

ИНЕС СУБАШКА

#КАЖИ

НЕ

на
гледа



ВЪЗСТАНОВИ
МЕТАБОЛИЗМА СИ
ОТ ДИЕТИ

Съдържание

Предговор

Глава 1. Диетите: началото

Биография на храненето ми накратко

Глава 2. Изключване на мазнините

Високопротеиново-нискомазнинно хранене

Глава 3. Хранене в Зоната

Изчисляване на съотношенията между макронутриентите

Глава 4. НВ-ВМХ

Анатомосването на въглехидратите и издигането на мазнините на пиедестал

Глава 5. Преходът от високомазнинно хранене към нисковъглехидратно нискомазнинно хранене

Фастинг. Биоритмична диета

Глава 6. Възстановяване от диети

Хедонистично хранене

Глава 7. Тренировките и хранителният режим не са достатъчни, за да промените тялото си

Влияние на сезоните и циркадните ритми върху метаболизма

Глава 8. Страхът от мазнини и въглехидрати

Какво означава липсата на апетит за месо

Глава 9. Диетите и хормоналният баланс

Когато онези дни от месеца липсват

Глава 10. Негативните емоции като резултат от диетата, която следвате

Как да опознаете и контролирате емоциите си с помощта на храната и спорта

Глава 11. Какво представлява емоционалното хранене и как да се справите с него

През какви фази преминава борбата с хранителните разстройства и какво да очаквате на всяка една от тях

Глава 12. Забавеният метаболизъм

Индикатори за скоростта на обмяната на веществата в тялото

Глава 13. Солта – приятел или враг?

Поддържане на водно-солевия баланс в тялото и ролята му в процеса на възстановяване

Глава 14. Изтощение на надбъбречните жлези

Защо сме уморени сутрин

Глава 15. Възстановяването от диети на практика

План за действие в няколко прости стъпки

Заклучение

Предговор

Вярвам, че животът е едно училище. Уроците никога не свършват, но обикновено прекарваме първата половина от живота си в това да опознаваме света или по-скоро себе си в света. Преминаваме през различни етапи от развитието и себеосъзнаването си и на всеки от тях смятаме, че сме открили всичко. Само за да видим как миг по-късно нещо може да ни разклати из основи и да ни повали. Да се почувстваме отчаяни и загубени и отново да тръгнем да търсим – себе си или онази част от себе си, която усещаме, че ни липсва. Цялото това пътешествие обикновено е съпроводено от много емоции и силни преживявания. Някои от тях нанасят рани и оставят белези – но не от тези, физическите, които може да се видят и пипнат. Не от тези, физическите, които всички забелязват, и от които всички с грижа се интересуват. Говоря за тези белези, които остават в душата на човек. Белегът от последната разбита мечта, която така дълбоко се е забила в същността ни и често боли. Белезите от всички пъти, когато сме се чувствали пренебрегнати, изоставени, унижени. Аз, вие, хората около вас, всички имаме такива белези и непрекъснато ги носим със себе си. Другите не ги виждат, но ние ги усещаме с всяка клетка на тялото си. Именно тези белези са това, което формира нашата същност и личността ни. Ние не сме толкова продукт на своите успехи, колкото на неуспехите си. Не сме резултат от моментите на радост и триумф, а от моментите на болка и падение. Защото това са моментите, в които човек се чувства толкова ниско, че може да види света в цялата му дълбочина и да погледне на себе си по нов и различен начин. Най-успешните сред нас са тези, които са били най-наранени. Хората, които помагат най-много, са тези, които са се учили не от учебниците или книгите, а от личния си опит и преживявания. Казват,

че най-добрите лечители (или учители) са наранените лечители (учители). Оpozнаваш нещо само когато си бил лично докоснат от него, а после си успял да се събереш, да намериш сили и да продължиш – по-различен, но по-можещ и по-осъзнат.

Искрено вярвам, че всеки един от нас има някаква мисия. Всеки от нас се занимава с едно или много неща, но някъде сред тях има една тема, която кара всяка наша клетка да се съживява – от спомена за преживяното и от желанието да предадем наученото. Една тема, която ни докосва, както нищо друго. И мисията на всеки от нас е свързана точно с нея.

Занимавам се със спорт, откакто се помня. През последните осем години здравословното хранене също се превърна във важен аспект от моя живот. Харесва ми да експериментирам със себе си, а после да споделям наученото и откритото, така че някъде в моите преживявания другите да припознаят себе си и да си вземат това, което им е необходимо, за да сглобят пъзела на собствената си същност. Въпреки всичко, което споделям и правя, аз знам, че само гравитирам около мисията си и това, което наистина смятам, че трябва да постигна, за да допринеса за другите. Искрено вярвам, че точно това е книгата, която ще ми помогне да дам вяра, надежда и осъзнатост на много от вас. Книга, в която ще ви разведе из всички тъмни ъгли на диетите, отслабването и преследването на един идеал за външност. Каня ви да пътешествате с мен и знам, че гледайки моя път, ще видите своето отражение. Човек може да разбере себе си само гледайки се отстрани. Знам, че много от вас смятат, че нямат воля; че нямат това, което се иска, за да постигнат целите си. Знам, че много от вас са в омагьосания кръг на това да ограничават себе си, налагайки си някакъв

иллюзорен контрол, а после да го губят и да се чувстват като провал. Знам, че макар и другите да ви виждат като завършени хора, вътрешно се разпадате на парченца, защото умът ви е толкова затормозен от това, което „трябва“ и „не трябва“ да правите, а тялото ви е толкова изтощено от тренировките и диетите, на които го подлагате, че едва намирате сили да се придържате към всичко това.

Много хора минават през живота ни и обикновено си правим заключения за тях само на базата на това, което виждаме в момента. Рядко си даваме сметка, че човекът, когото познаваме днес, е само кадър от живота на човека, какъвто е бил до сега. Обикновено настоящият ни образ е шлифован от всички избори, които сме направили в отминали моменти. Всяко едно умение, разбиране и всичко, което сме, е резултат от дълъг път, който обикновено не е равен и лек, а по-скоро е изпълнен с много препятствия и преодоляването им. Това, което съм днес, е резултат от всичко, което не съм била в миналото, но и от всичко, към което съм се стремила, и от всичко, за което съм положила усилия.

Това да се разделиш с предишното си Аз не е процес, който се случва от днес за утре. Най-малкото защото за да промениш себе си, трябва да промениш идентичността си. Идентичността на всеки от нас се гради върху убежденията и преживяванията, които сме имали. Знам, че всеки от вас се опитва да се промени и често се разочаровате, когато след две-три седмици не виждате добър резултат, или когато някой стар деструктивен навик се връща в живота ви. Затова в първата глава ще ви разкажа за основните моменти от моето пътешествие към едно по-здраво Аз. Ще ви споделя своя опит с диетите – как започна всичко, през какво преминах и какъв беше целият процес. В следващите глави подробно ще се спра на всеки урок, който научих; на това, което разбрах за тялото и как то

функционира. Всяка диета поставя тялото в различна среда, пред различни предизвикателства и аз съзнателно съм проследявала всяко отделно усещане и промяна. Мога да изтъкна с голяма точност и плюсовете, и минусите на всичко, което се случва при определен режим на хранене. Ще се спра и на това. Така, без значение на кой етап сте, ще има по нещо за всеки от вас, за да може лека-полека да си отговорите на много въпроси, да възстановите връзката със собственото си тяло и да се приближите към баланса и спокойствието на ума.

Каня ви да пътешествате из страниците на тази книга и да се огледате в мен и ви обещавам, че ще видите себе си. Няма значение къде се намирате в момента. Аз мога да ви посрещна навсякъде, защото минах през всичко. Изпробвах толкова много диети, спазвах толкова много правила и преследвах толкова много идеали. Подлагах тялото си на много лишения и в замяна очаквах толкова много от него. Тествах психиката си, а на моменти буквално я разбивах и после полагах отчаяни усилия, за да я събера в нейната цялост и да се почувствам осъзната, завършена и в мир със себе си. Знам, че има много неща, които ви се случват, и много мисли, които бушуват в ума ви. Убедена съм, че смятате, че това се случва само с вас, и че се срамувате да споделите какво правите, какво мислите и как се чувствате. Аз ще ви покажа, че същото се случва в живота и ума на много от нас. Ще ви покажа, че не сте сами, и знам, че когато разберете, че на света има и други хора, които се сблъскват със същото, ще намерите още повече сили, за да се измъкнете от този омагьосан кръг. Аз го направих.

Последвайте ме, защото знам, че и вие можете.

Глава 1. Диетите: началото

Биография на храненето ми накратко

Първият път, в който се запознах с диетите, беше в осми клас. Тогава научих какво е калория и започнах да се заглеждам по етикетите на храните. Моя учителка в тези калкулации беше най-добрата ми приятелка в училище. Тя тренираше синхронно плуване и имаше най-прекрасното и изваяно тяло на света. Мисля, че съзнанието ѝ беше доста ангажирано с това какво и колко яде, защото треньорът ѝ непрекъснато го изискваше от нея. Прекарвайки деня с нея, и аз придобивах доста от хранителните ѝ навици и поведение. Преди това никога не бях обръщала внимание какво ям. Тренирах баскетбол. Извършвах доста физическа активност и храната за мен си беше чисто удоволствие и нещо, което никога не ми е пречело. До този момент никога не се бях замисляла как изглеждам. Това да асоциирам себе си с външността си, с тялото си, ми беше чуждо. Това беше един прекрасен период в живота ми, когато аз идентифицирах себе си не с това как изглеждам, а с това какво мога – бях изгряваща звезда в баскетболните среди и умът ми беше обсебен от мисли за баскетбола и как да играя все по-добре.

В периода след осми клас не съм пазила никакви диети, но вече се замислях за това какво ям на етикетите. Първоначално на шега, но после по-сериозно. Друг е въпросът, че тогава ядохме плодово кисело мляко с обикновени бисквити и си мислехме, че се храним здравословно. Въпреки новите си познания за калориите и етикетите, когато не бях вкъщи, се изхранвах с вафли, бисквити, дюнери и понички с шоколад.

Никой не можеше да повярва какви количества изяхдах. Един мой съученик и много добър приятел – Киро, дори измисли песен за това: „Инес, Инес лапна поничка с финес“.

Мина много време или по-точно четири години. Нека се пренесем в Италия. Бях на 18 години и бях на проби в един италиански отбор. Там се грижеха добре за мен – голяма пица на обяд, а за десерт – двойна порция сладолед, защото сервитьорката се оказа българка. За закуска – няколко кроасана с шоколад и мляко с какао. Останалата част от деня минаваше по същия начин. Хапвах си стабилно, но дори не подозирах какво ме очаква.

Беше късен следобед и аз бях на тренировка – една от последните, преди да подпиша договор с отбора. Няма да разказвам подробно какво се случи, защото вече почти десет години се опитвам да изтрия този спомен от съзнанието си. Накратко: контузих се за пореден път. Контузията беше тежка и сложи край на кариерата ми като баскетболистка, а и на всичките ми мечти в онзи момент, защото аз живеях за баскетбола.

Прибрах се в България и прекарах следващите шест месеца в дълбока депресия. Добре че бяха родителите ми и сестра ми, които много се грижеха за мен и всячески се опитваха да ми помогнат да се справя с огромната празнина, която зееше в живота ми. Сред другите ми съюзници беше храната. Тя беше един от начините да се справям с отчаянието си. Родителите ми винаги са се грижили да имам вкусна, пълноценна и домашно приготвена храна. Винаги съм яла такава храна, но покрай нея ядях и доста десерти – кекс, торти, вафли, понички, палачинки – каквото се сетите. Вярвате или не, изяхдала съм по половин торта след вечеря. Доста често се включвах в състезания по надяждане с разни приятели.

Когато се контузих и спрях да играя баскетбол, не съм спирала да се движа. Дори с превързаната ръка ходех на фитнес и тренирах само за долна част на тялото. Въпреки това физическата ми активност беше доста по-малко, отколкото преди, а и си наваксвах с храненето. Тогава качих малко килограми, или по-точно около 6-7.

В процеса на рехабилитация един от съветите беше да започна да ходя на плуване. Така се озовах в басейна, където просто трябваше да се раздвижвам. Но рехабилитаторите не ме познаваха и не знаеха, че аз не правя нещата просто за правенето – или ставам сред най-добрите, или изобщо не се захващам. Така реших, че ще давя мъката по баскетбола с плуване. И започнах да тренирам двуразово. Не си мислете, че станах олимпийска шампионка. Но още първата година се класирах на финал на републиканско първенство за жени – постижение за човек, който преди това не можеше да плува и се възстановяваше от шеста контузия в рамото.

Сами се досещате, че плуването е съпроводено от ужаса на всяка жена – да се съблече по бански. Това беше моментът, в който започнах да се заглеждам в тялото си. Гледах другите плувкини и макар че не всички бяха изваяни, аз винаги се чувствах огромна. Все пак съм висока 186 см, а повечето бяха дребни и стигаха до рамото ми или малко над него. Чувството, че съм „едра“, непрекъснато ме преследваше и аз така исках да избягам от него. Още не знаех нищо за тялото и за това как функционира. Знаех само, че ако искам да отслабна, трябва да ям по-малко и да заменя някои нездравословни храни с полезни. Така си направих диета – сама. Не знам дали искате да знаете каква беше, но само ще спомена, че закусвах 50 г бебешко пюре на прах – дори не мога да си спомня защо. Май просто

имаше малко калории, а вкусът ми харесваше. Обядвах нещо домашно приготвено и намалих хляба от 4 филии на 2 (говоря за големи филии бял хляб); следобед изяхдах една чиния грозде – просто беше такъв сезонът и имаше домашно грозде. След това вечерях нещо подобно на обяда. И, разбира се, пиех горещ шоколад на прах за десерт – струваше ми се много по-здравословна опция от торта или кекс. И знаете ли какво се случи? В комбинация с плуването за няколко месеца свалих цели 5 килограма. Бях много горда от себе си. Преди да копираме диетата ми, държа да отбележа, че това изобщо не е здравословно хранене, и не е начинът да се отслабне. Просто искам да ви покажа, че всички започваме от едно и също място – от нелепите диети и методи за сваляне на няколко килограма. Но това не е успешно в дългосрочен план.

Както с всичко останало в живота, колкото повече постигаш, толкова повече ставаш алчен за още. Така реших, че мога да сваля още килограми. Тогава мисълта за плочки на корема обсеби ума ми. Започнах да се ровя в интернет и намерих много диети и статии. Един ден попаднах на един фитнес форум и истинските диети започнаха. Или по-скоро започна пътят към ада и обратно. Първоначално само гледах какво ядат другите. Попивах огромни дози информация. Имах си идоли и започнах да копирам техните диети. Как знаех, че точно тези диети са най-добри за мен? Никак! Просто ми харесваше как изглеждат тези хора и смятах, че ако ям същото, и аз ще изглеждам така. Но има нещо много коварно в това да съдиш само по външния вид на някого – никога не знаеш как се чувства и през какво преминава! А в крайна сметка ние живеем не с това как изглеждаме, а с това как се чувстваме. Това беше ерата на „мазниците са вредни и те правят дебела; протеинът е най-великото нещо на света, а изварата,

белтъците и вареното пилешко са единствената храна“. В следващите глави ще се спра подробно на този период и как той се отрази на тялото и ума ми. Най-основното е, че тук се срещнах с „емоционалното хранене“ и се запознах с хранителните разстройства. Точно на този етап, през който е преминал всеки от вас, се намира зародишът на хранителните разстройства. Обещавам ви, че до края на тази книга ще разберете, че емоционалното хранене всъщност не е породено точно от самите емоции и вашата неспособност да се справяте с тях, а по-скоро от това, което избирате да ядете, и от влиянието му върху физиката и психиката ви. Това беше периодът, в който се запознах с термина „чийт ден“ и моментът, в който уикендите се превърнаха в ад, олицетворен от преяждане с всичко, което не съм си позволявала през седмицата, а делничните дни – в период на ограничения, лишения и отчайващо желание за контрол. На този етап отново свалих няколко килограма, но не се чувствах никак добре – нито физически, нито психически. Умът ми беше обладан от мисли за това как ще се натъпча с всичко, което не ям през седмицата. Чаках уикенда с нетърпение, после ядох прекалено много и в понеделник и вторник се чувствах много подута и отпаднала, докато тялото ми се бореше да се справи с количеството погълната храна.

Мина време и вече ми беше омръзнало да ям само извара, краставици, зелени салати, белтъци и пилешки гърди. Тогава ми попадна един филм за кросфит игрите. Започнах да залитам по кросфита първо покрай тренирането. Колкото повече се увличах по кросфита, толкова повече започвах да възприемам целия начин на живот, който го съпътстваше. Отново си имах идоли и те се хранеха по определен начин. Кросфитът вървеше със Зоната. Аз съм от хората, които много обичат да

имат неизвестни и да се ровят, да търсят информация, да тестват, да наблюдават. Изчетох много статии, блогове и книги за Зоната, кросфита и режимите на някои от най-добрите състезатели в спорта. Реших, че това е моето нещо. Купих си кухненска везна и животът ми направи нов завои. Започнах да отмервам всяка хапка и да натъкмявам съотношенията между макронутриентите. Знаех точно колко мазнини има в три маслини и колко лъжици овесени ядки трябва да изям, за да докарам блоковете въглехидрати, които ми бяха позволени. Ако това не ви говори нищо, понататък в книгата ще се спра и на този начин на хранене.

Както всяко начало, новият ми режим (Зоната) беше интересен и ми беше забавно да го следвам. Бях ангажирана и чувствах, че постигам нещо по пътя към мечтаната визия. Тогава всичко, което правех, правех за визия. Тялото ми се промени и коремът ми изглеждаше малко по-добре. Въпреки това малко след началото на диетата започнах да се завръщам към чийт дните. Започнах отново с преяждането, а храната в диетата сякаш не ми достигаше. Гледайки от сегашната си позиция, виждам доста неща, които са довели до това. По никакъв начин не искам да кажа, че Зоната е била причина за това, което правех. Но дори и добрата диета не може да свърши работа на човек, който е загубил връзката с тялото си. Защото тялото не е статично и диетата, написана на хартия, не върши работа, ако не я адаптираме към това как реално се чувстваме и от какво всъщност имаме нужда.

Храненето в Зоната беше преходът към палео диетата. Все повече кросфит състезатели спазваха палео диетата и ми се струваше доста примамливо, като се има предвид, че до този момент вярвах, че

мазнините не трябва да присъстват в храненето ми, а непрекъснато гледах в интернет как чиниите на хора, които следват палео диета, са пълни с бъркани яйца, бекон, авокадо и плодове. Заслужаваше си да опитам. Започването на палео диетата предполагаше, че трябва да изключа от менюто си млечните, зърнените и бобовите храни, картофите и всичко, което не е било част от диетата на предците ни през палеолита. Малко се притеснявах как ще се справя с картофите и ориза, защото ги обожавах. Интересното беше, че всичко се случи точно от днес за утре. Реших, че няма да ги ям, и не опитах дори хапка в следващите пет години. Изключването на млечните продукти продължи само две години и половина. Много е интересен човекът – когато реши, че иска нещо, няма значение какво му коства, следва го докрай. Нашият ум е уникален, когато се отнася до това да се самоубеждаваме, че нещо е правилно, и че това е единственият път. Знаете ли кое е най-важното нещо, което научих в този период? Че истината не се убива от лъжата, а от личните ни убеждения. Нищо не е по-силно от това, в което си повярвал. По това време продължавах да се въртя в омагьосания кръг на стриктно следване на диета и чийт хранения, с разликата, че чийт храненето вече не се състоеше от торти, кексове, понички и т.н. Обикновено изяждах по два пакета ядки със сушени плодове, много месо и по много от малкото храни, които диетата ми включваше. Това беше периодът, в който храните, които не се включват в палео диетата, сякаш спряха да съществуват за мен. Наистина не ги забелязвах, когато ходех до пазара или супермаркета, или когато другите ги ядяха. Аз знаех, че ям само това, което позволява палео диетата, и нищо друго. Представете си колко тежко беше положението, след като по време на една семейна вечеря баща ми ме погледна и саркастично отбеляза: „Очаквам скоро да започнеш да ловиш храната си с копие“.

Ерата на палео диетата свърши, когато попаднах на няколко блога на забележителни атлети, които следваха НВ-ВМХ (нисковъглекехидратно-високомазнинно хранене). Имаше и жена сред тях и не можех да повярвам как яде сметана, мазни свински пържоли и сланина и изглежда толкова релефна. Това бяха част от храните, които си забранявах в стремежа си да изглеждам по-добре, а тя ги ядеше ежедневно и изглеждаше невероятно. Може би виждате как преминаването ми от диета на диета е пример за преминаване от крайност в крайност. Запомнете, че с всичко живота е така – всяка крайност бива балансирана чрез своята противоположност. Всичко е баланс, но невинаги така, както си го представяме. Балансът е сумарният резултат от всичко, което се случва, а не константа. Бях преминала през доста диети, които по един или друг начин ограничаваха мазнините, и сега животът по естествен път, а може би и тялото ми, което изпитваше дефицит на мазнини в диетата, ме подтикнаха да започна НВ-ВМХ.

Всяка нова диета за мен е съпътствана от огромен ентузиазъм. От пазаруване, което включва не само подменяне на всичко, което имам в хладилника, а и купуване на поне 7-8 книги, обхващащи новия ми начин на хранене, както и, разбира се, от изчитане на всеки блог пост на водещи експерти в областта. При мен всичко винаги е подплатено не само с действия, но и с много информация. Изумително е, че може да намериш много информация, която подкрепя тезата ти, както и още толкова, която тотално я отрича. Излишно е да казвам, че когато вярваш, че нещо е правилно, си като кон с капаци, и всичко, което оспорва разбиранията ти, изобщо не си струва отделяне на време и внимание. Или поне това се случва, докато си още неосъзнат. Тогава бях точно такава. Започнах да следвам високомазнинната диета, но бях доста разочарована, тъй като

вместо да отслабвам, аз качвах килограми. Нали ядох достатъчно заквасена сметана, свински пържоли и дори си бях купила огромно парче сланина? Беше доста изненадващо да разбера, че дори това се продава в магазина. Преди не ми беше хрумвало, че някой може да си купи сланина. Що за болен мозък трябваше да е? А сега аз седях на масата и смело си режах дебели парчета. Това беше и периодът, в който анатемосвах въглехидратите. Храната ми се изчерпваше с цветове като бяло, кафяво, жълто и зелено. Не допусках дори зеленчуци с различен цвят, а плодовете за мен бяха ненужен дар от природата. Нямам търпение да стигнете до главата, където подробно ще опиша какво научих от периода, в който следвах НВ-ВМХ – а той не беше кратък.

Тази диета беше прекъсната от фастинга или с други думи периодичното гладуване. Всъщност доста дълго време комбинирах двата начина на хранене. НВ-ВМХ определяше храните, които можех да консумирам, а фастингът – метода, по който да го правя. До този момент искрено вярвах, че съм от хората, които не могат да стоят гладни. Не можех да си представя да издържа прекалено дълго без храна и само бях слушала за хора, които не ядат по 24-48 часа. Ще поддържам напрежението и в случай, че сте като мен и четете от корица до корица, а не бързате да прескачате през главите, засега ще запазя експериментите си с фастинга за по-нататък в книгата. Заслужава си търпението. Само ще споделя, че ерата на фастинга ми показва, че човек може всичко, когато до ума му стигнат аргументи в подкрепа на вярата му в правотата на това, което прави. На този етап разбрах, че с правилната мотивация човек може да промени идентичността си и да се превърне в такъв, какъвто е отричал, че може да бъде. Научих, че колкото повече не ядеш, толкова по-лесно става да не

ядеш. Което в никакъв случай не е добре и не е успешна стратегия за здраве и отлична форма.

И тук идва съществената част. Тогава започна най-голямата ми борба – тази между тялото и ума, между егото и истината. Оттам поех по същинския път към здравето и здравословния начин на живот. Това беше вторият етап, на който бях разкъсвана от вътрешни противоречия, и в който животът ми, макар отвън да изглеждаше като рай, в ума ми беше ад.

Тук последваха включването на въглехидратите, експериментите с модификацията на фастинга и биоритмичната диета на Борг Фаджерли. Научих най-големите си уроци и оттук спускането надолу към неизвестното и ужаса от скоростта, с която усещах, че затъвам, се съчетаваха с една вътрешна трансформация, която ми помогна най-накрая да погледна всичко отстрани. Да се обърна назад, да си взема по нещо от всичко, което опитах, и да създам нещо, което работи – винаги, по всяко време и във всяка ситуация. Начин на хранене, който не само помогна на мен да освободя тялото и ума си, но и работи при всеки, който по един или друг начин се вслушва в съветите ми.

Ако искаш да прочетеш цялата книга „#КажИ НЕ на глада“, поръчай [ТУК!](#)