

НАТАЛЬЯ КОТОВА

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

Наталья Котова
Краткое содержание
«Интуитивное питание: новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет»
Серия «КнижкиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358974
Библиотека "Главная мысль"; 2016*

Аннотация

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

**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.