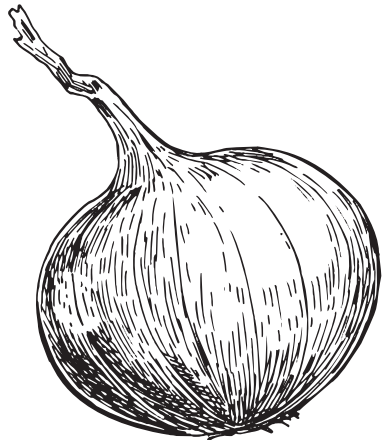


Г л а в а 2 .

ХАРА ХАЧИ БУ.
РОБИН БОБИН
И ШКАЛА ГОЛОДА



Шкала голода — это очень важный инструмент как для снижения веса, так и для сохранения результата. На первый взгляд он кажется понятным и простым, и оттого не столь достойным внимания. Но я сто раз буду утверждать, что это именно тот кит, на котором держится весь процесс похудения и закрепления результата.

Мне по душе девятибалльная шкала, хотя бывают и пятибалльные, и десятибалльные. От себя я добавила якоря, которые цепляют внимание и выделяют важный диапазон, позволяющий регулировать энергообмен и ваши чувства.

Итак, начнем!

9 — умираю от голода. Это максимально выраженное ощущение голода. Его верные спутники — слабость, головокружение и головная боль. Может затуманиться сознание и появиться тошнота. Это мучительное чувство наблюдается при длительном голодании, поэтому не будем заострять на нем внимание.

8 — очень голоден. Ощущаются сильные голодные спазмы, дрожат руки, вы раздражены и готовы съесть что угодно. Вот тут я и поставила первый якорь под названием «Робин Бобин».

Помните детский стишок? «Робин Бобин Барабек скушал 40 человек...» Этот «зверь» может проснуться днем, вечером или даже ночью, если вы не успели позавтракать или пообедать. Трудно контролируемое чувство. Это тот момент, когда все ваши намерения и цели летят в тартарары и трапеза зачастую заканчивается не просто насыщением, а перееданием.

Если у вас есть проблемы с весом, нельзя допускать этой стадии! Когда диетологи говорят о пяти-шестиразовом питании и важности перекусов, они имеют в виду именно это сильнейшее чувство голода, которое в большинстве случаев приводит к срыву. Представьте эти ощущения, запомните их и сравните со следующим этапом.

7 — голоден. Чувствуется сильный голод: сильное сосущее ощущение и урчание в желудке. Вы понимаете, что проголодались и что вам скоро нужно будет поесть. Отмечается ухудшение координации, настроение падает. Трудно сосредоточиться на работе.

Важные моменты, определяющие этот этап: контроль над ситуацией сохраняется, вы можете отказаться от плюшки, лежащей перед вами, в пользу борща, который нужно достать из холодильника и разогреть. И еще: на этом этапе

сахар в крови настолько низок, что включаются процессы окисления жиров. Другими словами, когда вы сыты — жиры на своем месте, когда голодны — запускаются процессы утилизации. Будьте благодарны этому чувству, ведь оно означает, что глюкоза, циркулирующая в крови, закончилась и в расход пошли жиры. А это то, что нам нужно.

6 — слегка голоден. Первые признаки голода, легко переносимый при этом дискомфорт, который можно не замечать, если вы увлечены или заняты. Легкое посасывание в желудке, которое то появляется, то проходит. **Хорошее время для перекуса.** Если не планируете в ближайшее время поесть, достаньте фрукты, орешки, сухофрукты или овощи (овощной салат) и перекусите.

Если это происходит в вечернее время и вы работаете над снижением веса — это самая оптимальная стадия, на которой вам нужно балансировать, как эквилибрист с шестом, не падая ни вправо, ни влево. Голод довольно легко контролируется, процесс жиросжигания запущен, ваша задача — удержать это ощущение до самого сна.

5 — ни голоден, ни сыт. Нейтральное состояние. Вы не чувствуете пищу в желудке, но

и есть вам не хочется. Этот комфорт достаточное количество глюкозы в крови и гликогена в печени и мышцах обеспечивают.

4 — слегка сыт. Первые признаки насыщения, удовлетворения: если остановитесь сейчас, то проголодаетесь очень быстро. Вы не раз слышали, что из-за стола надо выходить слегка голодным. Это неверно. Если вы не насытились, ощущение голода будет преследовать в течение всего дня, это приведет к снижению работоспособности и возникнет заикленность на еде.

3 — сыт. Еще один якорь, и называется он «Хара Хачи Бу», что в переводе с японского языка означает «**ешь, пока не наешься на 80 %**». Остров Окинава славится долгожителями. Изучая их привычки и рацион, специалисты отметили один феномен: каждый раз перед трапезой островитяне повторяют как мантру: «Хара Хачи Бу». Обратите внимание, в словах «ешь, пока не наешься» нет ни малейшего намека на полуголодное состояние, но делать это надо «на 80 %», то есть не переедая. По ощущениям это чувство полной сытости, хотя место еще для пары кусочков чего-то вкусенького найдется. Это идеальное время закончить трапезу и встать из-за стола.

2 — сыт с верхом. Если вы вовремя не остановились и не удержались от той самой пары лакомых кусочков, возникает чувство переполненности, раздутости. Хочется расстегнуть пуговицу брюк или ослабить ремень. Появляются сонливость и вялость. Это растягивает желудок, провоцируя вас впоследствии на все большие и большие порции еды. Это прямой путь к постоянному перееданию и набору веса.

1 — объелся. Ощущение болезненной раздутости, тошноты, становится трудно передвигаться. Кажется, что есть больше не захочется никогда в жизни.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Светлана, 39 лет, бухгалтер-экономист.

Запрос: похудеть на 37 кг.

Анамнез

До рождения детей вес был стабилен (избыточная масса тела). После рождения первого ребенка похудела на 5 кг, после рождения второго вес вырос на 20 с лишним килограммов и продолжал постепенно увеличиваться. Работа

офисного типа, образ жизни преимущественно сидячий¹.

Векторное тестирование

Анальный вектор — 72

Уретральный вектор — 49

Мышечный вектор — 38

Кожный вектор — 68

Оральный вектор — 37

Зрительный вектор — 49

Слуховой вектор — 37

Обонятельный вектор — 51

Наше расследование

На протяжении семи дней Светлана вела дневник питания, старательно фиксируя весь объем съеденной пищи и выпитой жидкости, а также свои ощущения и уровень физической активности. Анализируя полученные данные, мы увидели: чтобы поддержать мыслительную способность и активность на работе, а также «за

¹ Здесь и далее приведены неполные данные анамнеза и лабораторных данных. Все имена изменены. Меню составлено с учетом веса, роста и других физиологических параметров пациента.

компанию» Светлана перекусывала в среднем 3–4 раза в день продуктами, содержащими большое количество простых углеводов. «У нас на работе чайник постоянно кипит, — признается она. — На расстоянии вытянутой руки всегда есть конфеты, печенье, фрукты, сухофрукты, орешки. Мне казалось, что творожок с изюмом, одно печенье или яблоко — это не еда. Избегала мяса, рыбы, супов, потому что думала, что от этого можно поправиться. Мне казалось, что я почти ничего не ем, при этом меня постоянно преследовал голод, а вес неумолимо рос».

Важно!

Простые (быстрые) углеводы способствуют резкому выбросу инсулина. Ведь свободный сахар в крови — это яд, поэтому инсулин связывает глюкозу и транспортирует в клетки. На протяжении многих веков наши предки ели только сложные, длинноцепочечные углеводы: крупы, овощи, фрукты. Изобилие коротких (простых) углеводов появилось, по меркам эволюции, совсем недавно, и наша поджелудочная железа, вырабатывающая инсулин, не успела адаптироваться к новым условиям.

В ответ на съеденную булочку, стакан свежевыжатого сока или шоколадку выбрасывается много инсулина, как правило, больше, чем нужно. Ведь поджелудочной железе трудно

сориентироваться и выработать точное количество инсулина в ответ на огромное количество глюкозы, поступившей в кровь. Излишек инсулина вызывает чувство голода (углеводного), а впоследствии появляется низкая чувствительность клеток к инсулину (потому что он постоянно присутствует в крови), что ведет к преддиабету и сахарному диабету 2-го типа.

Рекомендации

Ожирение 2 стадии и метаболический синдром — это уже серьезная угроза для здоровья, нужно было действовать немедленно. Учитывая состояние здоровья, высокую занятость пациентки и низкий мышечный вектор, мы выбрали щадящий режим: 1–2 кг в месяц, из физической активности в первые месяцы добавили всего 2 станции пеших прогулок после работы, которые раньше Светлана проезжала на транспорте.

По питанию изменения были более существенные: первый месяц мы работали по программе «Антисахарный протокол», чтобы уменьшить тягу к сладкому и изменить вкусовые привычки. Далее работали со шкалой голода и системой питания. В целом мы оставили любимые продукты Светланы в небольшом количестве (ежедневный микрочитмил), щадя гурманские пристрастия основного вектора, и значительно добавили белка и овощей в рационе.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СВЕТЛАНЫ

1 день

Завтрак: омлет из 2 яиц, бутерброд с пармезаном и томатами (читмил), 2 ломтика авокадо или 20 г сельди, чай, кофе по желанию.

Обед: порция супа, салат овощной (из свежих овощей), куриная грудка-гриль.

Перекус: 1–2 фрукта, зефир 1 шт. (читмил).

Ужин: фриттата овощная, чай, отвар шиповника.

Если до сна голод более 6–7 баллов, возможны овощи (морковные палочки, свекольные брусочки), 1 яйцо всмятку или 30 г отварного мяса.

2 день

Завтрак: каша овсяная на воде или на молоке, 2 ломтика пармезана (читмил), чай, кофе по желанию.

Перекус: 1–2 фрукта, печенье 1 шт. (читмил)¹.

Обед: порция мясного супа, салат овощной (из свежих овощей), котлета чечевичная 2 шт.

¹ Перекус смещен в первую половину дня, так как каши не дают такого долгого чувства сытости, как белковые продукты.

Ужин: салат «греческий» с сыром фета, чай, отвар шиповника.

Если до сна голод больше 6–7 баллов, возможны овощи (морковные палочки, свекольные брусочки), 1 яйцо всмятку или 30 г отварного мяса.

3 день

Завтрак: яичница с беконом (читмил) из 2–3 яиц, 2–3 ломтика огурца, чай, кофе по желанию.

Обед: порция овощного супа, мясо-гриль с овощами.

Перекус: 1–2 фрукта, зефир 1 шт. (читмил).

Ужин: запеканка из белокочанной капусты с мясным фаршем, чай, отвар шиповника.

Если до сна голод больше 6–7 баллов, возможны овощи (морковные палочки, свекольные брусочки) 1 яйцо всмятку или 30 г отварного мяса.

4 день

Завтрак: каша пшенная с тыквой, чай, кофе по желанию.

Обед: суп-лапша куриная, салат овощной (из свежих овощей), чай.

Перекус: голубцы ленивые, чай.

Ужин: рыба на пару, овощи сырые, чай, отвар шиповника.