

Диета без диеты

Хотите сбросить вес? Забудьте о силе воли, подсчете калорий, ограничении углеводов и качании мускулов. Они почти всегда кончаются провалом. Но освободитесь из "сети привычек", составляющей вашу повседневную жизнь, и вы похудеете навсегда

Думаете о том, чтобы сесть на диету, после переедания на Рождество? Если вы хотите сбросить вес навсегда, это худшее, что вы можете сделать. Пожалуй, за исключением батончиков Mars, диеты – самое неэффективное средство похудения, придуманное людьми. Примерно 95% людей, садящихся на диету, спустя год оказываются такими же толстыми или даже толще.

Если бы какая-либо диета действовала так, как обещано, эпидемию ожирения в мире победили бы уж давно. Но более двух третей взрослого населения Британии имеет избыточный вес или страдает ожирением. За последние 25 лет число случаев ожирения выросло больше чем на 400%. Каждая пятая женщина в Британии сидит на диете, этот показатель почти так же высок среди девочек-подростков.

Чтобы нажиться на сезоне, когда люди позволяют себе лишнее, а потом истязают себя упреками, в ближайшие недели будут опубликованы сотни "чудодейственных" диет. Каждая из них пообещает, что вы сбросите много веса в рекордные сроки. Но если вы и вправду хотите сбросить вес, игнорируйте преувеличения. Диеты – это змеиный яд XXI века. Если в мире существует справедливость, я был бы чрезвычайно толстым. Я ем, как прожорливый медведь, но всегда был стройным. Я должен был бы ходить по Оксфорд-стрит вперевалку, как рождественский гусь. Но к счастью, это не так. Я всегда считал причиной везение, генетику и быстрый метаболизм.

В прошлом году я узнал правду, познакомившись с профессором Беном Флетчером и д-ром Карен Пайн, которые исследуют психологию ожирения. Флетчер открыл нечто замечательное. От природы худые люди и те, у кого избыточный вес, не так уж отличаются друг от друга тем, что они едят, но отличаются тем, являются ли они рабами набора тайных привычек. Переедание – это побочный эффект, симптом чего-то более глубокого.

По их теории, отказавшись от этих тайных привычек, люди естественным путем худеют до идеального веса. Когда они проверили свою теорию на страдающих ожирением добровольцах, они обнаружили, что можно сбросить вес, просто отказавшись от привычек. Диета оказалась не нужна. Сразу же появилось название "диета без диеты".

В ходе клинических испытаний их программа помогала людям сбрасывать около двух фунтов в неделю. Примечательно, что сниженный вес сохранялся долгое время после того, как пациенты завершали 28-дневную программу. Во многих случаях снижение веса продолжалось, пока их фигура не становилась идеально здоровой. Некоторые участники клинических испытаний сбросили более 40 фунтов (около 18 кг. – Прим. ред.), и фактически у всех сниженный вес сохранился.

Оказывается, что главным в диете без диеты является отказ от привычек, заставляющих людей переедать. И как ни странно, этого можно достичь, если добираться на работу другим маршрутом или целый день не включать телевизор.

На первый взгляд диеты кажутся привлекательными. Авторы диет утверждают, что, потребляя меньше калорий, вы доберетесь до жировых резервов организма и сбросите вес. Индустрия диет вращается вокруг этого наблюдения не одно десятилетие. В действительности почти невозможно соблюдать диету больше нескольких недель или месяцев. Проблема не в силе воли, а в биологии. Миллионы лет эволюции научили нас искать и потреблять пищу – для этого природа дала нам чувство голода. Но за чувством голода может стоять нечто большее, чем естественное желание поесть. Привычки, эмоции, ожидания, социальные условия и большой психологический багаж в сочетании могут порождать "ложный голод". На практике это означает, что на выбор и поедание ланча влияют десятилетия, формирующие психологический багаж.

В значительной мере этот складывается из привычек. С течением лет они накапливаются. Слой за слоем, привычки формируют ваше поведение. Они поддерживают друг друга. Одна привычка непременно ведет к другой, которая приводит в действие третью, а та – четвертую. Психологи называют такое поведение "цепной реакцией привычек", которая сплетается в "сеть привычек". Нравится нам это или нет, по оценкам психологов, средний человек примерно 85% времени совершает те или иные действия в силу той или иной привычки.

Окиньте взглядом свою жизнь. Вы всегда спите на одной и той же стороне кровати? Встаете в одно и то же время? Всегда занимаетесь сексом в один и тот же день недели (и в одних и тех же позах)? Всегда в одно и то же время ходите в туалет? Всегда одним путем добираетесь на работу? А на работе вы всегда пьете из одной и той же кружки? Всегда сидите на одном и том же месте на совещаниях? Спрашивать дальше?

Теперь экстраполируйте эти привычки на пищу и процесс еды. Сколько раз вы начинали есть печенье, а несколько минут спустя осознавали, что опустошили уже полпакета? Это привычка. Вы могли привыкнуть есть чипсы перед телевизором, выпивать бокал пива или вина перед ужином. Все это привычки. Вы, часто бессознательно, потребляете ненужные калории, не получая от них никакого удовольствия и все это время набирая вес. Ситуация усугубляется тем, что почти все в современном мире ведет к формированию привычек. Пройдитесь по центральной улице – и вы увидите одни и те же магазины, торгующие одними и теми же предметами. Телевидение и газеты произносят одни и те же заклинания, стимулирующие потребление. Все эти сигналы в совокупности приводят в действие каскад умственных и физических привычек. Нас в буквальном смысле программируют на то, чтобы есть и пить слишком много.

Все это звучит удручающе, но можно разорвать сеть привычек, освободиться и начать сбрасывать вес. Если вы каждый день будете разрушать привычки, они быстро утратят свою силу. От каждой привычки в отдельности отказаться легко. Силу им придает психологическая связь между ними. Огромное количество связей делает крепкой сеть. Так что в сети привычек есть слабое звено. Если вы откажетесь от простых привычек, которые связаны с плохими привычками, вся структура распадется. И если вы откажетесь от привычек, заставляющих вас переедать, вы, естественно, начнете сбрасывать вес.

Это подразумевает небольшие поступательные изменения в вашей жизни. Каждый день надо что-то делать по-другому, например, по дороге на работу остановиться и посмотреть по сторонам, а не мчаться в офис. Потратить несколько секунд и посмотреть на цветы в парке и на листья на деревьях, дать младенцу ухватиться за ваш палец, обратить внимание на то, как выглядит любимый человек, какого цвета глаза у вашего друга, увидеть полную луну в ночном небе.

Да, если остановиться и получать удовольствие от жизни, это поможет вам сбросить вес. И разве это не перемена к лучшему?

Почему диеты вредны для здоровья?

Душевного

Сидение на диете порождает нереалистичные отношения с пищей. А это означает, что вы "сломаетесь" и начнете снова набирать вес.

Ограничение калорий снижает уровень энергии. В результате может снизиться "когнитивная способность", то есть интеллектуальная сила.

Многие исследователи связывают хроническое сидение на диете с депрессией, низкой самооценкой и усилением стресса. Поскольку невозможно сидеть на диете постоянно, вы создаете себе условия для неудачи.

Идея, что худоба увеличивает вашу человеческую ценность, свидетельствует о том, что ваша самооценка зависит от вашего веса. Сидение на диете не решает проблему самооценки, оно может ее только усугубить.

Диета разрушает ваши отношения с аппетитом. Вы не едите, когда голодны. Потом вы теряете способность распознавать, когда вы сыты и, следовательно, когда пора перестать есть.

Физического

Соблюдение диеты и ее нарушения могут причинить вред таким органам, как почки, сердце и печень, а также мышечной ткани.

Постоянное сидение на диете снижает в организме количество естественных клеток-киллеров. Они

необходимы для борьбы с такими заболеваниями, как рак.

Сидение на диете может стать причиной кожных заболеваний, головных болей, облысения, головокружений, нерегулярности менструального цикла, сонливости, желчнокаменной болезни и запоров.

Диета может лишить организм важных питательных веществ. Невозможно все время сидеть на диете, не причиняя вреда своему организму.

Быстрое снижение и последующий быстрый набор веса увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Автор: Д-р Дэнни Ренмэн
"Independent"

© InoPressa ЗДОРОВЬЕ , МИР 👁 2647 09.01.2006, 11:26 📄 338

URL: <https://babr24.com/?ADE=26950> Bytes: 8387 / 8373 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)