

АРЬЕ ГОТСДАНКЕР

---

# ХУДЕЕМ БЕЗ ДИЕТ И ГОЛОДОВОК

ИСКУССТВО ЛИЧНОСТНЫХ  
ПЕРЕМЕН



Арье Готсданкер

**Худеем без диет и голодовок.  
Искусство личностных перемен**

«Издательские решения»

**Готсданкер А.**

Худеем без диет и голодовок. Искусство личностных перемен /  
А. Готсданкер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855444-5

Избыточный вес — это настоящий вызов нашего времени. Работает огромная индустрия фитнеса, издается огромное количество литературы, но ни медицина, ни спорт не могут решить эту проблему, так как она психологическая, в нашем поведении и привычках. В данной книге анализируются все аспекты избыточного веса: физиологические, психологические, эволюционные, которые помогут вам сформировать свое понимание данной проблемы и изменить не только свои пищевые привычки, но и измениться самому.

ISBN 978-5-44-855444-5

© Готсданкер А.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Физиологические аспекты аппетита и голода	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Худеем без диет и голодовок Искусство личностных перемен**

**Арье Готсданкер**

© Арье Готсданкер, 2017

ISBN 978-5-4485-5444-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Вы держите в руках маленькую книгу из серии «Искусство личностных перемен». В процессе эволюции человек победил всех своих естественных врагов – от животных до инфекций и паразитов. Казалось бы, что теперь человечество вступает в золотые времена вечного благоденствия, мира, спокойствия и процветания. Оказалось, что нет, природа всегда дуальна: есть зло и есть добро, есть друг и есть враг, у любого действия есть противодействие. Человечество столкнулось с достойным противником и равным по силе – с самим собой. Единственное, что угрожает человечеству, – это сам человек. На уровне персоналии, на уровне непосредственно каждой личности мы столкнулись с точно такими же проблемами: человек перестал страдать от голода, научился обеспечивать себя регулярно едой, кровом, обеспечивать свою безопасность, но регулярно своими собственными действиями, своими привычками, страстями и желаниями вредит самому себе. Мы очень часто хотим перемен в своей жизни, думаем об этом, анализируем, ищем, в чем возникают проблемы и что нам мешает, чего не хватает, но чаще всего мы вредим себе сами. Кто мешает курящему человеку бросить курить? А кто не дает злоупотребляющему алкоголем прекратить пить? Хорошо, а что не позволяет полному человеку уменьшить свой рацион? Практически во всех проблемах, с которыми сталкивается сегодня человек, он сам и является основным препятствием для реализации своих целей.

Данная книга этой серии посвящена проблеме избыточного веса. Мы рассмотрим внимательно данную проблему со всех сторон: с точки зрения физиологии человека, мы узнаем, где и как формируется чувство голода и аппетита, затем рассмотрим с психологической точки зрения, попробуем заглянуть в процесс эволюции и задуматься, как формировались наши пищевые привычки, проанализируем распространенные мифы о похудении и начнем разбираться с тем, что нам мешает меняться к лучшему. Основная цель этой книги – дать всестороннее понимание проблемы ожирения и обсудить основные тактики, которые могут потребоваться в этом длинном пути изменения своего пищевого поведения. Как перед началом любой военной кампании собирается штаб и делает карту, на которой четко обозначает все задействованные ресурсы, их потенциал, направление действий, так и в науке управления изменениями есть понятие «анализ силовых полей». Перед тем как начать наступление на сложившиеся привычки, нужно понять и разобраться, что поддерживает статус-кво сегодня, какие силы задействованы и что удерживает текущий баланс сил в равновесии. После того как мы разберем и примем текущую ситуацию, мы сможем приступить к изучению основных стратегий и тактик перемен.

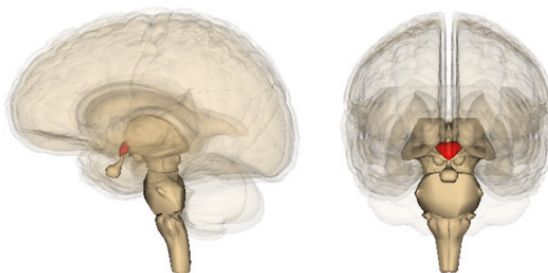
Ни в коем случае не нужно совмещать изучение данной книги с очередной попыткой срочно сесть на диету. В процессе чтения книги нужно, и это очень важно, придерживаться своего обычного рациона и диеты. К каждой главе есть домашние задания. В ходе некоторых заданий вам необходимо будет временно внести коррективы в привычный рацион, но это пока только для того, чтобы лучше научиться распознавать свои природные сигналы голода, аппетита, услышать урчание в желудке и т. д. Еще раз – никаких диет, пока не дойдем до конца материала и не сделаем все домашние задания. После окончания изучения у вас будет достаточно времени подумать, проанализировать, настроиться и решиться на изменения в своем питании, которых придется в дальнейшем придерживаться всю оставшуюся жизнь. Любой большой путь начинается с одного маленького шага, но в нашем случае не нужно этот первый шаг делать поспешно. Путь предстоит длинный, спешить некуда, месяц, два, полгода – ничего не решают. Мы потратили значительно большее время для того, чтобы приучить свой организм ежедневно носить с собой годовой запас калорий, который ни экономически, ни стратегически, ни психологически не дает нам никакой выгоды.

Лучше всего читать эту книгу в режиме одна глава в неделю. Спокойно прочесть, на неделе обдумать, осмыслить, прислушаться к себе, своим привычкам и сделать домашнее задание. Всегда можно будет посмотреть дополнительные материалы по интересующей теме, обсудить с друзьями или коллегами, а на следующей неделе взяться за новую тему. В таком режиме изучение материала займет у вас три месяца – этого как раз хватит для того, чтобы в голове сформировался новый фундамент знаний, используя в дальнейшем который, как опору, вы сможете переломить ситуацию. Как говорил Архимед – дайте мне точку опоры, и я поверну землю. Данная книга и будет вашим фундаментом, оперевшись на который, вы сможете изменить свои привычки. Так что не нужно торопиться, дайте вашей точке опоры время для того, чтобы окрепнуть, чтобы на нее смело можно было опереться.

Правильное пищевое поведение – это практически вызов нашего времени. Я уверен, что по прочтении этой книги вы справитесь с этой бедой нашего тысячелетия и вам понравится менять свою жизнь к лучшему. Человек осложняет себе жизнь не только перееданием, но и вредными привычками, такими, как сигареты, алкоголь, наркотики. Помимо вредных привычек, мы осложняем свою жизнь сложными созависимыми отношениями, страдаем от нелюбимой работы, а на работе от прокрастинации и т. д. В этой серии будут регулярно появляться аналогичные маленькие книги-тренинги, которые помогут вам продолжить менять свою жизнь к лучшему и наслаждаться тем, что можете сами контролировать свою жизнь, свои привычки, свои установки и мировоззрение, а не быть рабами своих страхов, фобий, распространенных мифов и унаследованных эволюционно рудиментов.

## Физиологические аспекты аппетита и голода

Пищевое поведение, наверное, одна из наиболее сложных областей в психологии. С одной стороны, за это отвечают врожденные физиологические рефлексy, с другой стороны – культурные факторы и традиции, и в-третьих – мы вполне можем сознательно вмешиваться в этот процесс, доводя себя до нервной анорексии, физического истощения, вплоть до смерти в результате голодовки. В большинстве случаев, когда мы говорим, что проголодались, скорее всего, мы просто вспомнили про еду и разыгравшееся воображение пробудило аппетит. Считается, что за чувство голода в нашем мозге отвечают латеральные ядра гипоталамуса. Непроизвольные сокращения пустого желудка мы часто воспринимаем как чувство голода, как позыв к пищедобывающему поведению. Связь между сокращениями желудка и чувством голода была доказана экспериментально в начале 20 века. Уолтер Кэннон убедил своего коллегу проглотить специальный баллон, который через трубочку был соединен с специальным насосом. При возникновении чувства голода Уолтер накачивал этот желудочный баллон и тем самым вызывал у своего коллеги чувство насыщения.



Гипоталамус (Hypothalamus). Источник изображения: Life Science Databases (LSDB), via [битая ссылка] Wikimedia Commons

На сегодняшний день существуют методики лечения ожирения как путем установки желудочного баллона, так и установки желудочного бандажа, да и вплоть до хирургического уменьшения объема желудка. Я лично наблюдал резкое снижение веса у пациентов, прошедших через такие операции, но, к сожалению, успех в большинстве случаев был очень кратковременный. Через некоторое время после операции организм пациентов приспосабливался и находил способ набрать привычное количество калорий, используя искусственно уменьшенный объем желудка. Чувство голода является более сложным ощущением и регулируется не только рецепторами нашего желудка, но и, как правило, мы начинаем чувствовать голод задолго до того, как наш желудок опустеет.

Помимо «желудочной теории» существует теория «голодной крови». При изменении в крови уровня сахара и других веществ наш мозг может давать нам сигналы голода и насыщения. Сразу после еды резко повышается уровень сахара в крови, и мы ощущаем чувство насыщения; при длительном воздержании от пищи уровень сахара падает, и мы ощущаем чувство голода. Но стройность данной гипотезы легко разрушается на примере людей, страдающих диабетом. Пониженный уровень сахара и инсулина должен сопровождаться чувством голода, но люди, страдающие диабетом, как правило, говорят, что они чаще испытывают чувство голода при повышении уровня сахара или при снижении, сразу после введения инсулина. Страдающие диабетом пациенты испытывают сильное чувство голода, несмотря на повышенный уровень сахара в крови. Обновленная теория утверждает, что чувство голода является

реакцией не на абсолютный уровень сахара, а на его колебания. Когда больной диабетом пациент делает себе инъекцию инсулина, это позволяет клеткам усвоить большее количество глюкозы, т. е. нормализовавшийся процесс усвоения глюкозы как бы дает сигнал о том, что можно еще принять пищу, так как дополнительная еда сможет нормально усвоиться.

Пищевое поведение является результатом взаимодействия множества нейромедиаторов. В конце 20 века был выделен лептин – пептидный гормон, вырабатываемый жировой тканью и регулирующий энергетический обмен. При снижении жировых запасов также снижается циркуляция лептина в организме, соответственно, уровень лептина в организме повышается при повышении жировых запасов. Первые эксперименты на крысах показали, что инъекции лептина крысам, страдающим от ожирения, приводят к нормализации их веса. Данные эксперименты давали надежду на то, что скоро будут созданы медикаментозные способы лечения человеческого ожирения. Но позже выяснилось, что у страдающих ожирением людей и так высокий уровень данного гормона и дополнительное повышение его не приводит к снижению веса.

Лептин взаимодействует с нейронами дугообразного ядра гипоталамуса. Когда уровень лептина снижается, клетки дугообразного ядра начинают использовать нейропептид Y (NPY) для коммуникации с гипоталамическими центрами насыщения, вызывая тем самым чувство голода. Эксперименты доказали, что нейропептид Y напрямую вызывает чувство голода, а повышенная секреция приводит к ожирению. При блокировке NPY-рецепторов в гипоталамусе животные переставали есть. Кроме того, нейропептид Y понижает симпатический и повышает парасимпатический тонус, а также нарушает половую функцию. В дополнение к активации парасимпатической нервной системы и стимулирования пищевого поведения выброс NPY подавляет секрецию тиреотропного (TSH) и адренокортикотропного (АСТН) гормонов, которые влияют на метаболизм. Подавление секреции данных гормонов снижает расход энергии и позволяет организму сделать больше запасов в жировых хранилищах. Грелин – пептидный гормон, синтезируемый клетками в желудочно-кишечном тракте. Уровень грелина перед приемами пищи увеличивается, а после приемов пищи уменьшается. Считается, что он взаимно дополняет гормон лептин, производимый в жировой ткани, который вызывает насыщение, когда присутствует в более высоких концентрациях.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.