

Тише едешь – дальше будешь

Широко шагаешь – штаны порвешь

Кирилл КАРПЕНКО,
педагог-психолог, Красноярск

Мне удалось сбросить 20 кг лишнего веса. Делюсь опытом.

Найдите мотив

Сначала честно ответьте себе на вопрос: «Хочу ли я похудеть?». Сбросить лишний вес очень трудная задача! Ее можно успешно решить, только если вы действительно хотите похудеть, если это желание жжет вас изнутри.

Мотив – это желание, идущее от сердца, а не от головы. Поэтому для многих людей желание соответствовать современным канонам красоты – недостаточная причина для снижения веса. Стремление походить на стройных моделей из журналов мод является желанием, идущим из головы, поэтому снизить вес не помогает. Тем более что мода меняется. Сто лет назад в моде были полные женщины. Анна Каренина была женщиной в теле и пользовалась большой популярностью у мужчин.

Для меня главный мотив нормально-го веса – здоровье. Известный врач Федор Углов один из 12 принципов долголетия сформулировал так: «Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!»

Обратите внимание на слова «чего бы тебе это ни стоило». Битва за нормальный вес – это битва за годы жизни, то есть битва за жизнь, поэтому нужно идти на жертвы, платить любую цену.

Кстати, Федор Углов рассказывал любопытные хирургические факты про лишний вес. Полных людей труднее оперировать – жир мешает. Полные люди дольше восстанавливаются после операции – жировая ткань долго срывается.

Подберите правильные слова

Как корабль назовешь – так он и поплывет. Точность речи чрезвычайно важна. Мои многолетние попытки сбросить вес были безуспешны до того момента, пока я не купил весы с электродами. Электроды пропускают ток через ноги и измеряют долю жира, мышц, костей, воды и белка в организме.

Измерение показало, что доля жира у меня выше нормы. Мои весы отдельно рассчитывают еще долю жира на животе: этот показатель тоже превышал норму. То есть весы «сказали» мне, что я жирный! Причем буквально – жирный. Это не оценочное суждение моей внешности, а характеристика состава моего организма.

Слово «жирный» ранило меня настолько сильно, что я не мог с этим мириться и в ближайшие месяцы добился снижения веса. Весы стали «говорить» мне, что жир в пределах нормы.

Здесь важный нюанс. В повседневной жизни нужно относиться к себе по-доброму, характеризовать свое тело приятными словами, хвалить себя и поддерживать.

Индекс массы тела

Основной способ правильно охарактеризовать свой вес – индекс массы тела (ИМТ). Чтобы его рассчитать, необходимо свой вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС} / \text{РОСТ} * \text{РОСТ}$$

Нормальным является ИМТ от 18,5 до 24,9. Если индекс меньше, то это свидетельствует о недостаточной массе тела, если больше, то об избыточной.

Конечно, это достаточно грубый показатель. Он не учитывает пол, возраст, соотношение мышечной и жировой тканей. Но если у вас нет весов с электродами и возможности пройти обследование в боль-



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АВТОРА

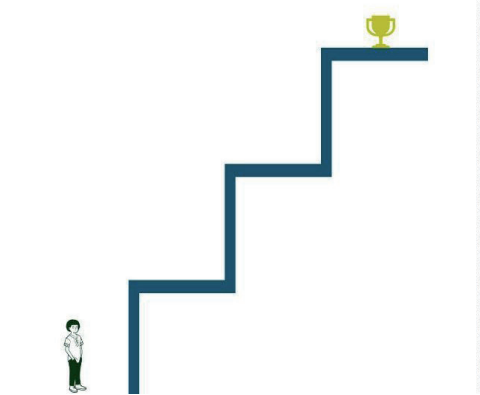
Если вы сбросите 20 кг, то вам придется менять брюки

нице, то ИМТ оказывается единственным объективным показателем.

Например, мой вес сегодня 67 кг. Это много или мало? Для моего роста 176 см – идеальный вес: ИМТ – 21,6. Для человека ростом на 20 см ниже моего – слишком большой вес: ИМТ – 27,5. А для человека ростом на 20 см выше – слишком маленький: ИМТ – 16,6.

Определите момент воли

Воля – способность удерживать в сознании мысль до момента ее перехода в действие. Многие люди думают, что волевые усилия нужны все время, пока мы выполняем неприятные задачи. Но это не так. Волевое усилие нужно, только чтобы начать действие. Когда действие начато, оно продолжается по инерции безо всякого волевого усилия.



Кто точно дойдет до цели?

Поэтому главный вопрос волевого самоконтроля: в какой момент начинается интересующее нас действие? Чтобы сбросить вес, нужно меньше есть. Значит, волевой самоконтроль нужен во время приема пищи? Нет. Во время еды волевой самоконтроль не нужен. Во время еды нужно наслаждаться пищей.

Для меня главным пунктом, когда определяется количество съеденного, является время накладывания еды. Я склонен съедать все, что есть в тарелке. Следовательно, если положу меньше, то и съем меньше.

То есть волевой самоконтроль нужен мне не во время приема пищи, а до него. Когда я это понял, то обнаружил, что в моменте достаточно трудно себя контролировать, потому что в это время испытываю голод. Когда я хочу есть, мне кажется,

что я могу съесть целого слона, и стараюсь взять побольше. И если в этот момент удастся проявить осознанность и волю, то данное сражение в войне за нормальный вес почти наверняка выиграно.

Я ем три раза в день. Соответственно, накладываю еду в тарелку три раза. Усилия волевого самоконтроля мне нужны примерно три минуты в день.

Конечно, и после того, как я все съел, никто не запрещает взять добавки. Но удержаться от этого сразу после приема пищи несложно, ведь я уже сыт – хотя бы частично.

Ведите учет

Управлять можно только тем, что мы измеряем. Чтобы управлять своим весом, нужно измерять его и всегда фиксировать еду.

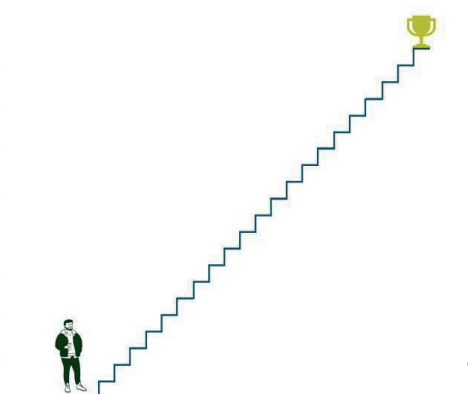
Например, я измеряю вес утром до завтрака. Если встать на весы после завтрака, то они покажут на один килограмм больше. Поэтому измерения, чтобы данные можно было сравнивать, важно делать в схожих условиях. Мои весы подключаются к приложению в смартфоне, так что не нужно тратить время на запись данных: они фиксируются автоматически.

Чтобы понимать, откуда берутся цифры на весах, можно вести дневник питания. Я фотографирую еду перед тем, как ее съесть. То есть на учет еды я трачу всего несколько секунд в день.

Анализируя динамику веса за сутки, делаю выводы, как состав и количество вчерашней еды повлияли на изменение веса. И принимаю решение, какую еду и сколько нужно съесть сегодня, чтобы добиться необходимого показателя.

Проверьте калорийность

Я не считаю каждую калорию, но учитываю калорийность пищи. Моя потребность в энергии составляет около 2200 ккал в сутки. Одно время я на завтрак ел мюсли и заливал их йогуртом, калорийность которого составляла 900 ккал. Во время завтрака я удовлетворял половину суточной потребности организма в энергии. А потом еще обед и ужин. Слишком много калорий,



Изображение предоставлено автором

поэтому у меня был лишний вес. Отказавшись от одного самого калорийного продукта – йогурта – мне удалось похудеть.

Концепция калорийности позволяет подходить к процессу похудения с умом. Можно исключить из рациона или уменьшить размер порций одного или нескольких самых калорийных продуктов и только за счет этого снизить вес.

Учет калорийности является частным случаем принципа Парето: 20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий – лишь 20% результата. То есть можно ограничить потребление 20% самых калорийных продуктов в вашем рационе и этим добиться нужного снижения веса. Без голоданий, радикальных диет, изнурительных тренировок. Необходимо оценить калорийность продуктов и принять правильные решения.

Вот практический пример из моего недавнего опыта. Я встал утром на весы и с удивлением обнаружил, что набрал один килограмм к вчерашнему весу. Открыл фотографии вчерашней еды и заметил, что съел 7 штук сушеной хурмы. Далее набрал в поиске «сушеная хурма калорийность». Выяснил, что на 100 г приходится 303 ккал.

Для сравнения: калорийность свинины составляет 259 ккал на 100 граммов продукта, пшеничного хлеба – 242 ккал; торта «Прага» – 355 ккал.

Проведя этот сбор и анализ данных, я отнес сушеную хурму в разряд опасных с точки зрения набора веса продуктов и принял решение есть не больше двух штук в день.

Любопытно, что в свежей хурме всего 67 ккал – в 4,5 раза меньше, чем в сушеной. Фрукт один, но продукты разные: низкокалорийный и высококалорийный.

Я встречал людей, которые хотят сбросить вес, но при этом регулярно едят сало. Калорийность сала – 800 ккал! Это как топливо для ядерного реактора. В Древнем Риме гребцов на галерах кормили салом, потому что стоит недорого, а энергетическая ценность рекордная.

Поставьте цель

Определите конечную цель. Например, когда у меня был вес 83 кг, я поставил цель добиться веса 65 кг.

Затем определите промежуточные – еженедельные задачи. Например, каждую неделю уменьшать вес на 0,5 кг. Контрольное взвешивание каждый четверг.

Маленькие шаги

Рекомендую ставить маленькую еженедельную задачу, например 0,3 кг. Раньше я ставил большую еженедельную задачу – похудеть на 1 кг. Обычно я не выполнял ее. Когда понимал, что задача не выполнена, просто говорил себе, что выполняю ее в течение следующей недели. А через неделю все повторялось. Такое «похудение» длилось годами.

Потом я решил попробовать стратегию маленьких шагов и снизил задачу до 0,3 кг. Сначала результат был прежним – эту задачу я тоже не выполнял. Но через две-четыре недели такой результат вызвал нарастающую злость. Я стал спрашивать себя, что я за человек такой, что не могу сбросить даже жалкие 300 граммов?! Неужели я не могу управлять своим пищевым поведением, весом, телом, жизнью?!

То есть невыполнение большой задачи (1 кг) воспринималось безразлично, а невыполнение маленькой задачи (0,3 кг) вызвало целый экзистенциальный кризис и мощный эмоциональный заряд. Чтобы сохранить уважение к себе, я решительно изменил пищевое поведение и добился выполнения плана похудения на 300 г в неделю.

Мои нормальные ежедневные колебания веса составляют 1 кг. В этом свете может показаться бессмысленным ставить задачу похудеть за неделю на 0,3 килограмма. Но если посчитать перспективу, то выходит, что смысл есть. Через 13 недель (квартал) вес снизится на 3,9 кг, через 26 недель (полгода) – на 7,8 кг, через 52 недели (год) – на 15,6 кг.

Любопытно, что в английском языке стратегия маленьких шагов называется baby steps – «шаги малыша». Это очень удачная формулировка, потому что первые шаги малыша – огромные шаги в его развитии. Первые шаги ребенка вызывают восторг у его родителей. Фраза baby steps имеет большой эмоциональный заряд. Baby steps – это не маленькие шаги, это важные шаги.

Широко шагаешь – штаны порвешь. Тише едешь – дальше будешь.