

# НАТАЛЬЯ КОТОВА

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
«ИНТУИТИВНОЕ  
ПИТАНИЕ: НОВЫЙ  
РЕВОЛЮЦИОННЫЙ  
ПОДХОД К ПИТАНИЮ.  
БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ,  
БЕЗ ПРАВИЛ, БЕЗ ДИЕТ»

КнигиКратко

Наталья Котова

**Краткое содержание  
«Интуитивное питание: новый  
революционный подход к  
питанию. Без ограничений,  
без правил, без диет»**

«Акция управление и финансы»

## **Котова Н.**

Краткое содержание «Интуитивное питание: новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет» / Н. Котова — «Акция управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Интуитивное питание: новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Слово «диета» обычно вызывает чувство легкого голода. Никто не любит худеть, хотя все так или иначе ограничивают себя в еде, чтобы не потерять форму и выглядеть привлекательно. Хорошая новость для тех, кому надоело голодать: сегодня диеты – это уже не модно. В тренде другой подход к еде. Имя ему – «интуитивное питание». Авторы методики уверяют: есть можно все, что хочется, сколько хочется и когда хочется. Но как это может работать? Об этом рассказывают Ивлин Трибол и Элис Реш в книге «Интуитивное питание: новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет». Авторы – знаменитые специалисты по лечебному питанию, профессиональные диетологи. Они долгие годы разрабатывали специальные программы похудения для своих пациентов, пока в один прекрасный момент не поняли, что их методика не работает. Ограничительный подход к питанию приносит лишь временный результат. Итоги диет не удовлетворяли ни пациентов, ни диетологов. Как минимум, происходил возврат к исходному весу. Из более неприятных последствий – набор килограммов и психологические проблемы. Вседозволенность в еде как альтернатива диете также не срабатывала. Нужен был новый подход к питанию. Авторы книги уверяют, что нашли золотую середину между запретами и потерей самоконтроля. Нужно перестать себя критиковать, воспитывать и ограничивать, а вместо этого – научиться доверять себе, слышать и слушать сигналы организма. Основной принцип интуитивного питания – осознанность. Умение отслеживать, когда возникает голод, по каким причинам, чего именно требует организм и в какой момент нужно остановиться, потому что на смену сигналу «голод» пришел сигнал

«насыщение». Именно «насыщение», а не «набитый желудок». Нет больше разграничения продуктов на «правильные» и «неправильные». Нет запретов – нет и срывов, переедания. Сложно поверить, но опыт диетологов подтверждает: откажитесь от диет и начнете худеть. Приемлемый вес станет не результатом последнего выигранного боя с телом, а нормой жизни. Книга впервые увидела свет в 1995 году и выдержала три издания. В последнее авторы добавили новые разделы, а также дополнили ее кратким изложением принципов интуитивного питания. В нашем обзоре мы расскажем об этих принципах, а также о том, что же такое интуитивное питание. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Котова Н.

© Актион управление и финансы

# **Авторский обзор по материалам книги «Интуитивное питание: новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет». Ивлин Трибол, Элис Реш**

Автор обзора: *Наталья Котова*

## **10 принципов интуитивного питания: как без диет быть здоровыми и стройными**

Слово «диета» обычно вызывает чувство легкого голода. Никто не любит худеть, хотя все так или иначе ограничивают себя в еде, чтобы не потерять форму и выглядеть привлекательно. Хорошая новость для тех, кому надоело голодать: сегодня диеты – это уже не модно. В тренде другой подход к еде. Имя ему – «интуитивное питание». Авторы методики уверяют: есть можно все, что хочется, сколько хочется и когда хочется. Но как это может работать? Об этом рассказывают Ивлин Трибол и Элис Реш в книге «Интуитивное питание: новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет».

Авторы – знаменитые специалисты по лечебному питанию, профессиональные диетологи. Они долгие годы разрабатывали специальные программы похудения для своих пациентов, пока в один прекрасный момент не поняли, что их методика не работает. Ограничительный подход к питанию приносит лишь временный результат. Итоги диет не удовлетворяли ни пациентов, ни диетологов. Как минимум, происходил возврат к исходному весу. Из более неприятных последствий – набор килограммов и психологические проблемы. Вседозволенность в еде как альтернатива диете также не срабатывала. Нужен был новый подход к питанию. Авторы книги уверяют, что нашли золотую середину между запретами и потерей самоконтроля.

Нужно перестать себя критиковать, воспитывать и ограничивать, а вместо этого – научиться доверять себе, слышать и слушать сигналы организма. Основной принцип интуитивного питания – осознанность. Умение отслеживать, когда возникает голод, по каким причинам, чего именно требует организм и в какой момент нужно остановиться, потому что на смену сигналу «голод» пришел сигнал «насыщение». Именно «насыщение», а не «набитый желудок». Нет больше разграничения продуктов на «правильные» и «неправильные». Нет запретов – нет и срывов, переедания.

## **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.