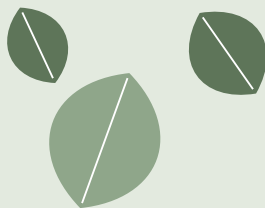


ХУДЕЕМ ВКУСНО ЗА 21 ДЕНЬ · МЕТОД ЛЕНЫ ЛАЙТ



Психология *без срывов*

Почему мы срываемся и что с этим делать
тяга к сладкому, срывы, чувство вины и как вернуться

Вкусно, просто и без запретов

Сначала о главном

Я десять лет сидела на диетах и почти каждую неделю срывалась. Держалась до четверга, в пятницу вечером съедала полпачки печенья, а потом весь вечер ругала себя и обещала начать заново с понедельника. И я была уверена, что дело во мне: просто нет силы воли.

Оказалось, сила воли тут почти ни при чём. Срыв это не слабость характера, а вполне понятная реакция тела и головы на запреты, голод, усталость и стресс. А всё, что понятно, можно предусмотреть заранее.

В этом файле я собрала всё, что помогло мне перестать срываться. Прочитайте его в первые дни плана, а потом возвращайтесь каждый раз, когда станет трудно.

Особенно на второй неделе, когда первый энтузиазм проходит, а привычки ещё не устоялись.

Главная мысль, которую стоит запомнить: **один срыв не отменяет весь план**. Худеют не те, кто ни разу не сорвался, а те, кто после срыва спокойно продолжает дальше.

Почему мы срываемся

Почти за каждым срывом стоит одна из четырёх причин. Когда знаешь свою, с ней гораздо легче справиться.

1. Запрет

Чем строже запрещаешь себе сладкое, тем сильнее его хочется. Запретный продукт становится особенным, о нём думаешь весь день, и в какой-то момент съедаешь сразу много, «пока можно». Поэтому в плане сладкое стоит каждый день: когда оно разрешено, оно перестаёт быть навязчивым.

2. Голод

Кофе вместо завтрака, салат на обед, и к вечеру тело требует быстрой энергии, а быстрее всего её дают печенье и булки. Это не слабость, это физиология. Поэтому в меню пять приёмов пищи и белок в каждом.

3. Усталость и недосып

После плохой ночи есть хочется заметно больше, и особенно хочется сладкого и мучного. Если вы спите по пять-шесть часов, ранний отбой поможет похудеть больше, чем любая сила воли.

4. Эмоции

Тяжёлый день, ссора, скука или одиночество, и рука сама тянется к шкафчику. Еда в такие моменты становится способом успокоиться или наградить себя. Это нормально, так делают почти все, просто важно, чтобы еда не была единственным способом.

Голод или не голод

Прежде чем что-то съесть вне плана, задайте себе один вопрос: я правда голодна или мне чего-то хочется? Вот как их различить.

Настоящий голод	Эмоциональный голод
Приходит постепенно, через несколько часов после еды	Приходит резко, часто после неприятного разговора или усталости
Подойдёт любая нормальная еда, например гречка с курицей	Хочется чего-то конкретного: шоколада, чипсов, булки
Ощущается в животе	Ощущается в голове, как мысль, от которой не отвяжаться
Проходит, когда наелась	Не проходит, даже когда живот уже полный
После еды спокойно	После еды стыдно или тревожно

Если голод настоящий, поешьте, не терпите. Возьмите добавку из файла «План на 21 день» или перенесите следующий приём пищи пораньше. Голодать на этом плане не нужно.

Если голод эмоциональный, еда не решит проблему, она только ненадолго её заглушит. Тут поможет правило 15 минут.

Правило 15 минут

Тяга к сладкому похожа на волну: она быстро поднимается, но так же быстро спадает, если её переждать. Обычно хватает пятнадцати минут.

Как это работает

Когда очень захотелось сладкого вне плана, не запрещайте себе, а просто отложите: «Хорошо, я съем это, но через 15 минут». Поставьте таймер и займитесь чем-нибудь из списка ниже. Если через 15 минут всё ещё хочется, съешьте немного, спокойно и без чувства вины. Чаще всего желание к этому времени уже проходит.

Чем занять эти 15 минут

- Выпить большую кружку тёплого чая с корицей или мятой
- Выйти на улицу или хотя бы на балкон
- Позвонить подруге или маме
- Почистить зубы, после этого почти ничего не хочется
- Принять тёплый душ или сделать маску для лица
- Разобрать одну полку или ящик
- Записать в дневник, что сейчас происходит и что вы чувствуете

А если всё-таки хочется именно сладкого, загляните в шпаргалку «Что съесть, когда тянет на сладкое». Там варианты, которые правда закрывают тягу и не тянут за собой целую пачку печенья.

Ловушка «всё или ничего»

Знакомо? Съела одно печенье и думаешь: «Ну всё, день испорчен, теперь уже можно доесть пачку, а начну завтра». Это самая частая причина, почему маленький срыв превращается в большой.

Одно печенье это около 50 ккал, а пачка это 1000. Одно печенье вообще ничего не меняет в вашем результате, а вот мысль «всё испорчено» может стоять целой недели.

Попробуйте думать по-другому: день не делится на «идеальный» и «испорченный». Есть просто следующий приём пищи, и его можно съесть по плану. Если сорвались в обед, ужин всё равно будет по меню. Если сорвались вечером, завтрак будет по меню. Без понедельников и без «завтра начну заново».

Скажите себе: «Я съела больше, чем планировала. Это нормально. Следующий приём пищи по плану». И всё, больше ничего не нужно.

Если вы сорвались

Это случится, и это нормально. Вот что делать, чтобы срыв остался просто одним эпизодом.

1 Не ругайте себя. Чувство вины не помогает худеть, оно только толкает съесть ещё. Представьте, что это случилось с подругой: вы бы не стали её стыдить.

2 Не голодайте назавтра. Желание «отработать» и пропустить завтрак кажется логичным, но именно оно запускает новый срыв к вечеру.

3 Вернитесь к плану со следующего приёма пищи. Не с понедельника и не с завтра, а с ближайшего перекуса или ужина.

4 Выпейте воды и ложитесь спать вовремя. Утром вес может показать плюс, но это вода и соль, а не жир. Через пару дней он уйдёт.

5 Запишите, что произошло. Что было перед срывом: голод, усталость, ссора, скука? Это лучшая подсказка, что предусмотреть в следующий раз.

Еда как награда

Если вы привыкли награждать себя сладким после тяжёлого дня, не нужно просто запретить себе эту награду. Её нужно заменить на что-то не менее приятное. Иначе внутри останется ощущение, что у вас забрали последнюю радость.

Мои маленькие радости вместо печенья

- Тёплая ванна с солью и любимым сериалом на телефоне
- Новая серия книги или подкаста, которую я разрешаю себе только вечером
- Прогулка до любимой кофейни за чаем
- Маска для лица, крем для рук, долгий уход перед сном
- Цветы себе без повода
- Двадцать минут в тишине без телефона
- Звонок человеку, с которым всегда легко

Составьте свой список

Запишите пять вещей, которые радуют лично вас и не связаны с едой. Повесьте список на холодильник.

Трудные ситуации

Заранее продуманная ситуация почти никогда не заканчивается срывом. Вот как я справляюсь с самыми частыми.

Гости и праздники

Не приходите голодной, перекусите дома по плану. За столом начните с салата и мяса, а сладкое выберите одно, самое любимое, и съешьте его с удовольствием. Отказываться от всего не нужно.

Кафе и доставка

Соус просите отдельно, начинайте с супа или салата, хлебную корзинку можно попросить не приносить. Подойдёт почти любое блюдо, где есть белок и овощи.

Выходные

В выходные режим часто сбивается, поэтому держитесь хотя бы за завтрак и обед по плану, а ужин может быть свободнее.

Сладкое у близких

Если дома всегда лежат конфеты для мужа или детей, уберите их в непрозрачный контейнер на дальнюю полку. Что не видно, того почти не хочется.

Перед месячными

В эти дни аппетит растёт у очень многих, и это нормально. Добавьте добавку из плана и не ругайте себя за то, что хочется больше.

Вторая неделя

Первый энтузиазм прошёл, результат ещё не очень заметен, и хочется всё бросить. Это самый важный момент. Перечитайте этот файл и вспомните, зачем вы начали.

Мой план на трудный момент

Заполните эту страницу в первый день. Когда станет трудно, план будет уже готов, и не придётся решать на эмоциях.

Чаще всего я срываюсь, когда...

Мой первый сигнал, что скоро сорвусь...

Вместо того чтобы есть, я сделаю...

Если всё-таки сорвусь, я скажу себе...

Я прохожу этот план, потому что хочу...

Как говорить с собой

Многие из нас разговаривают с собой так, как никогда не позволили бы говорить с подругой. «Опять обожралась», «посмотри на себя», «ничего у тебя не получится». От таких слов не худеют, от них только больше хочется заесть.

Попробуйте замечать эти мысли и переформулировать их так, как сказала бы добрая подруга.

Вместо этого	Попробуйте так
Опять сорвалась, я безнадёжна	Я съела больше, чем хотела. Следующий приём пищи по плану
Вес не уходит, всё бесполезно	Вес гуляет, смотрю на замеры раз в неделю
Мне нельзя сладкое	Сладкое у меня по плану каждый день
Я должна это выдержать	Я забочусь о себе, а не наказываю себя

Помните вопрос, с которого у меня всё изменилось? Подруга спросила: «Лен, а ты вообще пробовала о себе заботиться, а не наказывать себя?» Эти 21 день как раз про заботу.

Когда стоит обратиться к специалисту. Если вы чувствуете, что совсем не контролируете еду, если приступы переедания случаются регулярно или после еды хочется вызвать рвоту или не есть сутками, пожалуйста, обратитесь к врачу или психологу, который работает с пищевым поведением. С этим не нужно справляться в одиночку, и это не стыдно.

Ваша Лена