

13 ОПОР, А НЕ ЛАЙФХАКОВ: Как дружить с едой, когда ты живой человек

От нутрициолога, который знает
про срывы, недосып и готовку в
цейтноте.

Привет! Я Катя.

Этот гайд - полная противоположность «Бешеной сушке», через которую я прошла. Здесь нет магии, только то, что реально работало для меня на пути от выгорания и чувства вины к балансу. Эти «опоры» - как перила на мосту. Они не тащат тебя, но дают ощущение безопасности, чтобы идти вперёд без страха сорваться. Сохраняй, пробуй, адаптируй под свою жизнь.

PLANT
GUIDE
INSIDE

Станьте частью нашего
честного разговора о еде и себе

https://t.me/neidealniy_nutriolog



1. Чистый стол = спокойный ум.

Уборка на кухне - это защита от импульсов. Вид полезной еды на столе спасает от хаотичных перекусов.

2. Вода перед едой - пауза для мозга.

За 15 минут до еды. Помогает отличить голод от жажды и привычки.

3. Предсказуемость важнее идеала.

Лучше простая еда по режиму, чем «идеальный» продукт раз в месяц. Телу нужен ритм.

4. Тарелка начинается с овощей.

Сначала кладу овощи или зелень. Так полезное гарантированно попадает в тарелку, даже если день не задался.

5. Запреты создают срывы.

«Нельзя» = «хочу сильнее». Спрашиваю себя: «Я голодна или это стресс/скуча?».

6. Жидкие калории - обман.

Соки, сладкий кофе, лимонады. Не насыщают, но сахара много. Лучше вода с фруктами или травами.

7. Перекус - это стратегия, не слабость.



Орехи, фрукт, йогурт в сумке спасают от голодной паники и последующего переедания.





8. Готовь базу заранее.



Крупа, запечённые овощи, курица в холодильнике = ужин за 5 минут, а не пицца от безысходности.

9. Список покупок - план безопасности.

Без него покупаю ненужное. С ним дома всегда есть основа для полезной тарелки.

10. Ритм, а не расписание.

Слушаю голод, а не часы.
Примерный интервал 3-4 часа, но без фанатизма.

11. Сон - основа всего.

Недосып ведёт к тяге на сладкое.
Высыпаюсь - выбираю салат.

12. Движение вшито в день.

Не тренировка, а микродвижения:
приседания у плиты, прогулка,
лестница вместо лифта.

13. Награда - это забота, а не еда.

Учусь радовать себя не шоколадом, а ванной, книгой, маской для лица. Мозг учится искать утешение не в желудке.

**Это не правила.
Это - ваши инструменты.**



Свернули с пути? Не корите себя. Просто вспомните, где ваш север.

Для меня это баланс, здоровье и забота.

Ваша доброта к себе - главный компас.

