

Дієта Будди



**давнє мистецтво скинути вагу,
не втрачаючи здорового глузду**

ТАРА КОТРЕЛЛ І ДЕН ЗІГМОНД



Yakaboo
publishing

Київ • 2019

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК 24-44(0.062)

Науково-популярне видання

АЗ 3–59 Ден Зігмонд, Тара Котрелл

Дієта Будди: Давнє мистецтво скинути вагу, не втрачаючи здорового глузду / Пер. з англ. Олег Базилевич. – Київ: Yakaboo Publishing, 2020. – 256 с.

Перекладено за виданням: *Tara Cottrell and Dan Zigmond, Buddha's Diet: The Ancient Art of Losing Weight Without Losing Your Mind*. Running Press Adult, 2016.

Останні дослідження в галузі фізіології, медицини та дієтології підтверджують слушність підходу Будди, який знайшов «серединний шлях» між нездоровим переїданням і відвертим голодуванням. Поради, які він давав 2500 років тому, і зараз на диво актуальні, зрозумілі та прості. Зараз – в епоху бургерів, чіпсів та морозива. Автори Тара Котрелл та Ден Зігмонд зібрали і теорію, і практичні поради, що стосуються не лише харчування, а й способу життя взагалі.

Літературні редактори: *Олексій Чупа, Ольга Король*

Коректор: *Юрій Федас*

Верстальник: *Юрій Барабаш*

Відповідальна за випуск: *Ксенія Харченко*

Усі права застережено. Відтворювати будь-яку частину видання у будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників заборонено.

Ця книжка є науково-популярним виданням. Уся інформація має винятково освітнє призначення, і не є альтернативою медичним чи психологічним консультаціям у відповідних галузях.

ISBN 978–617–7544–33–2

ISBN 978–076–2460–46–5 (англ.)

© 2016 Tara Cottrell, Daniel John Zigmond

© 2016 Kena Ravel, ілюстрації

© 2019 Компанія «Мій Дракон», переклад

© 2020 Yakaboo Publishing, видання українською мовою

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Зміст

ВСТУП

БУДДА БУВ ХУДОРЛЯВИЙ ...14

Керамічний гладун із китайських ресторанів – це не Будда. Адже реальний Будда був доволі стрункий. Він якось спробував посидіти на справжній дієті, але витримав не довше, ніж будь-хто інший. Однак врешті Будда сформулював кілька основних правил харчування, що й досі актуальні.

ЧАСТИНА I: ТЕОРІЯ

РОЗДІЛ 1

ПРО МИШЕЙ І ЧЕНЦІВ ...24

Результати найновіших досліджень проблеми ожиріння підтверджують слушність учення Будди про харчування: питання «коли» їсти не менш важливе, ніж «що». Організм людини не розрахований на цілодобове перетравлювання продуктів. І тепер ми знаємо чому.

РОЗДІЛ 2

ЧОМУ МИ ГЛАДШАЄМО? ...32

Будда вчив нічому не вірити на слово. Що ж нам достеменно відомо про причини набору ваги? І чому так важко скинути зайві кілограми? Відповідь і несподіваний розв'язок проблеми – у поясненні, чому і як працює дієта Будди.

РОЗДІЛ 3

ЇСТИ, ЯК МИШКА ...39

Несподіване відкриття: незначні зміни в режимі харчування можуть призвести до значного зниження ваги. Що нового дізналися дослідники про час приймання їжі, метаболізм та ожиріння?

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЧАСТИНА 2: ПРАКТИКА

РОЗДІЛ 4

ДІЄТА БУДДИ ...48

Тут ми наочно пояснюємо, як у сучасному світі можна харчуватися, мов буддійські ченці. Покрокові інструкції допоможуть синхронізувати режим харчування і циркадні ритми.

РОЗДІЛ 5

СКІЛЬКИ ВАЖИВ БУДДА? ...64

Завдяки регулярним зважуванням ви самі станете дослідниками власного тіла. Ця проста щоденна практика сприяє схудненню – і аж ніяк не призводить до одержимості прогресом.

РОЗДІЛ 6

ЩО ЇСТИ? ...70

Будда жив задовго до появи пончиків та картоплі фірі – уся їжа тоді була натуральна і загалом, напевно, здоровіша. Що саме їсти й чого уникати? Які підказки здорового глузду?

РОЗДІЛ 7

М'ЯСО ЧИ КАРТОПЛЯ? ...80

Чи треба бути вегетаріанцем? Тільки якщо хочете. Будда їв м'ясо, і ви теж не мусите від нього відмовлятися. Однак слід зважати на те, як різні продукти впливають на організм і здоров'я в цілому. У цьому розділі ми розповімо, що знаємо про їжу рослинного і тваринного походження.

РОЗДІЛ 8

БУДДА З ЧАРКОЮ ...88

Будда не вживав алкоголю. Це не означає, що і вам не можна, проте слід пам'ятати, що алкогольні напої також доволі калорійні – й часом можна «випити» цілий торт. До того ж алкоголь – не єдина «слизька» позиція у списку напоїв. Ми дамо деякі рекомендації щодо цих «рідких калорій».

РОЗДІЛ 9

ОБКРУТИТИ БУДДУ ...97

Що кажуть учені з приводу ухиляння від дієти? Невже навіть це може стати в пригоді? Ми розповімо, як свідомо обкрутити Будду, не перетворюючи, втім, шахраювання на звичку.

РОЗДІЛ 10

ЧИ ЗАЙМАВСЯ БУДДА КРОСФІТОМ? ...103

Будда виконував чимало фізичних вправ – чого і вам бажано. Ми подивимося на спорт з наукової точки зору, а також дізнаємося, коли фізична активність сприяє схудненню, а коли – навпаки. Адже тут ідеться про дещо значно більше, ніж фізичне здоров'я.

РОЗДІЛ 11

ЯК БУДДА ВІДПОЧИВАВ ...110

Сон, вага і циркадні ритми нерозривно пов'язані між собою. Результати досліджень свідчать про те, що останнім часом рівновагу було втрачено, але ми підкажемо, як досягти балансу.

ЧАСТИНА 3: ПИВВІДНІ КАМЕНІ

РОЗДІЛ 12

ЇЖА ЯК УТІХА І ВИНАГОРОДА ...122

Споживання їжі має справляти приємність, адже харчі несуть не тільки користь, а й радість. Проте коли за допомогою їжі ми намагаємося вирішити емоційні проблеми — починаються клопоти. Буддисти розповідають про голодних духів, які в марний і шкідливий спосіб намагаються заповнити їжею духовну порожнечу.

РОЗДІЛ 13

ПОЖИВА ДЛЯ РОЗДУМІВ І РОЗДУМИ ПРО ЇЖУ ...131

Будда дотримувався певних правил свідомого харчування, що підтверджується численними науковими даними. Ми розповімо про три найбільш поширені способи бездумного споживання їжі, що ними, цілком вірогідно, зловживаєте і ви, — і переконаємо відмовитися від цього.

РОЗДІЛ 14

РОМАНТИЧНИЙ БУДДА ...139

Будді, на відміну від багатьох із нас, не доводилося брати до уваги вимоги своїх близьких — сім'ї або партнерів. Як дотримуватися дієти Будди в звичному житті? Або ж не відступити від приписів, погоджуючись на романтичну вечерю? Ми розповімо про головні принципи, завдяки яким можна дотримуватися балансу за різних обставин.

РОЗДІЛ 15

БУДДА НА РОБОТІ ...146

Будда не сидів в офісі від дзвінка до дзвінка, не вставав уночі міняти підгузки немовлятам, та все ж був на диво зайнятий. Замість перехоплювати щось на ходу — чи вдома, а чи на роботі, ми навчимося повноцінно харчуватися, що, поза всяким сумнівом, позитивно впливатиме на ваше здоров'я та професійне життя.

РОЗДІЛ 16

ДОЇСТИ РЕШТКИ ЧИ СКИНУТИ ПАРУ КІЛОГРАМІВ? ...155

З'їдати все до останньої крихти — це пережиток минулого. Краще викинути сміття, аніж самому стати помийним відром. Як ставитися до їжі ощадно і уникати марнотратства, навіть коли маєш більше, ніж потребуєш насправді?

РОЗДІЛ 17

ГОЛОД АБО ЗВИЧКА? ...164

Відчуття голоду часто являє собою звичку, що працює під прикриттям несвідомого. Завдяки науковцям ми дізнаємось, як голод формує сталу комбінацію з бажанням попоїсти, а також навчимося створювати нові нейронні зв'язки, котрі працюватимуть не проти, а на вас.

РОЗДІЛ 18

ДОТРИМАННЯ БАЛАНСУ ...172

Чи можна перестаратися зі схудненням? Можна. Утім, ми навчимо шукати свою «золоту середину», дотримуючись дієти Будди, яка органічно стане однією із граней життя. І довічною практикою — як, власне, і в самого Будди.

ЧАСТИНА 4: УДОСКОНАЛЕННЯ

РОЗДІЛ 19

МУДРІСТЬ ПОДЯКИ ...180

Представники багатьох культур і релігій промовляють слова подяки перед їжею. Буддисти — не виняток. Якщо присвятити певний час роздумам про те, який шлях подолали продукти, перш ніж опинитися в нас на тарілці, ставлення до їжі однозначно зміниться.

РОЗДІЛ 20

МЕДИТАЦІЇ ДЛЯ ВАШОГО ТІЛА ...185

І тут Будда мав рацію: результати щодалі більшої кількості наукових досліджень свідчать про те, що медитація корисна не лише для духу, а й для тіла. Ми перелічимо кілька простих кроків, завдяки яким медитацію можна органічно вписати у ваше життя, надавши свідомості спокою, впевненості та зосередженості на правильному напрямку.

РОЗДІЛ 21

ПАПЛЮЖЕННЯ ХРАМУ ...195

Наші стосунки з тілом і зовнішністю взагалі доволі непрості. Хай ми знаємо, що своє тіло треба любити, проте найчастіше ставимося до нього з осудом. Змінивши сприйняття своєї, так би мовити, фізичної оболонки, ви станете здоровішою людиною. Буддизм учить, як цього досягти.

РОЗДІЛ 22

ЖИТИ, ЯК БУДДА ...202

Чого ще вчив Будда про життя і наше місце в цьому світі? Ми зробили стислий огляд основних положень учення Будди, які можуть стати в пригоді й зокрема допомогти дотримуватися його дієти.

РОЗДІЛ 23

НЕ ЖИТИ, ЯК БУДДА ...209

Будда помилявся. Можливо, ви й не здогадуєтесь про те, як сильно він схибив у деяких ситуаціях. Він не був ідеальний. Так само і ви — не ідеальні. Власну недосконалість варто плекати і використовувати для всебічного розвитку.

РОЗДІЛ 24

ПОДАЛЬШИЙ ШЛЯХ ...212

Тепер ви знаєте засади дієти Будди. Нижче ми дамо трохи більше інформації на теми, які були порушені в цій книзі та опосередковано стосувалися власне харчування.

ПОДЯКА ...216

ПРИМІТКИ ...217



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)