

Формула сытой тарелки

Как наесться обычной едой
и перестать срываться вечером



«Без диет, подсчётов и чувства вины»

Бесплатный гайд · nedietolog.com · [@nodietway](https://t.me/nodietway)

Гайд не заменяет консультацию врача. При расстройствах пищевого поведения обратитесь к специалисту.

Прочитайте это первым

Если вы держитесь весь день, а вечером сметаете всё подряд — вы не слабовольная. Вы голодная.

Меня зовут Шахида, я нутрициолог из Ташкента. И я называю себя **НЕдиетологом** — потому что не даю диет. За годы практики я убедилась: диеты не лечат переедание, они его создают.

Ко мне приходят женщины, которые перепробовали всё: кето, интервальное, 1200 калорий, «не есть после шести». И все говорят одно и то же: «у меня не хватило силы воли». Неправда. Это диеты сломались, а не вы.

В этом гайде нет ни одного запрещённого продукта. Ни одной таблицы калорий. Ни одного «нельзя». Есть одна формула, которая работает с обычной едой — с пловом, лепёшкой, лагманом, макаронами. С той едой, которую ест ваша семья.

Что вы получите за 14 дней применения:

- ✓ вечером перестанет тянуть к холодильнику — само, без борьбы;
- ✓ тяга к сладкому станет тише (это следствие сытости, а не силы воли);
- ✓ исчезнет вина за еду — а вместе с ней и «раз уже сорвалась, съем всё»;
- ✓ появится спокойствие: еда станет просто едой.

Как читать: не залпом. Прочитайте страницы 3–5 и соберите один ужин по формуле уже сегодня. Остальное — по ходу недели.

Обнимаю. Вы не сломанные. Вы голодные. Давайте вас накормим

— Шахида, «Недиетолог»

Почему вас накрывает вечером

Вечерний жор — не случайность и не «отсутствие дисциплины». Он собирается из трёх слагаемых. Ни одно из них не про ваш характер.

1

Дневной дефицит

Кофе на завтрак. «Перекусила на бегу». Салатик в обед. К вечеру тело накопило долг — и предъявляет его, как только вы наконец остановились. Голодный мозг всегда сильнее силы воли. Всегда.

2

Усталость

Сила воли — расходуемый ресурс, и к вечеру он на нуле. Уставший мозг выбирает самое быстрое удовольствие. Самое быстрое и доступное — еда.

3

Первый момент тишины

Дети уложены, посуда помыта. Это первые полчаса за день, которые принадлежат вам. И если других способов отдохнуть нет — отдыхом становится еда.

Вывод, который меняет всё: вечерний жор лечится не вечером. Он лечится завтраком и обедом. Именно поэтому формула ниже — про то, как *добавить*, а не отнять.

Формула сытой тарелки

Запомните одну картинку. Ничего не взвешиваем, ничего не считаем — просто смотрим на тарелку.



+ ЖИРЫ: ложка масла · орехи · сметана

Работает с любой кухней и в любом месте: дома, в столовой на работе, в гостях, в кафе.
Тарелка — это не диета, это пропорция.

Почему именно так

Часть	Что даёт
Половина — овощи	Объём и клетчатка: вы видите полную тарелку и чувствуете наполненность. Клетчатка тормозит сахар — не будет резкого скачка и спада
Четверть — белок	Главный источник сытости. Мало белка — через час снова голодная и тянет на сладкое. Это физиология, а не каприз
Четверть — гарнир	Энергия. Уберёте — доберёте вечером печеньем. Углеводы не враги, они топливо
Плюс жиры	Держат сытость часами и делают еду едой, а не наказанием. Без жиров — вечная охота за «чем-то вкусным»

Как собрать: по частям

ПОЛОВИНА ТАРЕЛКИ — ОВОЩИ

Любые. Свежие, тушёные, печёные, отварные, соленья, зелень.

Помидоры-огурцы, капуста, морковь, кабачки, баклажаны, свёкла, редька, болгарский перец, зелень пучками.

Если овощи «не лезут»: начните с тех, что уже любите, и готовьте их с маслом — так вкуснее и сытнее. Салат из помидоров с маслом — уже половина тарелки. Не нужно есть сырую морковь через силу.

ЧЕТВЕРТЬ — БЕЛОК

Ориентир порции: размер вашей ладони.

- мясо: баранина, говядина, телятина — любое, не только «постное»;
- курица и индейка — с кожей тоже можно;
- рыба любая, включая консервированную;
- яйца — 2–3 штуки это нормальная порция;
- творог, сыр, брынза — **обычной** жирности, не нулевые;
- фасоль, горох, чечевица, нухат.

ЧЕТВЕРТЬ — ГАРНИР

Рис, картошка, макароны, гречка, булгур, лепёшка, хлеб. Ориентир порции: размер вашего кулака.

Главное правило гайда: гарнир не убираем. Женщины, которые годами «не едят углеводы», приходят ко мне с ночными походами к холодильнику и тягой к сладкому, которую «невозможно объяснить». Объяснить очень легко: телу не дали топлива.

ПЛЮС ЖИРЫ

Не боимся и добавляем каждый раз: ложка растительного масла в салат, сливочное масло на хлеб, горсть орехов, сметана, авокадо, семечки. Жир — это сытость на часы и сырьё для женских гормонов.

7 готовых тарелок

Никакой «специальной» еды. Всё это готовится один раз — на всю семью.

Ситуация	Как собрать
Плов дома или в гостях	Салат из помидоров с луком — половина тарелки. Плов — порция с ладонь. Айран или зелёный чай. Едим медленно, добавка разрешена, если правда голодны
Лагман	Больше овощей из подливы (попросите «поменьше лапши, побольше ваджи»), кусок мяса, лапша — четверть. Свежая зелень сверху
Завтрак за 5 минут	2 яйца или творог + хлеб/лепёшка с маслом + помидор-огурец + чай. Держит до обеда без сладкого
Обед в столовой на работе	Возьмите суп с мясом + салат (двойную порцию) + второе, гарнир оставьте четвертью. Хлеб — можно
Ужин дома «на скорую руку»	Омлет с овощами + кусок хлеба с маслом. Или творог + помидоры + лепёшка. Полноценно и за 7 минут
За столом в гостях (дастархан)	Не приходите голодной — поешьте дома. Берите всего понемногу. Хвалите словами, а не добавкой
Перекус, если правда голодны	Фрукт + горсть орехов. Или яблоко с сыром. Не хлебцы и не батончик — они не насыщают

Как останавливаться, когда вкусно

Сытость — это навык, а не черта характера. Он тренируется, как мышца: за пару недель. Три приёма, которые работают.

1

Сервируйте

Из кастрюли, из пакета и «на ходу» порции не существует — мозг не видит границы и не считает съеденное. Положите на тарелку. Даже если это два печенья.

2

Пауза на середине

Вилку на стол, глоток воды, один вопрос себе: «я ещё голодна — или ем по инерции?» Сигнал сытости доходит до мозга с задержкой 15–20 минут, пауза даёт ему шанс.

3

Разрешите себе добавку

Парадокс, который освобождает: пока добавку «нельзя», вы доедаете про запас. Когда можно — доедать незачем. Разрешение выключает жадность к еде.

Что делать, если «сорвалась»

Съели больше, чем планировали? Вот единственно верный порядок действий:

- **Не голодайте на следующий день.** Именно качели «объелась → голодаю → объелась» и держат вас в этом круге годами;
- **Не «отрабатывайте» едой или спортом.** Спорт — не наказание;
- **Позавтракайте как обычно.** Спокойный обычный день — лучшее, что вы можете сделать;
- **Спросите: чего не хватило?** Почти всегда ответ: еды днём, сна или отдыха. Это данные, а не повод для вины.

Слово «срыв» я стараюсь не использовать. Сорваться можно с диеты. А с обычной жизни, в которой едят обычную еду, — не срываются.

Ваши 7 дней

Отмечайте галочкой. Цель — не идеальность, а замечать связь между сытым днём и спокойным вечером.

Что отмечаем	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Позавтракала с белком	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Обед по формуле тарелки	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ужин по формуле тарелки	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ела сидя, без телефона	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Сделала паузу на середине	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Вечером не тянуло к еде	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
День без вины за еду	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Через 7 дней задайте себе три вопроса

- ? В какие дни вечером было спокойнее — и что вы ели в тот день днём?
- ? Когда тянуло на сладкое — что было на завтрак?
- ? Что оказалось самым сложным: успеть поесть, разрешить себе гарнир или остановиться?

Ответ на третий вопрос — это ровно то, с чем мы работаем на интенсиве. Напишите мне его в Директ, я подскажу, с чего начать именно вам.

Частые вопросы

А если я хочу похудеть — это точно сработает?

Вес уходит тогда, когда уходит переедание. Не быстро и не «минус 10 к лету», зато без возврата: вы не заканчиваете диету, потому что её и не начинали. Скорость у каждой своя.

Мне правда можно хлеб и макароны?

Да. И плов, и лепёшку. Запрет — топливо для срыва: чем строже «нельзя», тем громче хочется. Уберите запрет — и еда потеряет над вами власть.

Считать калории всё-таки надо?

Нет. Мы считаем не калории, а сигналы: голод до еды и сытость после. Калькулятор в голове мешает их услышать.

А если я не успеваю нормально поесть?

Тогда начните с одного приёма пищи — завтрака. Он самый дешёвый по времени (5 минут) и самый «дорогой» по эффекту на вечер.

Мне нужно готовить отдельно от семьи?

Нет, и это принципиально. Вы едите то же, что все, — просто собираете из этого свою тарелку.

Можно есть после шести?

Можно. Телу не важен час на часах — важно, наелись ли вы за день. Лёгкий ужин за 2–3 часа до сна — норма.

Важно и честно. Если еда занимает почти все ваши мысли, если после еды бывает желание избавиться от съеденного, если вы месяцами едите очень мало или наоборот — приступами и тайком, это может быть расстройство пищевого поведения. С этим нужно работать вместе с врачом и психотерапевтом, а не с гайдом. Пожалуйста, обратитесь к специалисту — и напишите мне, я подскажу, к кому.

Что дальше

Вы прочитали гайд. Теперь самое важное — один ужин по формуле уже сегодня. Не идеально. Просто соберите.

Где меня найти

Где	Что там
Instagram @nodietway	Каждую неделю: практикумы тарелки, разборы мифов, психология переедания. Пишите в Директ — я читаю
Telegram-канал	Большие разборы, истории клиентов и ответы на вопросы. Ссылка — в шапке профиля
Закрытый канал «Сытая перезагрузка»	Схема питания на 14 дней, разложенная по дням. Вход по ссылке из моего сообщения

Если хотите пройти эти 14 дней не в одиночку

Интенсив **«МНЕ СЫТНО»** — это то же, что в гайде, но со мной лично: каждый день я смотрю ваш дневник питания и подсказываю, что подкрутить. Ошибку, на которую сами вы натыкались бы месяцами, мы разбираем в тот же день, когда она случилась.

Плюс чат потока, где действует правило номер один: тут не стыдят.

Напишите мне слово **СЫТНО** в Директ — расскажу условия и честно скажу, подойдёт ли вам формат. Если не подойдёт — так и скажу.

Спасибо, что дочитали. Вы не сломанные. Вы голодные. Накормите себя

— Шахида