

Почему диеты «не работают»?

Доказательства очевидны: вспомните хотя бы все те рекламы, которыми вас бомбардировали за последние несколько лет и которые превозносят эффективность многих диет. Задумайтесь на секунду: если хотя бы одна из этих диет действительно давала бы обещанный результат, проблема уже давно была бы решена. Мне не пришлось бы писать эти строки, а вам – читать их.

Подумаем вместе, почему диеты не работают, чтобы в следующий раз, когда вас будут уговаривать попробовать очередную диету, вы знали бы, что это всего лишь мираж.

Сразу оговоримся, что под словом «диета» в данном случае подразумевается ограничивающий режим питания (строго говоря, «диета» означает просто определённый режим питания; есть диеты для уменьшения веса, есть – для набора веса или мышечной массы). И именно это и есть главная проблема всех диет. Вас **ограничивают!** Вам больше нельзя есть те продукты, которые вы хотели бы, или есть их столько, сколько вам хотелось бы.

Если вы не соблюдаете диету, то вам можно есть что угодно и когда угодно. Еда не управляет вашей жизнью, но является очень приятной её составляющей. В тот момент, когда вы говорите «мне нужно уменьшить количество потребляемой пищи или отказаться от определённых продуктов», вы приносите жертву. Вы будете чувствовать себя жалкими и несчастными. Еда не станет менее важной, как раз наоборот – она будет казаться в десять раз ценнее, и чем ценнее она будет казаться, тем более несчастными и жалкими вы будете себя чувствовать.

Таким образом, вы запускаете себе всё более сильную цепную реакцию. Это сравнимо с мучениями курильщика, старающегося бросить курить при помощи силы воли. Рано или поздно ваше сопротивление иссякнет и вы поддадитесь соблазну.

Если вы соблюдаете диету, вас постоянно мучит чувство голода. Мысль о следующем приёме пищи определяет всю вашу жизнь. Вы чувствуете себя жалкими, потому что вам нельзя есть, а в тот момент, когда наконец-то наступило время столь долгожданной трапезы, вы не чувствуете себя лучше – либо потому, что не можете есть столько, чтобы

утолить голод, либо потому, что блюдо, которое вы едите, не кажется вам вкусным. К тому же обычно вас мучает совесть за то, что вы едите больше, чем разрешает диета.

Если вы не соблюдаете диету, вы легко можете отказаться от чего-нибудь во время трапезы или вообще пропустить приём пищи, не ощущая особенной потери. Зато если вы пропускаете трапезу в то время, когда соблюдаете диету, вы сразу же «выписываете долговую расписку» и отмечаете в уме, что обязательно компенсируете это во время следующей трапезы. Соблюдая диету, вы никогда не потребляете меньше калорий, чем разрешает диета, зато довольно часто потребляете гораздо больше.

Общепризнанным является факт, что, соблюдая большую часть диет, в долгосрочной перспективе человек скорее наберёт вес, чем похудеет. Если проанализировать психологические факторы, сопровождающие диеты, это не кажется ничем удивительным.

Даже если вам характерна железная самодисциплина и выдающаяся сила воли, необходимая, чтобы ни на шаг не отступить от выбранной диеты, и вы действительно достигаете веса, который поставили целью, когда начинали соблюдать диету, то что происходит потом? Диета закончена. Наконец-то вы можете есть всё, что хотите, и, о боже, прежде чем вы осознаёте это, вы снова весите столько же, сколько в день, когда начинали соблюдать диету! Все эти дни, все эти недели, казавшиеся годами, полными самодисциплины, страданий и чувства потерь, перечёркиваются несколькими последующими днями.

Признаем: диеты достигают только того, что еда кажется нам более ценной, и превращают потребление пищи в кошмар. Процесс соблюдения диеты и сопровождающее его чувство потерь, страданий и неудач, заставляют нас содрогнуться от одной лишь мысли о похудении.

Запомните: диеты не работают. Настоящая проблема – наши привычки. Менять нужно образ жизни, ежедневные ритуалы и привычки, в том числе и привычки питания. Посеешь привычку – пожнёшь характер. Посеешь характер – пожнёшь жизнь.

Автор - **Андрей Десятников**

[Источник](#)