуете нажить проблемы, связанные с недостаточным весом (например, остеопороз, сердечно-сосудистые нарушения, снижение иммунитета, бесплодие и так далее). Если ваш вес попадает в здоровый диапазон, но вы все же хотите значительно похудеть, тщательно проанализируйте свои мотивы. Возможно, если вы озабочены своим весом, но по медицинским стандартам он нормален, вам стоит побеседовать с психологом или с диетологом. В этом случае чрезмерная обеспокоенность собственным весом может свидетельствовать о наличии какого-либо расстройства пищевого поведения или риске его развития. Расстройства пищевого поведения – это серьезные заболевания, сильно влияющие на душевное и физическое здоровье и благополучие человека. Если вы считаете, что подвержены такому риску, я настоятельно рекомендую вам незамедлительно обратиться за профессиональной помощью.

Важно помнить, что советы, которые я предлагаю в этой книге, не только основаны на научных данных, но и подходят всем заинтересованным в похудении или поддержании здорового веса. Хотите ли вы похудеть на 2 кг или на 20, шаги, которые вы должны проделать для достижения поставленных целей, в общем, одинаковы, а ваша конечная цель – это улучшение здоровья (а не только внешнего вида). Однако, если, согласно вашему ИМТ, вы попадаете в группу с избыточным весом или ожирением, то, по данным научных исследований, ваше здоровье существенно улучшится при потере всего 10 % от сегодняшней массы тела^[38]. Так, например, если вы женщина ростом 165 см и весите 90 кг, то потеря 9 кг окажет значительное положительное воздействие на ваше здоровье. Возможно, вы хотите сбросить больше, но важно осознать, что похудеть на 9–10 кг – это замечательная первая цель. Начните с малого. Позже вы можете поставить перед собой более крупные цели, но сейчас стоит настроиться на нечто реально достижимое. Не забывайте, что лучше похудеть на 2 кг навсегда, чем сбросить 12 за три месяца, а еще через три набрать их (а может быть, и еще несколько) обратно. С помощью моих рекомендаций вы можете время от времени пересматривать свои цели, но важно, чтобы каждая поставленная вами цель была реалистичной.

Даже если вас в недалеком будущем ждет отпуск или встреча выпускников, очень важно не загонять себя в жесткие рамки и не нацеливаться на быструю потерю большого количества веса. Не забывайте, что вы собираетесь похудеть на всю оставшуюся жизнь, так что время у вас есть. Вы должны определить пределы веса, с которым хотели бы расстаться, например: «Мне хотелось бы за месяц сбросить 2–3 кг» или «Я бы хотела за полгода похудеть на 9–12 кг». Конечно, многое зависит от вашего сегодняшнего веса и режима питания и активности, но в любом случае маловероятно, что вы можете без вреда для здоровья устойчиво худеть более чем на 0,5–1 кг в неделю. Если у вас значительный избыточный вес, возможно, его потеря будет происходить быстрее (1–1,5 кг в неделю), но не ждите от себя чудес. Я понимаю, что это, может быть, не слишком воодушевляет – задаться целью похудеть на полкило за неделю и, встав по ее прошествии на весы, обнаружить, что вы похудели... на 500 г. Поэтому лучше рассматривать более длительные промежутки времени. Поставьте себе цель на будущий месяц (похудеть на 2 кг), на шесть месяцев (похудеть на 9 кг) и на год (похудеть на 14 кг). Или сначала определите месячную цель (похудеть на 1,5 кг), а затем оцените свои успехи и в соответствии с ними поставьте цель на следующий месяц.

Реалистичные цели при похудении важны по многим причинам. Конечно, сложно точно определить, что является для вас реалистичным, но очевидно, что сбросить 5 кг за день или даже за неделю нереально ни для кого. Не забывайте, что большинство диет не приносят

желаемого результата в том числе и потому, что они создают у нас совершенно нереалистичные представления о том, насколько быстро и легко можно сбросить вес. Кроме того, мы часто неверно представляем себе, насколько изменится наша жизнь после того, как мы похудеем^[39]. В одном из исследований было обнаружено, что люди верят, что если они похудеют, то у них повысятся шансы выиграть в лотерею^[40]. Конечно, это уж совсем фантастично, но, к несчастью, вы не можете приступить к реализации плана похудения, считая, что оно автоматически приведет вас к успеху в работе и личной жизни. Похудение может быть полезным во многих аспектах, но верить, что, став стройнее, вы станете счастливее, богаче и выше ростом (да, люди действительно сообщают о таких ожиданиях!), значит обрекать себя на разочарование.

Постановка реалистичных поэтапных целей при похудении важна также и психологически. И здесь очень важно не быть слишком жестким. Чтобы похудеть раз и навсегда, вы не должны наказывать себя за каждую конфетку, попадающую вам в рот; вы должны сохранять гибкость и понимание самого себя. Не нужно расстраиваться и винить себя, если вы идете к поставленной цели не так быстро, как вам хотелось бы. Я помню, как была разочарована, когда постепенно (в соответствии с рекомендациями, которые даю в этой книге) сбросила вес, набранный за время первой беременности. Для меня было таким достижением влезть в старые джинсы! Но, похоже, никто, кроме меня, не заметил, как исчезли эти последние 2 кг (и я уж точно не стала богаче). Тогда я в очередной раз убедилась, что мы обращаем на наш точный вес куда больше внимания, чем окружающие. Мы можем скрывать, сколько мы весим, как будто это государственная тайна (еще большая, чем наш возраст!), но окружающие относятся к нам вовсе не так критично, как мы сами.

Никогда не забывайте, что вам не нужно похудеть быстро; вам нужно изменить режим питания и активности на всю оставшуюся жизнь. Празднуйте ваши успехи, какими бы незначительными они ни казались. Может быть, за месяц вам удалось сбросить килограмм. Это фантастика! Наградите себя лишним раундом гольфа или сеансом педикюра. Не думайте, что праздновать такие «маленькие» победы неправильно. Будьте менее жесткими и жестокими к себе, это поможет вам достичь цели – похудеть и больше не набирать вес.

Начните записывать и записывайте все

Теперь, когда вы оценили состояние вашего веса и начали обдумывать достижимые краткосрочные и долгосрочные цели, пора начать вести записи, чтобы лучше разобраться в том, сколько, когда и чего вы едите, а также каков общий уровень вашей физической активности. Если вам кажется, что постоянно все записывать – это очень трудно, пусть вас утешает то, что вы должны делать это в течении всего лишь одной недели. В ходе моих исследований я прошу участников вести записи о питании и активности в виде дневника питания, шаблон которого представлен на следующей странице. Вы можете воспользоваться им, скопировав его из книги, или же составить собственный документ так, как вам удобно. Некоторые предпочитают пользоваться разнообразными приложениями для смартфонов (некоторые рекомендации вы найдете далее в этой главе). Нужно фиксировать абсолютно все съеденное и выпитое вами (даже воду). При этом подсчитывать калории не требуется, я позже объясню почему. Километр, который вы проходите, чтобы забрать детей из школы, считается физическим упражнением (а подъем по лестнице в доме – нет, если только вы намеренно не ходите по лестнице как можно чаще). Самое главное – быть абсолютно честным, отмечать время суток и все, что вы съели и выпили, как можно более подробно. Записывайте любую физическую активность, в которой вы участвовали, и отмечайте, какие ощущения (и физические, и душевные) вызывает у вас то, что вы съели, выпили и сделали.

Когда я прошу моих студентов или участников экспериментов записывать, что они едят, вначале все берутся за это с энтузиазмом. Однако через пару дней они начинают жаловаться, что очень трудно всегда помнить о записях. Некоторые признаются, что им становится стыдно, когда они видят список всего того, что съели. Однако ведение записей не должно быть для вас упражнением, порождающим негативные чувства. Это миссия по познанию себя, и, чтобы не забывать о ней, вы можете запланировать определенные действия. Поставьте напоминание на смартфоне на примерное время вашей трапезы, чтобы сигнал напомнил вам о необходимости сделать запись. Если вы едите вместе с кем-то, объясните им, что вы делаете, и попросите напомнить вам (а еще лучше, предложите им тоже начать вести записи о питании и активности, чтобы вы могли напоминать о ведении записей друг другу). Я рекомендую делать записи на протяжении всего дня, так как люди склонны «забывать» о том, что ели (особенно если это была не слишком полезная пища). Помните, что вам нужно продержаться всего лишь неделю, но этот шаг крайне важен для изменения вашего режима питания и управления весом. Если вы решили похудеть, отнеситесь к этому серьезно. Записывайте все. Даже те несколько чипсов, которые вы, задумавшись, случайно сжевали.



Дневник питания

ВРЕМЯ	ПОТРЕБЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ / НАПИТКИ	САМОЧУВСТВИЕ / НАСТРОЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
00:00		
1:00		

Что предлагают нам современные технологии

Хотя я предложила вам фиксировать абсолютно все, что вы едите, и все физические упражнения, которые вы проделываете, я понимаю, что временами это может быть слишком утомительно и сложно. К счастью, сегодня не обязательно повсюду носить с собой блокнот, чтобы справиться с этой задачей. Новые приложения, веб-сайты и устройства, служащие для отслеживания режима нашего питания и физической активности, придумываются постоянно; весьма возможно, что, когда я допишу этот абзац, появится очередная программа или гаджет. Судя по данным последних опросов, семеро из десяти взрослых американцев следят за своим весом, диетой, тренировками или еще какими-то параметрами состояния своего здоровья^[41]. Большинство из них не пользуются для этого технологическими достижениями, но можно предположить, что число таких людей будет уменьшаться, так как новые устройства и программы становятся все более дешевыми и удобными для пользователя. Недавно появилась электронная вилка HARIfork, которая помогает вам следить за тем, что и как вы едите. Если вы начинаете поглощать пищу слишком быстро, она вибрирует^[42]. Хотя мне достоверно неизвестно, будет ли такое устройство полезно вам в деле поддержания веса, другие программы и гаджеты заведомо способны вам помочь. Хорошо то, что вам не нужно тратить много времени или денег на выбор приложения или устройства, – ведь вы не будете вечно продолжать детально следить за своим питанием. Когда вы выработаете здоровые привычки и сживетесь с моим подходом, записи вполне можно будет отложить. Ничто не вредит процессу питания больше, чем восприятие его как бесконечного домашнего задания!

Вот что говорят пользователи о своем опыте по подключению технологий к программе управления весом

Я пользуюсь приложением Lose It! и мне оно очень нравится. Оно помогло мне понять, насколько быстро способны накапливаться излишки – чуть-чуть того, чуть-чуть этого – и что разница между набором и поддержанием (или снижением) веса, по крайней мере для меня, заключается именно в осознании. Также оно помогло мне поверить, что вовсе не обязательно лишать себя сразу многого; медленные, но устойчивые изменения способны творить чудеса!

Сара, 36 лет

Мой парень ненавидит, когда я за обеденным столом начинаю вводить баллы в Weight Watchers.

Холли, 32 года

Мой Fitbit – удивительное устройство, оно каждый день помогает мне чувствовать ответственность за мои калории (потребленные и сожженные), вес и активность. Оно автоматически синхронизируется с моим компьютером и поддерживает во мне мотивацию к достижению моих личных целей, обеспечивая меня онлайн-инструментами, отслеживающими во времени мою активность, вес и калории. Я его обожаю!

Сьюзан, 55 лет

Итак, есть люди, которые смогли использовать новые технологии, чтобы реализовать свою стратегию похудения, в то время как другим оказывается сложнее включить их в свою повседневную жизнь. Различные технологические характеристики могут быть более или менее привлекательными для разных людей, поэтому отнеситесь к приведенным ниже рекоменда-

циям критически и сами попробуйте поиграть с устройствами и приложениями, пока не подберете наиболее подходящее именно для вас. Но если не подойдет ни одно, это тоже совершенно нормально!

SmartenFit. Проводя исследования для этого раздела книги, я осознала, что существует очень много компьютерных программ, связанных со здоровьем, диетой и фитнесом, но ни в одно из них не встроена философия, лежащая в основе этой книги, и ни одно не обладает всеми характеристиками, которые необходимы для того, чтобы выполнять мои рекомендации. Так и родился SmartenFit. Мы создали это приложение вместе с двумя дамами, имеющими докторские степени и опыт в здравоохранении, диетологии, социальной психологии, взаимодействии с пользователем и использовании технологий. Эта программа позволяет вам вычислять и следить за ИМТ, вести дневник питания (с фотографиями и текстом), ставить здоровые (реалистичные и достижимые) цели, создавать здоровую альтернативу любимым блюдам и воспринимать похудение и поддержание веса как важное долгосрочное вложение в ваше здоровье. С ее помощью вы также можете познакомиться с научными статьями, мотивирующими фразами и рекомендациями на тему здоровья, тщательно отобранными мной и другими исследователями, которым я доверяю. Цель этого приложения – предоставить пользователям простой и удобный способ применения рекомендаций из этой книги для ведения разумных записей (не нужно записывать все подряд, не все калории считаются) в ходе долгосрочных устойчивых перемен в образе жизни.

Плюсы. Это приложение очень удобно для пользователя, рассчитано на долговременный процесс поддержания веса и разработано специально для того, чтобы помочь вам следовать рекомендациям, предложенным в этой книге. Более подробную информацию вы можете найти на www.SmartenFit.com.

Минусы. Если вас интересуют модные и быстрые схемы похудения, то там, как и в этой книге, вы их не найдете.

MyFitnessPal. Это бесплатное приложение для iPhone, которым также можно пользоваться онлайн на www.myfitnesspal.com. С момента выпуска оно неизменно является одним из наиболее популярных приложений в этой сфере^[43]. MyFitnessPal позволяет вам определять цели в области питания и фитнеса в зависимости от вашего роста и веса и рассчитать ваш оптимальный вес. Вы можете вводить в него информацию об упражнениях, которые вы выполняете, и оно подсчитывает сожженные калории. Однако более всего оно известно широчайшей базой продуктов и блюд, в которую входит продукция различных производителей, ресторанные блюда и даже домашние рецепты. С ее помощью вам будет проще подсчитывать потребление калорий. Кроме того, вы можете сами вводить новые блюда в эту базу данных, если вдруг не найдете то, что вам нужно, среди миллионов позиций.

Плюсы. Пользователи этой программы находят, что работать с ней просто и быстро; на ввод всей информации за день уходит лишь несколько минут.

Минусы. В ней слишком много звуков, которые иногда мешают, и она может требовать ввода слишком подробных данных, не являющихся для вас необходимыми.

Lose It! Это также бесплатное приложение, обладающее многими положительными чертами MyFitnessPal и имеющее свой сайт www.LoseIt.com. Оно подсчитывает калории, сожженные при физических упражнениях, и с помощью этой информации корректирует допустимое потребление (то есть чем больше вы занимались, тем больше вы сможете съесть в этот день, не выходя за рамки поставленных ограничений). Это, конечно, любопытно, но я все же

не стала бы рекомендовать интенсивные упражнения ради последующего переедания. В долгосрочной перспективе более надежным вариантом является умеренность, как в физических нагрузках, так и в еде. Это приложение также способно определять информацию о пищевой ценности продуктов по штрихкоду.

Плюсы. Это приложение, как и MyFitnessPal, пользователи находят очень простым и удобным в обращении.

Минусы. Необходимость постоянных подробных записей со временем порождает впечатление, что вы участвуете в каком-то бесконечном школьном проекте.

Weight Watchers. Это приложение тоже бесплатное, однако вступление в онлайн-или реальное сообщество Weight Watchers стоит денег (www.WeightWatchers.com). Рекомендации Weight Watchers по поддержанию веса во многом сходны с рекомендациями из этой книги и ориентированы на устойчивый переход к здоровому режиму питания и активности. Однако в Weight Watchers применяется балльная система в противоположность подсчету потребленных калорий, жиров, углеводов, белка или клетчатки. Поэтому при введении в программу какого-либо продукта она определяет его «балльную стоимость» и дает пользователю рекомендации для набора определенного количества баллов в день (в зависимости от роста, веса и поставленной цели).

Плюсы. Уникальная балльная система облегчает мониторинг питания.

Минусы. Я не советую вам записывать все, что вы едите, до конца своей жизни; а если вы когда-нибудь бывали в обществе последователей Weight Watchers, то знаете, насколько раздражают бесконечные разговоры о том, за какие продукты положено сколько баллов.

Fitbit. Fitbit – это устройство, которое вы носите с собой, а оно подсчитывает ваш сердечный ритм, количество пройденных шагов, калории и даже может сказать вам, когда вы заснули и сколько раз просыпались. Адрес сайта поддержки – www.FitBit.com. Fitbit сообщает вам, насколько интенсивно вы занимались или сколько калорий сожгли за день, не требуя ввода никакой информации (устройство при ношении получает ее само). Также существуют устройства в виде браслетов, которые не только отслеживают активность и режим сна, но и позволяют вам определять, какого прогресса вы достигли относительно поставленных ежедневных целей, с помощью определенных цветовых индикаторов.

Плюсы. Пользователям нравятся его компактные размеры и удобные функции. Способно осуществлять беспроводную связь с другими устройствами.

Минусы. Помимо цены, я слышала также жалобы на то, что прибор совершенно неустойчив к влаге, а это может представлять проблему, когда вы потеете при выполнении физических упражнений.

Плюсы и минусы. Постоянное наблюдение за прогрессом способно мотивировать, однако, на мой взгляд, знать настолько много не всегда полезно и нужно. Мне кажется, что пользоваться Fitbit какое-то время может быть интересно, однако он вряд ли поможет вам в деле долговременного поддержания здорового веса. В конце концов, неужели вам действительно хочется до конца жизни считать, сколько калорий вы потребляете и сжигаете в день?

Nike Fuelband. Fuelband (и более новая версия Nike+ FuelbandSE) от компании Nike во многом похоже на Fitbit. Fuelband – это браслет в виде повязки на запястье, которая выглядит весьма спортивно и футуристично. При движении устройство следит за вашей активно-

стью. Также оно показывает время на тот случай, если вы не доверяете в этом деле своему мобильнику.

Плюсы. Fuelband дает возможность ставить ежедневные цели, связанные с уровнем активности, и вы можете контролировать прогресс с помощью цветных индикаторов. Синхронизируется со смартфоном и компьютером и позволяет вам поддерживать связь с друзьями.

Минусы. Пользователи жалуются на неудобство ношения браслета (хотя он влагоустойчив), а мои соображения относительно него примерно таковы, как в случае с Fitbit. Для большинства людей информация, предоставляемая им, избыточна и может заставить вас ставить перед собой такие цели и поддерживать такой уровень активности, которые нереальны для постепенного, долговременного подхода.

UP band. Устройство того же типа, что Fitbit и Fuelband. UP band (и более новая версия UP 24) обещает следить за тем, как вы «спите, двигаетесь и едите, – а потом помогает использовать эту информацию для того, чтобы вы чувствовали себя как можно лучше».

Плюсы. Водостойкий прибор способен устанавливать беспроводное соединение с вашим смартфоном и выглядит симпатичнее, чем некоторые другие аналогичные устройства (по крайней мере, мне так кажется). Вы платите за стиль, но если устройство помогает сделать заботу о своем здоровье более легкой и интересной, то это не слишком крупное вложение, и оно окупится со временем.

Минусы. Если вы планируете следовать моим рекомендациям и отслеживать ваш режим лишь периодически по одной неделе, то, возможно, подобные устройства покажутся вам напрасной тратой денег. К тому же вы можете воспользоваться более простым приложением, например SmartenFit, которое даст вам всю действительно необходимую информацию.

Runkeeper и MapMyRun. Если вы хотите применить компьютеризированный подход, но в более простом варианте, попробуйте воспользоваться сайтами www.Runkeeper.com или www.MapMyRun.com и соответствующими приложениями. Эти бесплатные приложения и онлайн-программы предназначены для мониторинга и картирования различных типов активности: бега, ходьбы, упражнений на свежем воздухе и других, в том числе катания на лыжах и коньках. Когда мы с подругами бегаем вместе, готовясь к марафону, мы обычно пользуемся этими приложениями.

Плюсы. Возможно, эти приложения не так изысканны и хитроумны, как более модные варианты, однако их вполне достаточно, чтобы следить за достижением целей, определять количество сожженных калорий и делиться информацией с друзьями. К тому же очень приятно заходить на страничку и видеть, как вы постепенно улучшаете форму.

Минусы. Как и в других приложениях, постоянное ведение записей может заставить вас уделять цифрам (например, калориям или километрам) больше внимания, чем это действительно необходимо.

В главе 6 мы более подробно поговорим о физической активности как части долгосрочной программы поддержания веса и здоровья. Но на данном этапе вы должны просто записывать то, что вы делаете обычно (если обычно вы не занимаетесь физкультурой, то записывать вам пока нечего, но ничего страшного в этом нет). Если вы не хотите связываться с разнообразными гаджетами и веб-сайтами, просто записывайте, что вы едите и когда вы занимаетесь.

Не нужно быть великим, чтобы начать, но нужно начать, чтобы стать великим.

Зиг Зиглар

Честность прежде всего

Когда вы начнете делать честные записи о вашем режиме питания и активности, у вас может возникнуть побуждение резко изменить свои привычки. Подождите. Со временем вы начнете менять свое питание – кусочек за кусочком, – но пока еще рано это делать. Сейчас вы в первую очередь должны разобраться в том, как вы привыкли питаться и каковы ваши обычные физические нагрузки. Понаблюдайте за своим режимом в течение недели. Старайтесь также отмечать, как вы чувствуете себя в различные часы дня. Придает ли вам съеденная на завтрак овсянка сил и решимости прожить этот день? Испытываете ли вы чувство вины за обед в McDonald's? Расслабляет ли вас пробежка в несколько километров после работы? Постарайтесь быть как можно честнее с собой. Честность – это лучшая стратегия для устойчивого долгосрочного похудения и поддержания веса.

Чтобы получить представление о том, как выглядит типичный дневник питания, прочитайте дневники Джули и Лилли (см. ниже). Это две мои студентки – обе среднего телосложения, двадцати с небольшим лет. Обе они хотели сбросить по паре-тройке килограммов (все мы этого хотим, правда ведь?), но их нельзя было назвать помешанными на похудении. Обратите внимание на то, насколько детально они описывают свое питание, в том числе размер порций. Ведя записи на протяжении этой первой недели, вы не должны тщательно отмерять и взвешивать всю свою пищу. Вполне нормально указывать примерные размеры порций, но, если вы не знаете, как это делать, воспользуйтесь мерным стаканчиком или информацией о размере порций на этикетке продукта. В дневнике Лилли не слишком много сведений о размере порций, однако из него вполне понятно, что она ела, к примеру, в четверг или в пятницу. Когда я прошу людей записывать то, что они ели и какие ощущения испытывали, то обязательно указываю, что нужно делать записи и в будни, и в выходные дни, чтобы можно было их сравнить. По ряду причин наш режим питания в рабочие дни и выходные несколько отличается, и эту разницу нужно учитывать. Также обратите внимание на то, как Джули комментирует свое настроение на протяжении дня. Эти заметки не должны быть слишком подробными, но делать их полезно. Например, вы можете заметить, что после физических упражнений вы всегда чувствуете себя расслабившимся, а угостившись чипсами, испытываете чувство вины. Все это поможет вам выявить те возможные перемены, которые, скорее всего, заставят вас чувствовать себя лучше – и стать здоровее!

Все мы иногда хитрим

Прочитав дневники Джули и Лилли, вы можете прийти к выводу, что точно и честно вести записи о питании и физической активности может быть трудным делом. Есть много способов хитрить по мелочам на этой стадии. Все мы этому подвержены, и я в том числе. Вот несколько таких хитростей, которые я сама обнаружила в своих записях (да, я до сих пор их веду; почему – вы поймете, прочитав главу 8).

- Я обычно «забываю» сделать запись, если съедаю то, что осталось на тарелках у детей (ведь если я это не съем, остатки все равно отправятся в мусорное ведро, так что я правильно поступаю, что съедаю их).

- Я не всегда делаю запись, когда пробую пищу во время приготовления. Конечно, если вы попробовали соус на кончике языка, этот факт действительно можно пропустить. Однако если вы вылизали дочищу миску с остатками шоколадного теста, это точно надо учесть.

- Еда на ходу часто не считается. Я не виновата, что я работающая мать.

- Калории, которые вы потребляете с напитками, не могут быть такими же вредными, как калории из еды, правда же? А в алкогольных напитках точно не может быть так много калорий!

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.

Комментарии

1.

Centers for Disease Control and Prevention. (2014, March 18). Healthy weight – it's not a diet, it's a life style! Retrieved August 22, 2014, from http://www.cdc.gov/healthyweight/?s_cid=cdc_homepage_topmenu_002.

2.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). If at first you don't succeed: False hopes of self change. *American Psychologist*, 9, 677–689.

3.

Ogden, J. (1992). *Fat chance! The myth of dieting explained*. Routledge: NewYork.

4.

MacLean, L. D., Rhode, B. M., & Nohr, C. W. (2000). Late outcomes of isolated gastric bypass. *Annals of Surgery*, 231, 524–528. Retrieved February 11, 2013, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1421028/>.

5.

National Association for Weight Loss Surgery. (n.d.). Are you ready to find peace with food, your body, and the scale? Retrieved February 11, 2013, <http://www.nawls.com>.

6.

Hirsh, A. R. (2008, February). Use of gustatory stimuli to facilitate weight loss. Poster presented at the Advanced Technologies for Treatments of Diabetes Conference, Prague.

7.

Dr. Oliver DiPietro's K-D diet. (2012, November 12). ABC news. Retrieved November 10, 2012, <http://abcnews.go.com/2020/video/feeding-tube-diet-17469298>

8.

BluePrintCleanse. (n.d.). Retrieved June 6, 2013, <http://blueprintcleanse.com/cleanse.html>

9.

Newman, J. (2010, October 28). The juice cleanse: A strange and green journey. *The New York Times*. Retrieved June 6, 2013, http://www.nytimes.com/2010/10/28/fashion/28Cleanse.html?pagewanted=all&_r=0

10.

Dax, U., Peter, C., & Polivy, J. (2002). Eat, drink and be merry for tomorrow we diet: Effects of anticipated deprivation on food intake in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 396–401. doi: 10.1037/0021-843X.111.2.396

11.

Hanh, T., & Cheung, L. (2010). *Savor: Mindful eating, mindful life* (1st ed.). New York: HarperCollins; Bays, J. (2009). *Mindful eating: A guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food* (1st ed.). Boston: Shambhala.

12.

Jenny Craig web page. (n.d.). Retrieved December 5, 2012, http://www.jennycraig.com/clicktocall?s_kwid=TC-23217-14079912139-e-1714849267&s_kwid=TC-23217-14079912139-be-1714849267

13.

Nutrisystem web page. (n.d.). Retrieved December 5, 2012, http://www.nutrisystem.com/jsps_hmr/how_it_works/why_it_works.jsp

14.

Mike Moreno's 17 day diet plan web page. Retrieved December 5, 2012, <http://www.17daydietdirect.com/17daydietdirect/ps/index?keycode=215678>

15.

Keys, A., Brožek, J., Henschel, A., Mickelsen, O., & Taylor, H. L. (1950). The biology of human starvation (2 vols.). Minneapolis: University of Minnesota Press.

16.

Stunkard, A. J., & Rush, J. (1974). Dieting and depression reexamined: A critical review of reports of untoward responses during weight reduction for obesity. *Annals of Internal Medicine*, 81, 526–533.

17.

Ogden, J. (1992). *Fat Chance! The Myth of Dieting Explained*. Routledge: New York.

18.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5–13.

19.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). If at first you don't succeed: False hopes of self change. *American Psychologist*, 9, 677–689.

20.

Ibid.

21.

McFarlane, T., Polivy, J., & Herman, C. P. (1998). Effects of false weight feedback on mood, self-evaluation, and food intake in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 312–318.

22.

McFarlane, T., Polivy, J., McCabe, R. E. (1999). Help not harm: Psychological foundation for a nondieting approach toward health. *Journal of Social Issues*, 55, 261–276.

23.

Polivy & Herman (2002).

24.

Ibid.

25.

U.S. Weight Loss Market Worth \$60.9 Billion. (2011, May 9). PRWeb. Retrieved December 6, 2012, <http://www.prweb.com/releases/2011/5/prweb8393658.htm>

26.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40, 193–201.

27.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1993). Etiology of binge eating: Psychological mechanisms. In G. T. Wilson (Ed.), *Binge eating: Nature, assessment and treatment* (pp. 173–205). New York: Guilford Press.

28.

French, S. A., Jeffery, R. W., Forster, J. L., McGovern, P. G., Kelder, S. J., & Baxter, J. (1994). Predictors of weight change over two years among a population of working adults: The Healthy Worker Project. *International Journal of Obesity*, 18, 145–154.

29.

Jakubowicz, D., Froy, O., Wainstein, J., & Boaz, M. (2012). Meal timing and consumption influence ghrelin levels, appetite scores and weight loss maintenance in overweight and obese adults. *Steroids*, 10, 323–331.

30.

Ogden (1992).

31.

Ibid.

32.

The 5:2 fast diet. (n.d.). Retrieved June 27, 2013, <http://thefastdiet.co.uk>

33.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (n.d.). Body mass index: Considerations for practitioners [PDF]. Retrieved from <http://www.cdc.gov/obesity/downloads/BMIforPractitioners.pdf>; Bakalar, N. (2012, December 24). BMI can predict health risks. *The New York Times* [blog]. Retrieved from <http://well.blogs.nytimes.com/2012/12/24/b-m-i-can-predict-health-risks/>

34.

CDC. (2013, June 17). Preconception health and healthcare. Retrieved from <http://www.cdc.gov/preconception/careforwomen/promotion.html>; Flegal, K. M., Graubard, B. I., Williamson, D. F., & Gail, M. H. (2005). Excess deaths associated with overweight, underweight, and obesity. *Journal of the American Medical Association*, 293, 1861–1867. doi: 10.1001/jama.293.15.1861

35.

National Health, Lung, and Blood Institute. (n.d.). Assessing your weight and health risk. Retrieved from http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/risk.htm

36.

CDC (n.d.); CDC (2013).

37.

CDC. (2014, July 11). About BMI for adults. Retrieved from http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/

38.

CDC. (2011, August 17). Losing weight: What is healthy weight loss? Retrieved July 24, 2014, http://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/

39.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). If at first you don't succeed: False hopes of self-change. *American Psychologist*, 57, 677–689. doi: 10.1037/0003-066x.57.9.677

40.

Polivy, J. (2013, March 3). Dieting in the face of plenty: Why appetite beats selfcontrol. Paper presented at the meeting of the Eastern Psychological Association: Consuming Psychological Science, New York.

41.

Painter, K. (2013, January 30). Survey: Many adults track their health issues. *USA Today*. Retrieved from <http://www.usatoday.com/story/news/nation/2013/01/26/health-tracking-apps-gadgets/1862987/>

42.

Clover, J. (2013, January 6). CES 2013: HAPIfork is a digital fork that tracks your eating habits. *MacRumors*. Retrieved from <http://www.macrumors.com/2013/01/06/ces-2013-hapifork-is-a-digital-fork-that-tracks-your-eating-habits/>

43.

Manjood, F. (2012, December 26). An appetite for weight management tools. *The New York Times*. Retrieved from http://www.nytimes.com/2012/12/27/garden/devices-to-monitor-physical-activity-and-food-intake.html?_r=0