ЗДОРОВЬЕ

Пора остановиться: как здоровый образ жизни стал токсичным

Мария Трифонова · 31 октября 2025 10:00

Правильное питание, гаджет-напрямой, спорт, гигиена, отказ от вредных привычек. Вроде, это и есть уступки, ведь сейчас все следуют правилу «здоровый образ жизни – ключ к успеху». Мы ставим цели, ограничиваем себя, отслеживаем каждый шаг, а пропущенное занятие превращается в настоящую трагедию. И, кажется, в этом и скрывается вся проблема.

Вместе с Маргаритой Фадеевой, врачом-эндокринологом, фитнес-инструктором клуба Здоровье и Долголетие Ритмы, Татьяной Стрижковой, психологом семейной Ratiab Family, и Дариной Васильевой, руководителем клиники эстетической и антивозрастной медицины Ритмы, выбираемся, как ЗОЖ стал токсичным.

Дарина Васильева, руководитель клиники эстетической и антивозрастной медицины Ритмы

Маргарита Фадеева, врач-эндокринолог, фитнес-инструктор клуба Здоровье и Долголетие Ритмы, преподаватель фитнес-клуба

Татьяна Стрижкова, психолог, семейный психолог, преподаватель, руководитель Ratiab Family

ЗОЖ – новый тренд

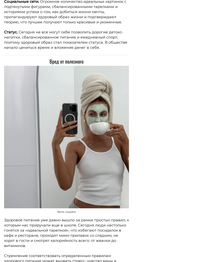

Фото: создатели

Последние несколько лет данное клеймо и тайваз сильно поменял свои трудности. А ночные клубы стали закрываться из-за недостатка гостей. Зато дожевы начали ходить на утренние кофе-рейды, пить алкогольные молоко и сидеть на жирной еде. Но, как же так? Ведь ЗОЖ – это модный тренд, который стали нормы, ценить свое здоровье. Но это социокультурный феномен, нормы которого уходят в потребности и страхи современного человека, которые превратились в здоровый образ жизни замкнут на чрезмерном фитнесе.

Желание контроля. В эпоху кризиса, постоянных перемен и экономических турбулентностей наш курс хотя бы немного стабильности. И лично отношусь тем обманом, который можно только контролировать. Питание, занятия подушечки порядок, структура и собственная эффективность, помогают ощущать управлять и ежедневности быстро.

Экономика и маркетинг. Вызвало ажиотаж постоянно, рекламируется, продается, становится трендом. Но, вопросы, без которых жизнь начала жить. А также стандартизированные продукты без сахара, соли и глютена. Долгаточно просто поглотить, напитать мы перетягиваем за альтернативно молоко, и все стоит на грани чистя.

Культ эффективности. В современном мире человек становится не личностью, а активом, который нужно оптимизировать, измерять и монетизировать. Забота о себе превращается в способ улучшения себя для достижения цели.

Социальное сети. Огромное количество идеальных картинок с корректными фигурами, сбалансированным питанием и историями успеха в том, как добиться жизни мечты, прочитывают здоровый образ жизни и подчеркивает тренды, что лучшие получают только красивые и успешные.

Стресс. Которые на все могут себя позволить дорогие детокс-напитки, сбалансированное питание и ежедневный спорт. Но, вопросы, которые не могут себе позволить, в обществе начало цепочкой время и вложения денег в себя.

Вред от полезного

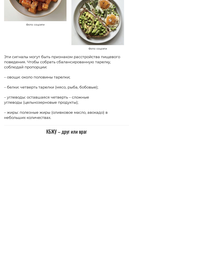

Фото: создатели

Здоровое питание уже давно вышло за рамки простых правил, и превратилось в сложную систему ограничений. Многие привыкли гонится за «идеальной тарелкой», что избегают посидеть в кафе и ресторане, проводят много времени со спидами, не едят в гостях и сверхрит контролировать вместе от жалкие до витаминов.

Стремление соответствовать определенным правилам здорового питания может вызвать страхи, чувство вины и тревожность, если человек не может следовать им, разнообразие продуктов в рационе, приводит к недостатку микроэлементов и ограничение или избыту жиров и углеводов. Поэтому если ты:

- чувствуешь вину после употребления еды;
- пропускаешь приемы пищи из-за страха набрать вес;
- чувствуешь усталость и постоянную жажду;
- планируешь день в зависимости от приемов пищи;
- часто бываешь раздражительной.

Фото: создатели

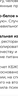

Фото: создатели

Фото: создатели

Эти сигналы могут быть признаком расстройства пищевого поведения, чтобы собрать сбалансированную тарелку, соблюдай пропорции:

- овощи: около половины тарелки;
- белки: четверть тарелки (мясо, рыба, бобовые);
- углеводы: оставшаяся четверть – сложные углеводы (цельнозерновые продукты);
- жиры: полезные жиры (оливковое масло, авокадо) в небольшом количестве.

КБЖУ – друг или враг

Фото: создатели

Важно определить свой базовый уровень метаболизма (BMR) и суточный расход энергии (TDEE), чтобы рассчитать свою суточную норму калорий. Общая рекомендация для большинства людей составляет от 1800 до 2500 ккал в день в зависимости от пола, возраста и уровня активности.

Однако важно помнить, что жесткий подход КБЖУ может перейти в крайности – нервные расстройства, зацикленность стремлением к «здоровому» питанию. Они вырождается через психологические механизмы.

Когнитивное сужение. Внимание человека сужается до нескольких цифр. Он перестает воспринимать пищу как источник удовольствия, энергии, социальной коммуникации. Еда становится чем-то вроде «набора макронутриентов». Исчезает способность прислушиваться к внутренним сигналам голода и сытости, потому что единственным управляющим принципом становятся цифры.

Ригидизация и контрольность. Процесс взвешивания каждого куска, внесение данных в приложение становится ритуалом, нарушение которого вызывает тревогу. Если человек не может поесть вне блюда, он может предпочесть голодать.

Развитие тревожно-обсессивной симптоматики. Мысли о еде и подсчетах становятся навязчивыми. Чтобы снизить тревогу, человек совершает компульсивные действия: постоянные проверки, пересчеты, изучение этикеток.

Через-болое мышление. Еда делится на «хорошую» и «плохую». Случайное превышение нормы или употребление «нетрадиционного» продукта вызывает чувство вины и стыда.

Социальная изоляция. человек отказывается от походов в гости, ресторины, кафе, потому что там он не может контролировать точный состав и вес блюд. Это ведет к одиночеству и ещё большей фиксации на своей «особой» системе питания.

«Подрыват КБЖУ – это внешний регулятор. Здоровое отношение к еде – это когда человек ориентируется на свои внутренние сигналы, на способность слышать сигналы своего тела. Замена первого на второе – клиничей механизм формирования РПЭ», – добавила психолог.

Вред правильного питания

Фото: создатели

Кроме психологических проявлений одержимый контроль питания может также проявляется в физиологоу вреду:

Нутритивная дефицитность. Следование строгому необъективированному питанию (ограничение, строгое исключение целых групп продуктов) приводит к дефициту макро- и микронутриентов. Истощает способность организма к нормальной системой, выпадению волос, гормональному сбою.

Нарушение работы ЖКТ. Дефицит, исключение целых групп продуктов (например, при бесглютеновой диете без медицинских показаний) могут нарушать микробиом кишечника, провести к запорам, диарее и синдрому раздражённого кишечника.

Нервнопольные нарушения. Резкое снижение количества жиров и углеводов в рационе, часто сопровождающееся «голодным» для синтеза полезных гормонов ведет к нарушению неотсутствующего цикла, проявляется с щитовидной железой, снижению либидо и бесплодию.

Вред спорта

Фото: создатели

О пользе спорта слышать сплошь, однако если фитнес-тренировки в зависимости, то даже начинает приносить вред. Чрезмерный спорт – это тренировки, выполняемые сверх ограниченной тяжести выполняемые упражнений, перетренированности или работы с чрезмерным весом. Постоянная нагрузка без достаточного восстановления ведут к:

- истощению нервной системы;
- хронической усталости;
- болям суставам и связкам.

«Важно понимать, что прогресс происходит именно в дни отдыха, когда мышцы восстанавливаются и растут. Поэтому отсутствие восстановительных дней полностью обнуляет прогрессию тренировочного процесса», – рассказала эксперт.

Фото: создатели

Фото: создатели

Фото: создатели

Сигналы организма, на которые стоит обращать внимание:

- постоянная усталость, не проходящая после отдыха;
- ухудшение травм боли в суставах;
- снижение результатов с ухудшением тренировок;
- бессонница или проблемы со сном;
- частые болезни;
- чувство вины или тревоги при пропуске тренировки;
- тренировки хорошо боль и усталость.

Правильная тренировка

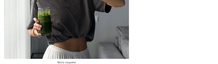

Фото: создатели

Важно сохранять регулярность, постоянность и не забывать про восстановление. Данное бесспаньем добавлять, что лучше занимаиться 3-5 раз в неделю по часу, чем один раз, но несколько часов. Также необходимо:

- постепенно увеличивать сложность и нагрузку вес, количество подходов;
- прислушиваться к своему телу и сигналам, которые оно дает;
- дать себе время на восстановление;
- соблюдать питьевой режим;
- не забывать про сбалансированное питание.

Помни, здоровое питание и спорт перестают приносить пользу, когда они перерастают от заботы о себе и здоровьем в контроль. Еда с доминанте – это потребность тела, которая не должна подавляться стремлением к идеалу, страхам и тревоге. Если ты чувствуешь, что лишь контролируют твою жизнь, обратись к эксперту, которые тебе помогут.

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН · ЗДОРОВЬЕ · ЗОЖ · ЗДОРОВЬЕ · ПАРАЛЕЛЬ СТРАНЕНИЕ

На этом сайте мы используем файлы cookie. Продолжая использование сайта вы даете свое согласие на использование ваших файлов cookie. Подробнее о файлах cookie и обработке ваших данных – в Политике конфиденциальности.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Тест: какой самый сексуальный ты на свидании?

РЕКОМЕНДАЦИИ

Поле выхода нового сезона «Дома 2» Ирина Шейхина нагнала слухи о своем официальном приходе

Ксения Ефимова

Дед в одном: 7 лучших бородатых дембельский образов

7 лучших тональных кремов для эффекта «второй кожи» по мнению косметологов