

Глава 9. Шаг четвертый: разорвите порочный круг циклического обжорства

Искушения часто вписываются в расписание и образуют циклы. Страстные танго кружат голову в ночи, а не поутру; жаркие объятия у горящего камина прекрасно вписываются в картину января, но не августа. Нездоровая тяга к еде также имеет свой цикл. Некоторые виды такой тяги находят каждые 24 часа, обычно в вечернее время. Другие – особенно это касается влечения к шоколаду – возникают согласно месячному гормональному циклу. Существуют также мощные годовые циклы, регулирующие появление жажды определенной еды. Как разорвать оковы таких циклов? Удивительно, но сила воли в этом деле никудышный помощник, режим дня и физиология играют первую скрипку. Для начала обратимся к навязчивой привычке перекусывать, которая дает о себе знать ежедневно в одно и то же время.

Вырываясь из плена суточного цикла

Последние лет пятнадцать 45-летний Эрик потихоньку сантиметр за сантиметром рос вширь. Его мать корейка была всю жизнь стройной. А Эрик пошел в отца. Тот был родом из штата Висконсин и имел сформировавшуюся в зрелые годы классическую «яблоковидную» фигуру, при которой лишний вес откладывается в районе талии и живота. Подростком Эрик выглядел спортсменом, занимался бейсболом и бегом и до тридцати не знал заботы с тем, куда девать съеденные калории. С тех пор много воды утекло, талия куда-то исчезла, зато появился живот, неэстетично свисавший над ремнем. Эрик обратился за помощью в наш центр.

В ответ на просьбу рассказать о своем питании Эрик описал обычный североамериканский рацион. Затем я попросил его в течение трех дней отслеживать все, что он ест и когда ест, и заносить информацию в «Дневник питания», шаблон которого Вы найдете в главе 14. Несколько дней спустя он возвратился в центр и принес тщательно заполненный дневник. Одного взгляда на записи было достаточно, чтобы понять, как можно улучшить рацион. Однако еще больше в глаза бросалось время еды. Расписание приемов пищи представляло собой классическую модель, характерную для всех, страдающих лишним весом: сильный крен в сторону вечера. С утра Эрик ел мало, а во второй половине дня щедро восполнял недополученное. Люди, поддерживающие здоровый вес, как правило, более равномерно распределяют пищу в течение дня; те же, у кого есть лишний вес, зачастую сдвигают

Я указал Эрику на перекося в расписании питания. Глубоко вздохнув, он сказал: «Знаю. Каюсь, но, вообще-то, в течение дня я отлично держусь. Вы бы мной гордились: я почти не ем». Снова вздохнув, он продолжал: «К сожалению, ночью все меняется. Я как с цепи срываюсь». По правде говоря, своим ночным обжорством он не был оригинален. Дальше зазвучала исповедь о питании с элементами самобичевания. Он назвал себя «едоголиком». Возвращаясь с работы в полседьмого, он, пока готовил ужин, перекусывал сыром. К тому времени, как поспевал ужин, он уже съедал столько сыра, что есть особенно не хотелось, однако, он все равно уминал ужин. После ужина он не пренебрегал «вкусностями», вроде шоколадного мороженого, куска колбасы или миски хлопьев. Такие обильные трапезы случались только вечером. За завтраком он клевал, как птичка, и обедал скромно. Стоило ему оказаться вечером дома, как нападал зверский аппетит. Независимо от того, сколько он съел в обед, вечерняя атмосфера навевала тягу к холодильнику. Он заметил, что постоянно придумывает себе поводы выйти в магазин – то за лампочкой, то за газетой, то за кассетой, – хотя по-настоящему идет туда за шоколадкой, чипсами или лимонадом. Толстая год от года, Эрик не видел выхода из тупика, куда завела его привычка.

В подобную ловушку попадает множество людей. Чаще всего приступы неоправданного голода настигают по вечерам. Некоторые испытывают желание перехватить пончик или конфету, как только приходят на работу. Другие перекусывают часов в 11 утра, потому что завтрак перехватили второпях. Есть и те, кто впадает в обжорство после обеда. Не исключено, что среди Вас, уважаемые читатели, тоже есть пленники пагубных привычек. Приходя домой, Вы нормально ужинаете, а потом Вам хочется сладкого. А еще некоторое время спустя тянет «пожевать» что-нибудь, что, Вы знаете, на пользу не пойдет. На следующий день история повторяется... и на следующий, и на следующий. В конце концов, Вы начинаете ждать и планировать перекусывание, которое закономерно посещает Вас изо дня в день. Такие привычки обусловлены не физическим голодом, а временем и обстановкой. По большому счету, они возникают по той же схеме, что и желание срочно съесть поп-корн, как только оказываешься в кинотеатре, или выпить стакан апельсинового сока, как только просыпаешься.

Нарушите привычное расписание

Рассказывая свою историю, Эрик смотрел на меня, словно на священника в исповедальне. Первый мой совет поэтому был отбросить чувство вины. Мы постарались взглянуть на проблему как на физический цикл, повторяющийся согласно биологическим часам. Для начала решено было увеличить его завтрак и в течение дня поддерживать уровень сахара в крови простыми действиями, которые описаны в предыдущих главах. Нам предстояло пойти дальше и сосредоточить внимание не на продуктах, а на времени приема пищи.

Я предложил Эрику на три недели нарушить привычный вечерний распорядок, и мы придумали план, как это осуществить. Перво-наперво, он должен был возвращаться домой раньше, не доводя себя до состояния голода. Переодевшись, он должен был покинуть дом, чтобы пробежаться с другом и потом поужинать в недорогом ресторане или сходить в

книжный магазин или на лекцию. Главное было нарушить расписание, вырвать его из лап рутины, сократить время пребывания дома, отвлечься от мыслей о еде. Когда предстоял ужин дома, Эрик готовил обед заранее, чтобы вечером быстро его разогреть. Он старался вовремя ложиться спать вместо того, чтобы полуночничать у телевизора. Кроме того, он избавился от «контрабанды» в холодильнике и, вообще, взял на вооружение многие советы, о которых Вы прочтете в главе 14 и в других главах этой книги.

Эрик открыл для себя то же, что открывают и многие другие: преодолеть привычку можно очень быстро. За несколько недель новая привычка прочно займет место старой. Как оказалось, он легко порвал с прежней рутинной. Мысли о сыре и других перекусах не исчезли окончательно, но их заглушало более сильное стремление. По мере похудения Эрик чувствовал себя крепче и здоровее и даже обнаружил вкус к полезным продуктам. Очень уж ему понравились самочувствие и хорошая физическая форма. По прошествии трех недель Эрик перестал заполнять свои вечера столь активной деятельностью, при этом не свернув с тропы здорового питания. Досадной неожиданностью стало то, что и спустя длительное время прошлая рутина терпеливо поджидает возвращения бывшего пленника, поэтому всегда существует угроза соскользнуть в ее цепкие объятия. Особенно, это касается привычки выпить, так как алкоголь разрушает силу воли. Эрик себя обезопасил. Когда ему казалось, что он снова погружается в пучину обжорства, он нарушал распорядок дня и запасался полезными закусками. Еще ему помогло постоянное напоминание конечной цели усилий. На холодильник он повесил записку со словами: «Сбросить 20 килограмм намного приятнее, чем набить живот вредной едой».

Со временем Эрик, действительно, сбросил более 20 килограмм, и главным, что помогло ему добиться этого, по его мнению, было разрушение цикла обжорства. Если Вы оказались в похожей ситуации, следующие рекомендации для Вас:

Завтракайте полноценно, убедитесь, что еда поддерживает уровень кровяного сахара в равновесии; руководствуясь советами из предыдущих глав, ешьте вдоволь, особенно с утра. Избегайте людей и мест, которые провоцируют желание перекусить. Если Вы привыкли предаваться обжорству в одиночестве, договоритесь о встрече на время «Х». Не получается со встречей – ищите спасение на лекции, в библиотеке, религиозной службе или просто на шумной улице. Если бесконтрольный голод настигает дома, будьте где-нибудь – где угодно – еще. Нарушите распорядок. Вам нужно выработать новую модель поведения не только в отношении продуктов, но и времени питания. Пока Вы придерживаетесь привычного распорядка, внутренние часы разбудят аппетит в аккурат по расписанию. Стойкость организма и сила решимости в другое время дня значения не имеют. Необходимо порвать связь между едой и временем, когда Вы уязвимы. Запланируйте альтернативные занятия. Ложитесь спать на час раньше. Усталость стимулирует необоснованное чувство голода, а отдых укрепляет физическую устойчивость. Регулярно занимайтесь спортом: будете крепче спать и просыпаться бодрым. Подробности в главе 10. Не искушайте сами себя. Если Вы держите дома продукты, от которых хотели бы держаться подальше, значит, Вы не приняли решение изменить свои привычки в питании. Как видим, основной акцент в данном случае делается не на еде, а на времени. Если правильно распланировать время, когда организм уязвим, и избавиться от ключевых элементов, провоцирующих обжорство, проблема разрешается.

Месячные циклы и гормональные перепады

Необычайной остроты может достигать жажда определенного продукта у молодых женщин за неделю до начала менструации. Возможно, Вы слышали расхожее мнение, что женщины любят шоколад больше, чем мужчины. Это наблюдение вполне обосновано, если взять в расчет количество шоколада, потребляемого представительницами прекрасного пола только за одну эту неделю. Понятно, что подобные вспышки аппетита не идут им на пользу. Каждая съеденная шоколадка дарит 200 калорий. Когда шоколад редкий гость в рационе, ничего страшного. Но когда день не удался без двух плиток, и так продолжается каждый день в течение недели каждый месяц, речь идет о нешуточных порциях калорий.

Виновник неприятности – эстроген, женский половой гормон.* У мужчин тоже есть эстроген, но мало. У женщин, не достигших менопаузы, его много. Резкое падение эстрогена в кровотоке как раз и вызывает предменструальную тягу к определенной еде. Опасаясь наскучить читателю техническими подробностями, я расскажу о физиологии процесса. В течение первых приблизительно семи дней после окончания последней менструации, организм начинает производить новый эстроген, вновь готовясь к возможной беременности. Организм обновляет внутреннюю выстилку матки на случай, если крохотный малыш спустится в нее по фаллопиевой трубе. Довольно быстро организм узнает, что беременность в этом месяце не наступила. За неделю до следующей менструации количество эстрогена в крови резко сокращается, выстилка матки выводится менструальным потоком, и дальше весь процесс начинается заново. В последнюю неделю цикла резкий спад эстрогена несет с собой целый букет разных симптомов. Женщина может чувствовать вздутие живота, резкую смену настроения. Зов шоколада многократно усиливается. Шоколада не хочется, в нем нуждаютсяся.

Управляем эстрогеном с помощью еды

Укротить эстроген можно простыми изменениями в питании, что наглядно продемонстрировало исследование, недавно проведенное моими коллегами и Вашим покорным слугой. Одна из участниц нашего исследования, Валери, обратилась к нам с жалобами на тяжелый предменструальный синдром (ПМС) и боли внизу живота. За неделю до начала менструации настроение у нее стремилось к нулю, зато аппетит возрастал. А за пару дней начинались такие сильные боли, заглушить которые хотя бы в течение рабочего дня могли только лошадиные дозы ибупрофена. Она мирилась с тяжелыми симптомами с ранней юности, но ближе к тридцати годам они только усугублялись.

Более ранние исследования показывали, что женщины, придерживающиеся маложирного питания, демонстрируют более низкий уровень эстрогена в крови, чем те, кто любят жирную пищу. Это важное наблюдение частично объясняло, почему в таких странах, как Япония, где традиционное питание содержит мало жира, рак груди встречается крайне

редко. В странах, где богатые жиром продукты составляют норму питания, у женщин уровень эстрогена в крови выше, что, в свою очередь, означает повышенный риск заболевания раком груди. Конечно, существуют и другие факторы, вызывающие развитие рака, но связь между жиром и эстрогеном заинтересовала ученых, ищущих методы профилактики этой опасной болезни.

Сконцентрируемся на том, что сокращение потребления жира снижает эстроген. Мы заключили, что этот факт можно использовать не только для уменьшения шансов заболеть раком, но и для борьбы с негативными менструальными симптомами. Если свести потребление жира к минимуму, в течение месячного цикла эстроген будет оставаться на низком уровне, не будет резко подниматься и не будет резко падать в конце месяца. Таким образом, удастся облегчить ПМС, боли живота и тягу к вредной еде. К нашему исследованию, целью которого было понять, как влияет питание на менструальные симптомы, присоединились 33 женщины. Чтобы по-настоящему сократить потребление жира мы полностью убрали из рациона продукты животного происхождения, т.е. сразу весь животный жир. Использование растительных жиров, по нашей просьбе, было также предельно сокращено. К новому питанию пришлось привыкать, но уже через одну-две недели каждая из них нашла блюда по вкусу и знала, что заказывать в ресторане.

“Если свести потребление жира к минимуму, в течение месячного цикла эстроген будет оставаться на низком уровне, не будет резко подниматься и не будет резко падать в конце месяца. Таким образом, удастся облегчить ПМС, боли живота и тягу к вредной пище.

Валери слабо верила в действенность нового питания, но прием медикаментов как альтернатива ее не устраивал, тем более что ранее они не помогли ей справиться ни с тяжелым душевным состоянием ни с аппетитом. В рамках исследования от Валери не требовалось подсчитывать калории или граммы жира, хотя она должна была выбирать более легкие варианты блюд: пасту с томатным соусом вместо мясного, сэндвич с хумусом вместо жареного сыра, бобовое чили вместо мясного и овощи на гриле вместо картошки фри. Записи в специальном дневнике питания свидетельствовали, что потребление жира у нее сократилось на десять процентов от общего числа калорий, или на 20 грамм в день, а потребление клетчатки взмыло до пятидесяти грамм. Хотя размер порций не ограничивался, за восемь недель исследования Валери сбросила около пяти килограмм. Более значительным достижением стало самочувствие. С приближением менструации перепады настроения не наблюдались так же, как и заметные приступы жажды определенной еды. По ее собственному выражению, менструация «подкралась незаметно». «Вместо моих обычных спазмов в первый день я боли, вообще, не чувствовала», - призналась она.

С остальными участницами нашего исследования произошли похожие перемены. Результаты исследования были опубликованы в журнале «Акушерство и гинекология» (Obstetrics & Gynecology) в 2000 году.² Средняя продолжительность менструальных болей сократилась с четырех дней до двух с половиной. Значительно смягчились такие симптомы ПМС, как отечность, вздутие живота, рассеянность. У многих участниц прошли внезапные

приступы голода, что стало для них настоящим подарком. Если Вам кажется, что Вы в плену у собственного организма и бессильны контролировать то, что кладете в рот, дальше Вы узнаете о том, что победить тягу к еде, вызываемую гормональными бурями, можно.

Предотвращаем гормональные перепады

Питание влияет на количество эстрогена в крови двумя путями. Во-первых, как мы уже знаем, жир увеличивает производство эстрогена в организме. Если убрать из рациона излишки жира, уровень эстрогена в крови остается низким в течение всего месяца. Поскольку очевидно, что подъемы и падения эстрогена в крови провоцируют пищевые тяги и другие симптомы ПМС, чтобы устранить их, надо выровнять «ландшафт».

Кривая уровня эстрогена в течение месячного цикла



Во-вторых, уменьшить эстроген помогает потребление клетчатки. В основе этого лежит следующий механизм. Постоянно фильтруя кровь, печень выводит из организма продукты жизнедеятельности, различные токсины и еще многое из того, что оказывается в кровотоке. По тонкой трубке под названием желчный проток печень изгоняет в кишечник и излишки эстрогена. Там клетчатка, как губка, впитывает ненужный эстроген и выносит его из организма.

У тех, кто ест много клетчатки, система выведения лишнего эстрогена работает как часы. Мы говорили о том, что мясные и молочные продукты и яйца не содержат клетчатки. Если

позавтракать яичницей с беконом, а пообедать куриной грудкой и йогуртом, то организм не получит клетчатки, необходимой для выполнения этой функции. В таком случае эстроген, который печень добросовестно вывела из крови и отправила в кишечник, возвращается в кровообращение. Чтобы избежать такого развития событий, нужно наполнить рацион питания овощами, фруктами, бобовыми и зерновыми.

Низкожирное преимущественно растительное питание производит глубокий эффект, за несколько недель снижая уровень эстрогена почти в два раза. Для нормального течения цикла и сохранения фертильности эстрогена остается с лихвой, а для причинения сопутствующих проблем его не хватает. Чтобы добиться этого у себя в организме, придется менять питание. Участницы нашего исследования отмечали, что положительные результаты маложирного вегетарианского питания частично меркли, стоило им время от времени съесть сыр или жареное. Не будет толка, если перейти на правильное питание за неделю до менструации. Жира в рационе должно быть очень мало в течение всего месяца. Смысл состоит в том, чтобы, не допустив слишком высокого подъема эстрогена в начале цикла, предотвратить стремительное падение гормона в конце месяца. Если Вы решились помочь себе, ознакомьтесь со следующими шагами:

Начинайте питаться по-новому в первый день месячного цикла (первый день менструации) и следуйте рекомендациям в течение всего месяца.

Устраните из рациона продукты животного происхождения и не добавляйте растительных масел. Воспользуйтесь рецептами из этой книги, выбирая те, что содержат меньше жира.

Убедитесь, что получаете много клетчатки. Прибегните к «Таблице подсчета содержания клетчатки», приведенной выше.

На последней неделе месячного цикла понаблюдайте за реакцией организма: приступами аппетита, симптомами ПМС и болевыми спазмами. Вероятнее всего, положительные изменения дадут о себе знать в первый же месяц, а с каждым новым циклом эффект будет все усиливаться.

На фоне обновления питания возможна потеря веса. Например, Валери сбрасывала по полкило в неделю. Кстати, такое побочное действие для многих служит отличным стимулом и укрепляет решимость.

Разрушаем годовые циклы

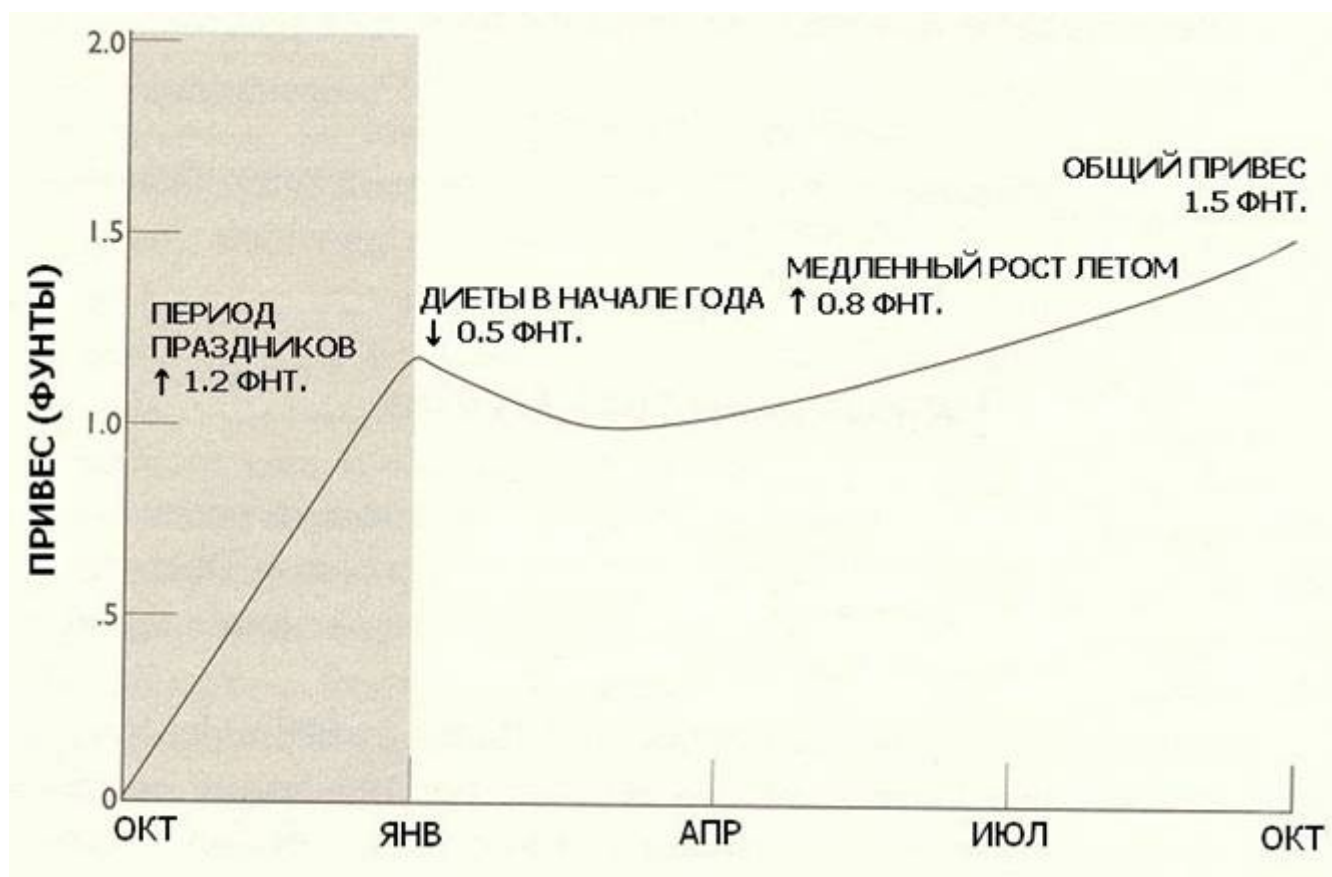
Многие люди попадают в замкнутый круг годового цикла. Первые признаки этого проявляются по осени. Под влиянием похолодания контроль над аппетитом ослабляется. В преддверии холодов человек уподобляется белке, которая набивает запасы провизии за щеки. Ученые «Национальных институтов здоровья» (National Institutes of Health) города Бетезда (штат Мэриленд) проследили траекторию развития годового цикла. В течение года они измеряли вес у 195 человек. Обнаружилось, что практически все килограммы, набранные за год, приходятся на его вторую половину, особенно с октября по декабрь. С

концом лета аппетит возрастает, и вес ползет вверх. Неожиданно, когда череда новогодних празднеств остается позади, мы решаем завязывать с «праздником живота» и взять себя в руки. Следующие несколько месяцев проходят под знаком диет и физических упражнений, и нам удастся сбросить часть набранного веса. Несмотря на все старания, общий среднегодовой вектор упорно идет в рост. Специалисты «Национальных институтов...» вычислили, что в среднем человек набирает 0,77 килограмма в конце года и теряет 0,09 килограмма весной, что выливается в 700-граммовую прибавку в весе за один год. А тут на носу новая осень, и весь цикл начинается заново.³

Бывший пленник суточного цикла Эрик, которого мы встретили в начале этой главы и который с нашей помощью смог его побороть, томился в тисках и годового цикла тоже. Его проблемы не были связаны с сезонными праздниками или новыми вредными привычками. Просто осенью у него усиливался аппетит. Съедая и без того огромные порции, он еще возвращался за добавкой. «Каждую осень я стал замечать, что одежда сидит на мне плотнее, – рассказал Эрик. – Больше хочется есть». Разумеется, ежегодно за осень и начало зимы он набирал приличный вес.

Хорошая новость состоит в том, что, если избежать прибавления в весе осенью, то можно считать себя в относительной безопасности весь год. Что же для этого нужно?

Основная прибавка в весе приходится на праздники



Во-первых, не снижайте темпы физической активности. Наступление осенних холодов часто заставляет нас сидеть дома в опасной близости к холодильнику, подальше от велосипедных дорожек, игровых площадок, пляжей и, вообще, всех мест, где можно подвигаться и разрядиться. В рамках исследования «Национального Института здоровья» выяснилось, что те, кто были наиболее физически активны осенью, имели наименьшую вероятность поправиться. Это не означает, что нужно пыхтеть в спортзале до седьмого пота; спортивные занятия помогают уже тем, что удерживают нас на расстоянии от еды.

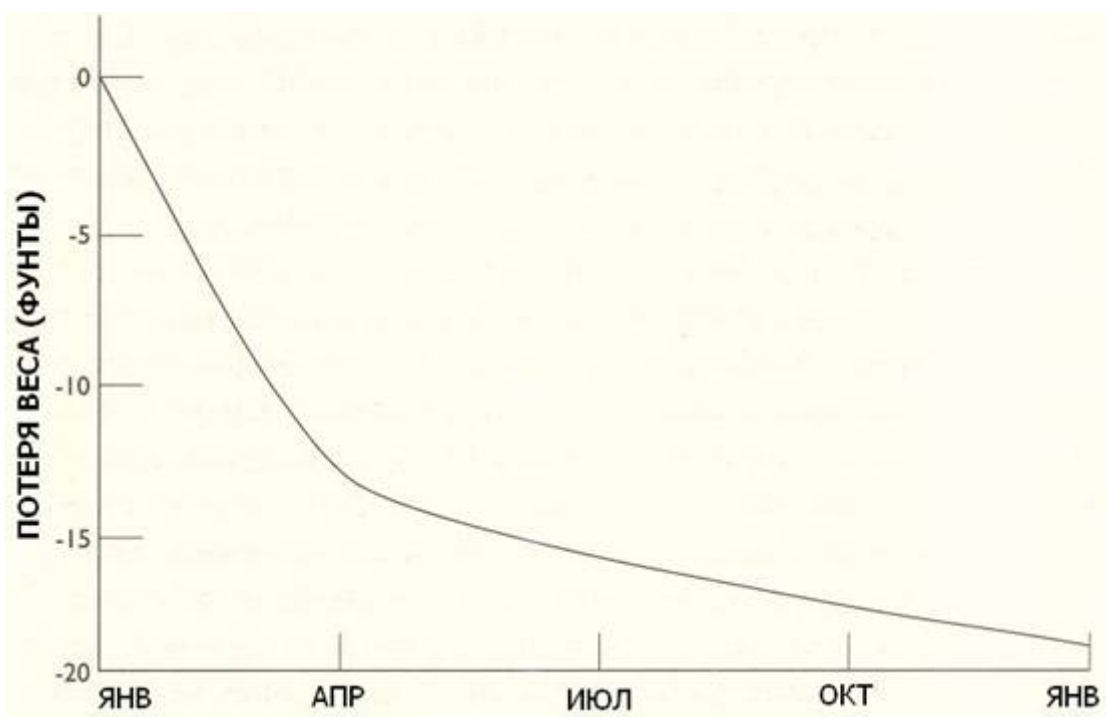
Нелишне иметь в виду, что килограммы, набранные по случаю праздника, по сути, превращаются в постоянные. С этой точки зрения мириады закусок видятся в совсем ином свете: несчастный кусочек сыра или бутерброд останется с Вами навсегда. Соблюдение своей обычной нормы и привычек в питании во время праздничного загула предупреждает набор веса на рубеже годов. Если при этом улучшить свое питание, то обычно безрадостная история про праздники и фигуру обретет счастливый финал.

В одном из последних исследований мы посадили группу женщин на маложирную веганскую диету в начале января, когда мотивация сбросить набранный за праздники вес особенно сильна. Естественно, они похудели – примерно на полкило в неделю за первые три месяца. Примечательно, что те, кто продолжили следовать предложенной диете по завершении исследования и во время ближайших праздников, оказались полностью защищены от традиционной праздничной прибавки в весе. Более того, осенью и в начале нового года они продолжали худеть.

В главе 13 Вы прочтете рекомендации по питанию, которым следовал наш старый знакомый Эрик. В начале он не очень старался сбросить вес и, будучи в отпуске, допустил серьезный промах, потому снова набрал пару килограмм. Тогда он решил, что больше не сорвется. Он оказался верен своему решению и, как я уже говорил, без особого напряжения сбросил более 20 килограмм. Так в придачу к суточному циклу он сокрушил и годовой.

“ Те, кто продолжили следовать предложенной диете во время ближайших праздников, оказались полностью защищены от традиционной праздничной прибавки в весе.

Предупреждение праздничной прибавки в весе



Как победить сезонную депрессию?

Зимний сезон возбуждает аппетит. Дни становятся короче, а уменьшение светового дня зачастую влечет за собой депрессии и неумную тягу к еде, которая притупляется в другое более теплое время года. Такое состояние получило название сезонного аффективного расстройства (САР), или зимней депрессии. Одновременно падает жизненный тонус, и встать с кровати с утра становится трудно. Повышенный аппетит и сонливость отличают эту от всех прочих форм депрессии, при которых люди теряют интерес к пище и страдают бессонницей. Сезонная депрессия чаще всего настигает молодых жительниц северных широт.

Страдающую депрессией особу не тянет съесть соленый огурец или салатный цикорий, ей хочется сладкого и мучного. Объясняется это тем, что продукты с высоким содержанием углеводов стимулируют мозг к производству серотонина – нейромедиатора, отвечающего за настроение (см. главу 2). Прозак, золофт и другие распространенные антидепрессанты увеличивают количество именно этого мозгового вещества. Хотя некоторых сладкая углеводистая пища делает раздражительными, люди, переживающие сезонную депрессию, обнаруживают, что такая еда поднимает им настроение и облегчает существование. Вообще, в том, чтобы бороться с зимней хандрой с помощью еды, нет ничего плохого. Однако следует осмысленно подходить к выбору продуктов. Печенье, пирожные и шоколад изобилуют углеводами (которые сами по себе не грозят серьезной прибавкой в весе) и при этом содержат много масла, шортенингов и других жиров, щедрых на калории. В отличие от них, хлеб из цельной муки, коричневый рис или рисовые лепешки, макароны и фрукты обеспечивают нас полезными углеводами, которые увеличивают естественное производство серотонина, и содержат мало жиров, если, конечно, не добавлять их при готовке.

Тем, кто подвержен сезонным депрессиям, не бесполезно будет узнать об еще одном способе лечения. Зимняя хандра – и сопутствующее ей переедание – отступают перед дневным светом, а конкретно, пребыванием на свету в утренние часы. Поздней осенью и зимой одна из участниц нашего исследования по имени Джин безудержно лакомялась печеньем и другими мучными изделиями. По весне она бывала не в состоянии сбросить килограммы, накопившиеся за месяцы чревоугодия. В результате стрелка на весах ползла все выше. Я предложил ей попробовать «лечение светом», которое состояло в 20-минутной прогулке в первые часы после рассвета. Такое простое средство помогло ей в значительной степени справиться с неумным желанием перекусить, улучшило настроение, прибавило энергии, да еще способствовало сжиганию части калорий. В более тяжелых случаях психиатры применяют специальные приборы для светотерапии, которые восполняют то, чего пожалела природа. При ежедневном использовании они устанавливают новый световой цикл и нормализуют настроение, сон и аппетит. Некоторые модели ламп снабжены таймером, который будит человека по утрам и задает здоровый суточный цикл. Хотя приборы для светотерапии безопасны, лучше их использовать под наблюдением опытного психиатра, потому что лечение светом в неправильно выбранное время суток может нарушить работу внутренних биологических часов и вызвать бессонницу.

Таким образом, если Вы застряли в годовом цикле, при котором осенью набираете вес, а весной не можете его сбросить, Вам подойдут следующие рекомендации:

Пересмотрите питание, чтобы оградить себя от продуктов, создающих проблемы. Низкожирные, богатые клетчаткой продукты – лучшие помощники в борьбе с лишним весом. Загляните в раздел рецептов, где Вы найдете немало полезных блюд. Невзирая на холода и праздники, не снижайте темпов занятий спортом. Борясь с зимней хандрой с помощью сладкого и мучного, следите за содержанием жиров в таких продуктах. Если возникают подозрения на зимнюю депрессию, посоветуйтесь со специалистом, который может предложить курс светотерапии, способный решить проблемы с настроением и аппетитом.

Спрыгните с карусели

Итак. Если Вы запутались в порочном круге ежедневного циклического обжорства, Вам стоит последовать всем рекомендациям в части II и, кроме того, нарушить привычное расписание. Если Вы – жертва месячного цикла, с помощью правильного питания Вы сможете укротить гормональные перепады. Наконец, если проблема в лишнем весе, который растет в силу ежегодного осенне-зимнего увеличения аппетита, решение состоит в правильном подборе продуктов (а не регулировании их количества), поддержании физической активности и решительных действиях при первых признаках зимней депрессии.

Мы наблюдали множество самых разных людей, которые отчаивались в борьбе с саморазрушительным пленом опасных циклов. Тем не менее, они легко сбрасывали оковы. С опасной карусели циклического обжорства можете спрыгнуть и Вы.

- Термин «эстроген» относится к группе родных веществ, включающих эстрадиол, эстрон и другие. Для простоты я всех их буду называть эстрогеном.

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 22:46:41

Зверобой обновил 23 апреля 2025 23:03:02