

Глава 2. ДИЕТЫ БЕСПОЛЕЗНЫ

Диеты не помогают. Единственная диета, которую я рекомендую, — это диета от плохих мыслей.

Л. Хэй

Диеты оправданы и полезны в сугубо медицинской практике при лечении определенных заболеваний. Но ни одна диета не решает такой проблемы, как необратимый переход от болезненной тучности к стройной фигуре.

Модные диеты

Диета изобретена как средство борьбы с болезнями и имеет ограниченное применение, так как требует запретов, утомительного подсчета калорий и затрат силы воли. Как известно, все имеет предел, в том числе сила воли и терпение. Костыли помогают передвигаться, но если вы не будете пытаться ходить самостоятельно, то костыли останутся на всю жизнь. Кому хочется быть калеккой? Возможно, вам известны некоторые модные диеты, якобы помогающие надежно и быстро похудеть.

— Доктор! Я вешу 129 кг. Прошу порекомендовать мне какую-нибудь диету для похудения.

— Вы должны съесть кусочек черного хлеба с маргарином, яблоко и чай без сахара.

— А это, доктор, до еды или после?

Конечно, можно отправить себя в Диетический концлагерь, где потеряете в весе. А затем вас ожидает Свобода, возвращение на родину — в страну Тучность, и новые килограммы. Эта дорога занимает значительно меньше времени, чем путешествие в страну Стройность. Избавиться от лишнего веса, улучшить фигуру — только часть задачи. А вот как сохранить полученный результат? Это проблема всех, кто объявляет войну своим привычкам, в том числе перееданию.

Не следует путать, как говорится, туризм с эмиграцией. Собираешься эмигрировать в страну Стройность? Тогда изучай законы этой страны, язык общения с продуктами питания, живи по ее правилам.

Диета как концлагерь

Все диеты, заставляющая контролировать калорийность потребляемых продуктов, искусственны и поэтому вызывают внутреннее сопротивление. Ну что за радость ходить с калькулятором и постоянно решать головоломки: «Так, сколько в этом маленьком кусочке колбасы калорий?»

Даже если вы взвесите кусочек на точнейших электронных весах, как вы узнаете его состав? Разве реально вести такую бухгалтерию? И потом, откуда знаете, сколько лично вам требуется калорий в сутки? Все диеты обезличены. А мы все — разные! У нас разный вес тела, различная скорость обмена веществ, неодинаковый образ жизни.

Нормальное количество потребляемых калорий, если это понятие вообще имеет смысл, должно быть строго индивидуальным. Более того, оно зависит от времени года, температуры воздуха, атмосферного давления, вашего настроения, возраста, профессии, национальности, политических убеждений, и т.д. Ни одна диета не способна учесть все перечисленные факторы.

«Американские исследователи в очередной раз доказали, что применение любой диеты, даже самой популярной и общеизвестной, может дать далеко не те результаты, на которые рассчитывают ее создатели и сторонники. Так, например, оказалось, что доктор Аткинс, создатель названной его именем диеты, умер от тех самых заболеваний, которые рассчитывал предотвратить. Он погиб от сердечной недостаточности, вызванной тяжелой формой ожирения». (<http://uralpress.ru/medik/art332.htm>)

Подсчет калорий представляет интерес скорее для аспиранта, пишущего толстенную диссертацию, которую (в лучшем случае)

прочитают научный руководитель и два оппонента. Тем не менее существует миф о калориях, как будто тело — машина, для которой нужно определенное количество топлива. Зачем вам забивать себе голову такой чепухой?

Оставьте диетологам забавную мысль подсчитывать калории в каждом кусочке колбасы. Пусть это даст им возможность зарабатывать на жизнь, получать гранты на исследования, и изобретать очередную модную и бесполезную диету.

Диетолог пациентке:

— Чтобы быстро и гарантированно похудеть, придерживайтесь французской диеты: утром — секс, в обед — кекс, вечером — секс.

— А если не поможет?

— Тогда, мадам, вместо кекса — секс.

Диета — временная акция по оздоровлению. Никто не хочет всю жизнь соблюдать диету. По окончании акции, ваши укоренившиеся убеждения и привычки используют прежнюю систему питания, которая надежно возвращает потерянные килограммы жира.

Порочный круг диеты

Можно выделить пять основных этапов борьбы с избыточным весом. Они знакомы каждому, кто уже отправлялся на войну с ним, вооружившись очередной модной диетой.

1. Желание похудеть.
2. Соблюдение диеты.
3. Снижение веса.
4. Прекращение диеты.
5. Прибавление в весе.

Этап 1. Желание похудеть

Все, достали! Болезни, насмешки. Нет, так жить нельзя! Возникает желание похудеть, избавиться от ненавистных жировых складок. На этом этапе человек мотивирован на достижение результата внешними стимулами. Например, хочется ходить на пляж,

или посещать ночной клуб, чтобы общаться с представителями противоположного пола.

Мотивация в данный момент может быть очень сильной. Человек готов сделать все что угодно, способен на любые жертвы: бегать по утрам, морить себя голодом. А если подвернется новая модная диета, то берет ее на вооружение и начинает сражаться, пытаясь уничтожить лишние килограммы.

Этап 2. Соблюдение диеты

Итак, вы решились прибегнуть к модной диете. Допустим вы узнали о ней из книги или от знакомых, или прочитали объявление в газете. В Интернете вы найдете сотни таких диет (если они все такие хорошие, почему их так много?) Ищите и найдете.

— Что стряслось с вашей женой, сосед? Мне кажется, что в последнее время она похудела не меньше чем на десять килограммов.

— Действительно, уже восьмую неделю она соблюдает специальную китайскую диету. Ест только куриный бульон.

— С рисом, надеюсь?

— Нет, с палочками для риса.

Чтобы придерживаться диеты требуются значительные волевые усилия. Кроме того, нужно постоянно подсчитывать калорийность пищи. А любимые продукты так соблазнительно выглядят и пахнут, они просто сводят вас с ума. Кажется, что мысли заняты исключительно одной едой.

Этап 3. Снижение веса

Получены и первые результаты, но какой ценой! Героически преодолевая многочисленные соблазны, вы почти победили, почти достигли намеченного рубежа. А вкусенькое все чаще попадает, оно красиво выглядит, ароматно пахнет, внутренний голос: «Как жаль, что нельзя съесть!» — Такая мысль сопровождается глубоким вздохом, вы проглатываете слюну.

В ресторане жена злобно шипит на своего мужа, кото-

рый провожает взглядом официантку:

— Что это ты рассматриваешь других женщин?

— Дорогая, если я вынужден сидеть на диете, могу я хоть посмотреть, что есть в меню?

Вкусненькое всегда оказывается рядом именно тогда, когда его нельзя есть! Его стало больше, оно кругом, в холодильнике, в магазинах, по телевизору. Все мысли только о еде, ночью снятся сны, где вы едите то, что вам нельзя, но вы проявляете силу воли. Держите удар. Как говорится, на войне как на войне! Однако волевые запасы истощаются. Окружающие вас люди замечают, что вы стали раздражительны.

Этап 4. Прекращение диеты

По мере приближения к намеченному рубежу снижается концентрация внимания. Такой факт хорошо известен шахматистам: когда выигрыш налицо и осталось чисто техническое решение, позволяющее довести шахматную партию до победы, начинаются нелепые зевки фигур.

Толстушка сидит на диете. Подруга заметила, что та ест шоколадку.

— А как же диета?

— О, это дает мне силы не прекращать ее.

Все, терпеть больше невыносимо! Вы устали сражаться со своим драконом «Аппетит». Появляется внутренний голос, который сладенько уговаривает: «Ну, если я съем только один маленький кусочек торта, не стану же я толще!» — И кусок торта съедается вместе с двумя другими. Такие поблажки делаются все чаще, от диеты остается только воспоминание, напоминающее о поражении. Опять ничего не получилось! Война закончилась. Вы опять проиграли.

Этап 5. Прибавление в весе

Возврат прежнего веса происходит удивительно быстро. Набор веса после диеты подобен падению со скалы: подниматься долго и утомительно, а падать быстро и больно. Дополнительный бо-

нус — **ПРИБАВЛЕНИЕ** лишних килограммов, как наказание за диетические мучения.

Некоторые набирают дополнительный вес из-за того, что отказываются в первое время вообще от всякого контроля: «Если не могу контролировать прием пищи на 100%, то на 50% не имеет смысла». Возникает досада, чувство безысходности, собственной неполноценности: «Раз я такая толстая, то хоть буду получать удовольствие от еды!»

Выводы

- Диета — издевательство, насилие над природой.
- Результат от диеты — временный и быстро проходящий.
- Важнее сохранить результат, чем его добиться.
- Диета отрицает естественную систему питания.
- Диета противоречит внутренним убеждениям.
- Диета не поддерживается привычками.
- После прекращения диеты вес становится больше.
- Нужны знания по управлению эмоциональным состоянием.

Психологические ресурсы (рациональные стратегии мышления и новые полезные привычки) позволят экономить волевые усилия на втором этапе и сделать полученные результаты необратимыми.

«Бороться с лишним весом, сидеть на диетах — впустую тратить время и силы. Едва вы прекращаете борьбу, как потярянные килограммы вернуться». (Л. Хей)

Можно создать новые привычки питания. Привыкнув поступать правильно, вам незачем бороться с собой. Далее сосредоточим основное внимание на переедании и выясним его психологические причины. Нас интересуют как можно избавиться от лишнего веса, не прибегая к утомительным диетам.