



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Основные правила режима питания	15
Правило 1. Чистые промежутки	17
Правило 2. Пищевое окно	25
Правило 3. Пищевой хронотип	33
Правило 4. Завтрак	41
Правило 5. Ужин	49
Правило 6. Количество приемов пищи	59
Совершенствование режима	67
Правило 7. Ешьте, когда голодны	69
Правило 8. Пауза перед едой	81
Правило 9. Медленная еда	87
Правило 10. Пищевое воздержание (фастинг)	95
Правило 11. Рефиды и «сладкие дни»	105
Правило 12. Метаболическая гибкость и циркадная синхронизация	113
Основные правила выбора продуктов	125
Правило 13. Цельные продукты	127
Правило 14. Калорийная и нутриентная плотность пищи	137
Правило 15. Разнообразие питания	147
Правило 16. Быстрая и медленная еда	157
Правило 17. Хранение и готовка	167
Правило 18. Вкусная еда	177
Продукты	187
Правило 19. Углеводы	189
Правило 20. Жиры	205



Правило 21. Белки	217
Правило 22. Водный баланс	229
Правило 23. Баланс натрия — калий	237
Правило 24. Индивидуальные особенности	245
Меню	259
День 1	260
День 2	266
День 3	272
День 4	278
День 5	284
День 6	290
День 7	296
Предметный указатель	298



## ВВЕДЕНИЕ

---

Эта книга берет свое начало в образовательном курсе, который я веду для слушателей с 2014 года.

---

В то время, когда я еще преподавал в медицинском университете, меня попросили выступить с лекциями о научных основах здорового питания, развеять мифы и страхи, сформулировать универсальные правила питания. Сначала это были занятия в группах, затем учебный онлайн-курс, который прошли тысячи людей. С каждой группой мы разбирали разные аспекты питания и их практическое внедрение в повседневную жизнь. Конечно, ситуация каждого человека уникальна, но есть и базовые правила, общие для всех. Работая с разными людьми, занимаясь лечением различных заболеваний, я вижу, что в основе индивидуальной диеты все равно лежит фундамент универсальных правил питания. Понимание и внедрение в жизнь этих правил помогает каждому человеку создать на их основе свои привычки, которые и станут фундаментом будущего плана питания.

В этой книге я хочу рассказать вам про два самых главных аспекта питания — **режиме питания** (когда есть) и **продуктах питания** (что есть) — и научить, как их применять в своей повседневной жизни. Конечно, есть еще и много других вопросов, которые касаются психологии питания, питания при заболеваниях, и множество других интересных и важных тем, но мы вернемся к ним позже. Консультируя клиентов и преподавая на курсе здорового питания, я составил ряд универсальных правил, которые каждый человек может внедрить в свою жизнь и получить от этого пользу. В книге 12 правил по режиму питания и 12 правил по выбору про-

дуктов. Критерии правил — научная информация и эмпирическое знание (традиция разных культур и народов), каждый совет проверен тысячелетним человеческим опытом и подтвержден научными исследованиями. Каждое правило имеет разные степени практики, вы можете начинать с самого легкого варианта и двигаться по мере усложнения.

Сейчас по диетологии выходит множество различных книг, но до консенсуса еще далеко. Одни книги увеличивают количество диетологических мифов, другие эти мифы развенчивают. Кто-то ссылается на свой личный опыт, а другие призывают его игнорировать и опираться только на доказательную медицину. А вот третьи приводят доказательства, что большинство научных исследований в питании финансируется пищевыми производителями, а кроме них, много кто еще имеет интерес в лечении, а не в профилактике заболеваний. Четвертые фокусируются только на персональных особенностях и подборе индивидуального питания, пятые советуют бросить все это и есть интуитивно.

Все это напоминает индийскую притчу про слона и слепых мудрецов. *Однажды в город привезли слона, и каждый мудрец стал его ощупывать. Первый ощупал хобот и говорит, что слон — это змея, второй ощупал ухо и стал утверждать, что слон — это опахало, третий — ногу и решил, что слон — это колонна, четвертый схватил хвост и сказал, что слон — это кисточка. Кто из них прав? Каждый и прав и не прав одновременно.*

Поэтому важно придерживаться золотой середины, учитывая и научные советы, и традиционное питание, и свои личные особенности и предпочтения. Поэтому я решил написать эту книгу в виде отдельных глав, каждая из которых представляет собой инструмент, правило для самостоятельного принятия пищевых решений. *Каждое правило представлено гибко*, так, чтобы любой человек мог самостоятельно его применять и внедрять в свой образ жизни. К сожалению, многие течения в диетологии представляют собой радикальные крайности, но есть и срединный путь, который позволит вам получать пользу от разных стратегий. Вы можете получать пользу как из калорийной еды, так и от голода, как из жиров, так и из угле-

водов! Принцип срединного, или золотого пути, — это тот стиль питания, который вам удобен, приносит удовольствие и полезен для здоровья. И это реально без крайностей и фанатизма.

Каждая из 24 глав построена по одному принципу: сначала мы разбираем историю вопроса, узнаем, как ели люди раньше, к чему адаптирован наш организм и что изменилось сейчас. Затем мы кратко разберемся, как именно это пищевое правило влияет на наше здоровье. Вы узнаете, что продукты и режим питания оказывают глубокое влияние на наш организм на всех уровнях. Они влияют на нейрохимию мозга, способствуя выработке привычек и пристрастий, на работу гормонов и чувствительность тканей к ним, на работу иммунной системы, на активность генов и многое другое. Многие из этих эффектов проявляются не сразу, а спустя долгие годы. В третьей части каждой главы — краткая формулировка пищевого правила и уровни его сложности, а после этого — набор советов и идей для его более успешного воплощения в жизнь. Вы можете начать чтение с любой главы — ведь каждое правило работает, даже будучи применяемым отдельно. Но лучше, если вы будете читать по одной главе в день и применять прочитанное на практике, так чтение книги займет у вас почти месяц, за который вы приобретете много простых и полезных пищевых привычек.

Здоровые пищевые привычки — это ключ к долголетию. Пусть изменения будут небольшими, но их сила — в ежедневном повторении, в накопительном эффекте! Ведь многие современные болезни, такие как сердечно-сосудистые, ожирение, рак, нейродегенеративные заболевания и само по себе старение не возникают за один день, а развиваются в течение длительного периода. Поэтому важно думать о своем питании в долгосрочной перспективе, ведь наша жизнь — это не спринт «похудеть до лета», а марафон «быть здоровым и энергичным долгие годы и предотвратить раннее старение». Все диеты похожи тем, что работают в краткосрочной перспективе и проваливаются в долгосрочной. Почему? Потому, что правильное питание — это образ жизни. Мы будем говорить и о том, как влияют на наш метаболизм стресс, свет, температура, физическая активность, даже настроение. Да, вы не ослышались —



радость действительно сжигает жир! Когда вы думаете о внедрении новой пищевой привычки, подумайте, сможете ли вы придерживаться ее все время? Если нет, то вам лучше взять планку чуть ниже — нет смысла в том, чтобы не употреблять сахар в течение недели, а потом сорваться. А вот если ввести привычку воздерживаться от сладкого хотя бы раз в два дня, то уже через год это благотворно скажется на вашем здоровье.

У любого действенного инструмента влияния на здоровье есть и побочные эффекты. Питание не является исключением. Сегодня существуют две противоположные тенденции — пищевая зависимость, переедание и орторексия<sup>1</sup>. Поэтому сначала я хочу дать вам несколько правил техники безопасности.

**1.** Ваше здоровье — высший приоритет, поэтому сомневайтесь в любой информации, в том числе и в той, которую даю я. Помните, что общие правила в вашем конкретном случае могут иметь индивидуальные нюансы. Относитесь к информации как исследователь — экспериментируйте и принимайте выверенное решение.

**2.** Не все будет понятно и возможно сделать с первого раза. Это нормально, учитесь на своих ошибках, делайте выводы, находите свои слабые места. Это позволит вам эффективнее действовать в будущем. Плоха не ошибка, а то, что вы ничему не научились.

**3.** Чувство юмора. Будьте проще и не забывайте посмеяться, в том числе и над собой. Если вам не смешно, то вы встали на путь, ведущий к нарушениям пищевого поведения. Вы всегда все можете съесть, еда — это прекрасный источник энергии, а не зло. Просто нужно выстроить с едой границы для вашего общего блага.

**4.** Не вступайте в споры и вообще будьте партизаном в плане изменений питания, но помогайте тем, кто ищет помощи. Многие люди и авторы будут переубеждать вас, что только их схема питания — единственно верная в мире. Помните, что существует множество вариаций здорового питания, и ваша цель — найти такую для себя лично. Воздерживайтесь от моральной оценки людей в зависи-

---

<sup>1</sup> Орторексия — расстройство приема пищи, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию». — *Примеч. авт.*

мости от того, что они едят. Не считайте себя лучше других, если питаетесь правильно, — это орторексия. Вы лично и другие люди не лучше и не хуже из-за разного содержания тарелок.

**5.** Здоровое питание — это не просто еда, а стиль жизни. Это блюда из детства, это домашние ритуалы, это новые места, это приятная компания друзей, это то, что приносит вам глубокое удовольствие и удовлетворенность от жизни. Невкусная еда никак не может быть здоровой.

**6.** Найдите баланс между гибкостью и стабильностью. Выработайте правила и принципы, а не привязывайтесь к конкретным продуктам или рецептам. Но одновременно с этим нарабатывайте вкусные рецепты с продуктами, которые всегда есть у вас под рукой. Динамично меняйте рацион в зависимости от сезона, физической активности и потребностей организма.

**7.** Здоровое питание начинается не с понедельника, а с завтрака. Постарайтесь не менять резко свой рацион, действуйте плавно. Нам трудно одновременно внедрять более трех привычек, а ведь окончательное их созревание в мозге занимает до трех месяцев! А перегрузка только усиливает стресс и риск срыва. Помните про этапы изменений, про ограниченность силы воли, силу привычки и важность малых, но ежедневных действий. Действуйте мягко, но настойчиво. Каждый прием пищи — это возможность тренировки для выработки новых полезных привычек.



The image features a textured blue background with horizontal wooden planks. In the lower-left corner, two fish heads are visible, resting on a dark wooden plank. The fish have silvery scales and prominent eyes. The text is centered in the upper half of the image, flanked by two white wavy lines.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА  
РЕЖИМА ПИТАНИЯ