

Лидия Ионова

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ДИЕТА ДОКТОРА ИОНОВОЙ



Москва
2013

УДК 615.874; 641.563
ББК 36.996; 53.51
И 75

Ионова И.

И 75 Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой / Лидия Ионова. — М. : Альпина Бизнес Букс, 2013. — 352 с.

ISBN 978-5-91657-594-1

Эта книга о том, как за 12 недель сформировать и закрепить в своей жизни здоровые привычки питания и навсегда распрощаться с лишним весом. Ключевой принцип «Программы 12 недель» — постепенное изменение режима питания, распорядка дня, рациональное перераспределение нагрузок, одним словом — плавный переход к новому здоровому образу жизни. Следовать программе поможет специальный дневник, а также описанные автором психологические приемы. Также в книге приводится информация о питательных веществах, «неправильных» и правильных продуктах и способах их приготовления.

Это книга для тех, кто готов к переменам в своей жизни, кто стремится к оздоровлению с пользой для всего организма. Опыт автора показывает, что система работает!

**УДК 615.874; 641.563
ББК 36.996; 53.51**

Правовую поддержку издательства обеспечивает
юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-91657-594-1

© Л. Ионова, 2012
© Издание. Оформление. ООО «Манн,
Иванов и Фербер», 2013

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ ПОЧЕМУ ЭТО — НЕ ДИЕТА	9
ОТ АВТОРА	14

КАК ПОХУДЕТЬ ЗА 12 НЕДЕЛЬ

ХУДЕТЬ ИЛИ НЕ ХУДЕТЬ, ИЛИ ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС?	26
Правильно ли вы питаетесь?	33
Последствия ожирения	36
ОТ ЧЕГО ЛЮДИ ТОЛСТЕЮТ, ИЛИ В ЧЕМ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ	39
Физиологические причины	42
Генетическая предрасположенность	42
Эндокринные нарушения	44
Прием медикаментов	45
Внешние факторы	47
Образ жизни	47
Пищевые привычки	48
Неудовлетворенные потребности	49
Стресс	50
Импульсивность при выборе пищи	52
Неудовлетворительный сон и усталость	52
Невозможность различать физическое и эмоциональное состояние	54
Тревога и другие болезненные чувства	55
Сексуальные проблемы	56
Социальное окружение	57
Низкая физическая активность	58

ПРОГРАММА ИЗМЕНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК И ОБРАЗА ЖИЗНИ ЗА 12 НЕДЕЛЬ

НУЛЕВАЯ НЕДЕЛЯ	.63
Время и ресурсы	.63
Постановка цели	.64
Визуализация желаемого образа	.66
Дневник питания	.67
Задания нулевой недели	.68
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	.69
Анализ пищевого дневника	.70
Вредные пищевые привычки	.72
Составляем списки вредных и целевых здоровых привычек . .	73
Корректировка режима питания и рациона	.75
Задания первой недели	.76
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	.77
Анализ результатов предыдущей недели	.78
Список ситуаций, приводящих к перееданию	.79
Нормализация сна	.81
Налаживание питьевого режима	.84
Списки полезных и вредных продуктов	.85
График снижения веса	.86
Задания второй недели	.88
 ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ	.89
Анализ результатов предыдущей недели	.90
Система поощрений	.93
Задания третьей недели	.94
 ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ	.95
Анализ результатов предыдущей недели	.96

Пищевая пирамида доктора Ионовой для снижения веса . . .	99
Фрукты	101
Овощи	103
Молочные продукты	105
Крахмалистые продукты	106
Белковые продукты	108
Жировые продукты	110
Подсчет порций в пищевом дневнике	111
Принципы письменного планирования	112
Рабочий день	116
Выходной день	116
Задания четвертой недели	118
ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ	119
Анализ результатов предыдущей недели	123
Круг поддержки и саботажники	124
Срывы и рецидивы	127
Задания пятой недели	130
ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ	131
Анализ результатов предыдущей недели	132
Голод и аппетит	133
Шкала голода	137
Задания шестой недели	140
СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ	141
Анализ результатов предыдущей недели	142
Оценка навыков здорового пищевого поведения	143
Основы продуктового шопинга	147
Правило № 1: всегда ходите в магазин сытыми	147
Правило № 2: внимательно читайте этикетки	147
Правило № 3: ходите в магазин со списком или дайте себе установку покупать только здоровые продукты	148
Здоровые способы приготовления еды	150
Задания седьмой недели	150

ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ	151
Анализ результатов предыдущей недели	152
Симптомы стресса	155
Физиологические	155
Интеллектуальные	156
Эмоциональные	157
Поведенческие	157
Шкала психологического стресса	158
Питание при стрессе	161
Задания восьмой недели	164
 ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ	165
Анализ результатов предыдущей недели	
Препятствия к снижению веса	168
Ожирение не рассматривается как хроническое состояние . . .	169
Социально-экономический статус	170
Дефицит времени	171
Люди-саботажники	172
Прием некоторых лекарств	172
Злоупотребление психоактивными веществами	172
Психологические препятствия	173
Нарушения пищевого поведения	173
Депрессия	174
Насилие, плохое обращение родителей	
и посттравматический стресс	175
Синдром дефицита внимания	175
Сезонные аффективные расстройства	176
Стресс	176
Нарушенное восприятие своего тела	177
Задания девятой недели	179
 ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ	181
Анализ результатов предыдущей недели	182
Зачем нужна физическая активность	186
Компоненты физической формы и развивающие	
их упражнения	187

Правильная программа тренировок	190
Правильный план тренировки	192
Питание при физической активности	193
Белки не являются основным источником энергии для ФА . . .	194
Железо	197
Кальций	198
Антиоксиданты	198
Задания десятой недели	200
ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	201
Анализ результатов предыдущей недели	202
Задания одиннадцатой недели	211
ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	213
Анализ результатов одиннадцатой недели	214
Правильно ли вы питаетесь?	215
Оценка навыков здорового пищевого поведения	218
Рекомендованная калорийность рациона	223
Пищевая пирамида для сохранения веса	224
ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА	227
ИСТОРИИ УСПЕХА	229
ЛИЧНЫЕ ЗАПИСИ	251
График снижения веса	261
Список здоровых завтраков, супов, основных блюд, гарниров, салатов и десертов	262
Конец программы	264
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	265
БЛАГОДАРНОСТИ	267
ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ	271
Пристрастие к нездоровой пище	271
Фастфуд	271
Калорийные напитки	273

Джанкфуд	278
Орехи и сухофрукты	280
Жирные молочные продукты.	281
Кондитерские изделия.	282
Красное мясо	282
Колбаса и мясная нарезка	283
Соусы	284
«Легкие» продукты	284
Консервы.	286
Неправильный режим приема пищи	286
Еда — как психологический фактор	292
ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (НУТРИЕНТЫ)	294
Макронутриенты	295
Углеводы	296
Гликемический индекс	299
Клетчатка (пищевые растительные волокна)	303
Жиры	304
Белки	309
Вода	312
Микронутриенты	315
Водорастворимые витамины	315
Витамин С (аскорбиновая кислота)	315
Витамин В ₁ (тиамин)	318
Витамин В ₂ (рибофлавин)	319
Витамин В ₆ (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин)	321
Витамин В ₁₂ (цианкобаламин)	323
Фолиевая кислота	325
Ниацин (витамин РР)	327
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота, пантетеин)	329
Биофлавоноиды (витамин Р)	331
Жирорастворимые витамины	333
Витамин А (ретинол)	333
Витамин Е (токоферол — «потомство несущий»)	335
Витамин D (кальциферол)	337
Витамин К	339
ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК (форма на 1 неделю)	341

*Посвящается моим родителям
Нине и Леониду — с любовью
и благодарностью*

Введение, или Почему это — не диета

Существует много разных видов истязаний и пыток, которые применяют к себе люди с избыточным весом. Это и всевозможные диеты (кефирная, кремлевская...), и голодание, и истязание в тренажерном зале, и втыкание игл в тело, и проведение токов, и обертывания чем угодно, и «не есть после шести». Список можно продолжать и продолжать — он бесконечен. Почти каждый год появляется какая-то новомодная диета (была Аткинса, потом Монтиньяка, теперь Дюкана). А проблема остается, и, сбросив 10 килограммов, человек набирает 20. Почему диеты не работают? Потому что в сознании человека его питание делится на две части — это или диета, или обычное питание (переедание, которое и привело к избыточному весу). Вы наверняка встречали таких людей, которые «борются» с весом всю жизнь, чередуя периоды «пищевого запоя» с периодами строгих диет. Эта борьба приводит к разрушению и физического, и психического здоровья человека: кажется, что монстра под названием «вес» победить невозможно, самооценка падает, холестерин и давление повышаются, печень страдает от жирового гепатоза, поджелудочная железа — от сахарного диабета, а человек — от депрессии.

Что же делать?

Для себя и своих клиентов я давно ответила на этот вопрос — изменять образ жизни через формирование новых пищевых привычек. Это не диета, это новый здоровый образ жизни! Только так можно сохранять стройность, красоту и здоровье долгие годы!

Недавно на передаче «Кулинарный поединок» ведущий Оскар Кучера спросил меня: «Лидия, а как поменять пищевые привычки?» Признаюсь, я растерялась! «А как закончить институт за один день? Наверное, так же!» Как же быть? Главное — начать их менять, дать себе на это время и иметь или опытного гида в лице диетолога, или хорошее руководство.

Замечательно, что телевидение подхватило вслед за нами, диетологами, словосочетание «пищевые привычки». И замечательно, что люди думают, что их стоит менять! Но как поднять штангу, если никогда не поднимал ничего тяжелее ручки? Очень просто — начать тренироваться!

Нельзя стать чемпионом, подняв в первый же день тренировок штангу весом 120 кг, или выйти и сразу пробежать марафон. Но когда вы постепенно увеличиваете нагрузку и продолжаете регулярные тренировки, тогда может случиться чудо: через некоторое время невозможное станет возможным, и вам покорится и штанга в 120 кг, и марафонская дистанция.

Именно этому и посвящена моя книга — как постепенно, шаг за шагом, с любовью к себе и заботой о себе, изменить образ жизни и достичь заветного веса навсегда!

Ключевые правила успеха и в формировании здоровых пищевых привычек, и в участии в марафоне одинаковы: регулярность и постепенное увеличение нагрузок. Если не следовать регулярному изменению привычек и случится перерыв — либо придется начинать заново, либо достижение цели отсрочится.

Если не увеличивать постепенно нагрузку — не будет движения вперед, вы останетесь с тем же результатом, и достижение цели вообще окажется под вопросом.

Если сделать все и сразу, штанга в 120 кг или марафонская дистанция могут вас лишить уверенности в своих силах навсегда. И тогда цель останется лишь мечтой. Именно поэтому я предлагаю менять привычки постепенно, шаг за шагом. Это выполнимо, просто и дает уверенность в своих силах.

От автора

Почему для меня важно поделиться своим опытом и знаниями?

Начинала я свою врачебную практику в 1992 году в ординатуре по кардиологии, консультируя в Поликлиническом отделе Кардиоцентра. Это место, куда в те времена попадали самые тяжелые больные со всего бывшего Советского Союза. И было очень горько смотреть, например, на молодую маму двоих детей, понимая, что жить ей осталось всего ничего. Тогда я впервые подумала о том, можно ли помочь людям еще до того момента, когда поставлен диагноз сердечно-сосудистого заболевания. Это были мысли о профилактической медицине, как помогать людям оставаться здоровыми, а не лечить уже наступившую болезнь. Потом я родила старшего сына, и меня пригласили поработать кардиологом и спортивным врачом в одном из первых фитнес-клубов Москвы. Я с радостью согласилась, потому что это была возможность попробовать свои силы именно в профилактической медицине. Оказалось, что, помимо рекомендаций о спортивных нагруз-

ках, люди хотят знать и о том, как правильно питаться. Я получила сертификат диетолога и влюбилась в эту профессию. Во время обучения в Институте питания (это был 1998 год) я с удивлением обнаружила, что в российской диетологии нет никаких разработок по индивидуальному диетологическому консультированию — только общие рекомендации о питании людей с заболеваниями. Начала изучать зарубежные источники, читать американские и британские учебники по диетологии, и оказалось, что там на тот момент ситуация была совершенно иная — имелись интересные рекомендации, велась научная работа. Мне захотелось поделиться с нашими соотечественниками, россиянами, этими знаниями, да и собственный опыт консультирования, свои ошибки и победы к этому моменту тоже наличествовали. Так в 2002 году, собственно, и возникла Клиника доктора Ионовой. И я очень благодарна своим пациентам, которые вдохновили меня на это решение. Они верили в меня, говорили, что я просто обязана это сделать, и благодаря этой поддержке я и решилась на непростой для меня шаг. Непростой, потому что я не была бизнес-вумен, я врач по призванию и по складу души. Но все получилось! А с 2003 года я регулярно бываю на международных конгрессах по диетологии и лечению ожирения, мне интересно изучать опыт коллег в других странах и делиться своим. Вот так и была создана моя методика лечения избыточного веса через формирование здоровых привычек питания. И тот формат, в котором работаю я и врачи моей клиники, — это диетологическое консультирование, ежене-

дельное ведение пациента к достижению его цели, а потом — программа сохранения результата.

Я уже давно была готова делиться своим опытом и знаниями с широкой аудиторией, но никак не могла выбрать формат, который оказался бы не только эффективен, но и безопасен для читателей. Ведь в консультировании я работаю с каждым клиентом индивидуально, люди проходят медицинское обследование, я составляю индивидуальный план питания, который учитывает все особенности и состояние здоровья клиента. Каждую неделю этот план постепенно корректируется, пациент осваивает все новые способы управления весом. И поэтому по мере снижения веса человек чувствует себя все лучше и лучше, улучшаются показатели анализов, повышается уровень энергии. Надеюсь, что предлагаемый мной общий формат программы изменения пищевых привычек за 12 недель вам поможет.

Но я обязана вас предупредить, что книга — это не индивидуальные медицинские рекомендации, которые подходят каждому, — и я не могу нести ответственность за их неправильное применение. Разумеется, лучше всего проходить программу под руководством опытного диетолога и психолога.

Итак, если вы готовы начать путь к стройности, красоте и здоровью, приступим!

Здоровые привычки

Диета доктора Ионовой

Как похудеть за 12 недель

*Посеешь мысль — пожнешь поступок,
посеешь поступок — пожнешь привычку,
посеешь привычку — пожнешь характер,
посеешь характер — пожнешь судьбу.*

Восточная мудрость

Ключевой принцип моей методики снижения веса заключается в *постепенном* изменении пищевых привычек. Конечно, при желании можно заставить человека с первых дней программы питаться идеально правильно, но это станет для него огромным стрессом и резко увеличит риск неудачи. Мало того, резкое изменение стиля питания грозит развитием диетической депрессии. А часто именно из-за плохого самочувствия и тяжелой переносимости диеты, с одной стороны, и неверия в себя и свои силы — с другой, люди бросают попытки сбросить вес и не доводят дело до конца. Поэтому коррективы мы будем вносить поэтапно и дозированно. Программа рассчитана на 12 недель, и каждая предполагает определенные нововведения. Это позволит не просто распрощаться с лишними килограммами, а сформировать навыки здорового пищевого поведения, которые станут неотъемлемой частью вашего образа жизни, а главное — залогом сохранения достигнутого результата. Сразу оговорюсь: программа подходит только максимально здоровым людям. Так что если у вас есть проблемы со здоровьем, прежде всего хронические заболевания, обязательно прокон-

консультируйтесь с врачом перед началом программы! При этом обращаю ваше внимание на то, что ожирение — это заболевание, а значит, лучше всего лечить его под контролем хорошего специалиста.

Для начала давайте разберемся, что же такое привычка и как она формируется. Привычка — это автоматическое действие, которое мы совершаем настолько часто, что перестаем его замечать, модель поведения, которая повторяется снова и снова.

Более 80% действий в нашей жизни мы совершаем «по привычке». Проснувшись утром, идем в ванную чистить зубы, включаем чайник и пьем кофе или чай, ездим на работу одним и тем же маршрутом, общаемся с одними и теми же людьми, говорим одни и те же слова... С утра до вечера мы делаем тысячи мелких дел. За многие годы повторения возникает набор наших индивидуальных привычек.

В зависимости от того, какие у нас привычки, они приводят нас либо к счастью, здоровью и богатству, либо к несчастью, болезням и бедности. В итоге привычки превращают нас в счастливых или несчастных.

Создание новых привычек требует времени. Если человек десятки лет делает что-то определенным образом, то, чтобы изменить эту привычку, понадобится несколько месяцев, а чтобы удерживать эти изменения — от полугода до пяти лет.

В чем разница между действием, которое мы совершаем в первый раз, и привычным действием? Когда мы делаем что-то впервые, мы поступаем преднамеренно и осознанно. Мы можем

найти необходимую информацию, спланировать, как вести себя в новой ситуации, попросить о поддержке других людей. Не исключено, что в первый раз мы будем действовать неловко и неуклюже. Потом мы можем обдумать сделанное, оценить результат и решить, как быть в следующий раз — поступать точно так же или по-другому. Затем мы начинаем повторять это в своем поведении и через некоторое время больше не планируем, не обдумываем и не оцениваем. Когда приходит время действовать, мы просто действуем — так рождается привычка. Если вы водите машину, вспомните первые уроки. Сколько сил и энергии они требовали, сколько сложностей вызывали. А как вы водите сейчас? Легко и не задумываясь.

Говоря о том, что привычка — действие автоматическое, я имею в виду три элемента автоматизма:

- отсутствие осознанности;
- сложность контроля;
- ментальную эффективность.

То есть привычка — это действие без осознания, ее сложно контролировать (но это не значит, что невозможно), и она ментально эффективна, проще говоря, позволяет экономить энергию и заниматься несколькими делами одновременно. Например, есть и смотреть телевизор, просматривать электронную почту или просто что-то обдумывать.

Мы формируем привычки, потому что они служат нам и делают нашу жизнь проще. С точки зрения науки привычки создаются и поддерживаются под влиянием подкрепления. Другими словами, поведение, которое имеет позитивные по-

следствия, чаще повторяется, тогда как негативные последствия делают повторения менее вероятными.

Например, вы привыкли начинать каждое утро с чая и бутерброда с колбасой, причем часто делаете это абсолютно автоматически, даже не задавая себе вопроса: «А чего бы я хотел на завтрак?» Позитивные последствия такого выбора: вы экономите время на приготовление еды (съел — и побежал на работу!) и получаете удовольствие от вкуса колбасы (конечно, там же и жиры, и глютамат натрия!). Беда только в том, что через несколько лет эти краткосрочные позитивные последствия превратятся в кошмарные негативные.

Но чем хороша привычка — ее можно изменить! Или сформировать новую! Формированию новых пищевых привычек и посвящена моя книга.

Главная задача в выработке привычки — перейти от неосознанной некомпетентности в правильном образе жизни к неосознанной компетентности (см. рисунок). Что это означает?

Неосознанная некомпетентность: мы даже не знаем, что чего-то не знаем или делаем что-то не так.

Осознанная некомпетентность: мы осознали, что делаем что-то не так, но нам пока неизвестно, как действовать правильно.

Осознанная компетентность: знаем, как поступить правильно, и (самое главное!) делаем именно так.

Если же мы повторяем это снова и снова, есть шанс перейти на завершающую стадию — сформировать НЕОСОЗНАННУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ, когда мы даже не задумываемся, как правильно, но всегда действуем абсолютно верно!



Формирование неосознанной компетенции

Приведу простой пример.

1. Неосознанная некомпетентность: вы даже не знаете, что пить свежевыжатый сок во время снижения веса плохо — он имеет очень высокий гликемический индекс и не содержит пищевых волокон (они остаются в соковыжималке).
2. Осознанная некомпетентность: узнали, что это плохо, но продолжаете действовать как прежде — пить сок.
3. Осознанная компетентность — заменили свежевыжатый сок натуральными свежими фруктами или овощами.
4. Неосознанная компетентность — фрукты и овощи каждый день присутствуют в вашем рационе, вы делаете это легко и не задумываясь, забыли, что когда-то только пили сок.

Полезные привычки вырабатываются за 66 дней

Вредные привычки формируются необычайно быстро — стоит выкурить несколько сигарет, и можно навсегда пристраститься к табаку. А вот для выработки полезных привычек надо потрудиться — не меньше 66 дней. Такую цифру вывели британские ученые.

Доктор Джейн Уордл и ее коллеги из центра здорового образа жизни при Университетском колледже Лондона предложили 96 добровольцам в течение 12 недель ежедневно выполнять одно из трех полезных действий: есть на ужин фрукты, пить витаминный напиток или совершать 15-минутную вечернюю пробежку. Привычка считалась приобретенной только в том случае, если выполнение действия не требовало специальных усилий и не вызывало внутреннего протеста.

Как и ожидали авторы исследования, первые две привычки образовались довольно быстро, а вот над последней пришлось потеть. В среднем же участники начинали выполнять задачу «на автомате» через 66 дней после начала эксперимента. Причем «втянуться» в оздоровительные мероприятия удалось не всем: 14 добровольцев сошли с дистанции, так и не преодолев собственного сопротивления.

Общие целевые привычки

- № 1 — регулярная еда
- № 2 — минимум животных жиров и простых углеводов в рационе
- № 3 — достаточное количество овощей и фруктов
- № 4 — достаточное количество воды
- № 5 — правильное пищевое поведение в ситуациях переедания
- № 6 — хороший и достаточный сон
- № 7 — наличие всех групп продуктов в ежедневном рационе
- № 8 — вознаграждать себя за достижения
- № 9 — сбалансированность рациона
- № 10 — планирование рациона
- № 11 — обед больше ужина
- № 12 — просить о поддержке
- № 13 — извлекать уроки из срывов
- № 14 — различать голод и аппетит
- № 15 — различать разные стадии голода
- № 16 — покупать здоровые продукты
- № 17 — готовить еду здоровыми способами
- № 18 — справляться со стрессом здоровыми способами
- № 19 — предвидеть и преодолевать препятствия
- № 20 — регулярная физическая активность
- № 21 — разнообразная здоровая еда



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)