

# КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ ЕДЫ И ПОХУДЕТЬ РАЗ И НАВСЕГДА

Практический курс интуитивного питания



Валентина Журавлева

Валентина Журавлева

**Как перестать бояться еды  
и похудеть раз и навсегда.**

**Практический курс  
интуитивного питания**

«Издательские решения»

**Журавлева В.**

Как перестать бояться еды и похудеть раз и навсегда. Практический курс интуитивного питания / В. Журавлева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-503414-4

Я более 2,5 лет серьезно изучала диетологию, влияние питания на красоту и здоровье. Попробовала на себе популярные системы питания и диеты. Сделала практические выводы. Сама избавилась от сильной пищевой зависимости. Похудела на 10 кг за три месяца без диет и спорта. Легко держу стабильный вес. Радуюсь своему телу каждый день. Сейчас помогаю людям избавиться от серьезных пищевых зависимостей. Глубоко изучаю Арт-терапию в работе с лишним весом и пищевыми зависимостями.

ISBN 978-5-00-503414-4

© Журавлева В.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Как работать с книгой	8
Пищевая зависимость	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Как перестать бояться еды и похудеть раз и навсегда Практический курс интуитивного питания**

**Валентина Журавлева**

*Корректор Анастасия Казакова*

© Валентина Журавлева, 2019

ISBN 978-5-0050-3414-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Почему я пишу эту книгу...

Прямо сейчас тысячи людей во всем мире смотрят в свою тарелку и обвиняют свое тело за то, что оно постоянно хочет жрать: «Ты и так жирная, куда! Ешь капусту! Только это ты заслужила»...

И после таких «радостных» мыслей в человека влетает невообразимое количество еды. Все, что есть дома. Сначала запрещенное, потом и вообще все, что попадет под руку...



Потом боль, тяжесть, усталость и сильнейшее чувство вины: «Все! Завтра ничего не ем! Эти отвратительные калории повсюду, ну почему я не могу просто перестать жрать?! Ну ничего, я смогу, я справлюсь. Просто не есть, и все!»

Это, конечно, уже тяжелый случай. Но суть постдиетического синдрома именно такая. Если вы хоть раз в жизни сидели на диете, именно такой итог вас может поджидать в любой момент.

Любая диета или ПП (правильное питание) ВСЕГДА в конечном итоге приводят к пищевым расстройствам. Это как бомба замедленного действия, которая тикает внутри вас и в любой момент готова рвануть.

Я не могу спокойно смотреть, как подростки, женщины и мужчины во всем мире издеваются над собой. Запрещают себе есть, а значит жить... Поэтому я пишу эту книгу об интуитивном питании.

Если вы научитесь слышать свое мудрое тело, вы похудеете раз и навсегда. Только интуитивное питание сделает ваше тело стройным и здоровым на всю жизнь!

Нет, я не обещаю волшебную таблетку. Настройка своего организма на интуитивный подход займет не один месяц. Но если вы один раз в жизни проведете эту работу, сможете забыть о лишних килограммах навсегда, перестать беспокоиться о еде и начать просто жить и радоваться. Думаю, цель стоит затраченных усилий.

Итак, если вы хоть раз в жизни сидели на диете и слова:

- «кремлевка»,
- кетодиета,
- безуглеводка,
- калории,
- КЖБУ,
- ПП —

для вас не просто набор букв, эта книга для вас. У каждого, кто хоть раз в жизни пробовал любую диету, уже есть пищевое расстройство. И чтобы в один не очень прекрасный день оно не перешло в серьезную болезнь типа анорексии или булимии, пересмотрите свое отношение к еде уже сегодня!

Цель этой книги – дать вам понять, что такое интуитивное питание лично для вас, и выстроить работу для достижения вашего идеального веса.

Помочь вам разобраться, почему сейчас вес вас не устраивает, и начать устранять причины набора вредных килограммов раз и навсегда.

## Как работать с книгой

Я собрала 10 самых эффективных техник по настройке тела и мозга на интуитивный подход к питанию. Практики работают всегда и для всех! Проверено на сотнях людей, в том числе и с тяжелым ожирением.

Прочитайте книгу от начала до конца. Познакомьтесь с системой интуитивного питания целиком. Потом начните последовательно применять упражнения. На одно упражнение от одного до пяти дней. Смотрите, как вам комфортно.

Важно применять весь комплекс упражнений с 3 до 10 до тех пор, пока вы не увидите в зеркале желанные формы. И помните: все практики делаем с радостью. Без насилия над собой!

Мы не на диете! Поэтому забудьте сразу слово «срыв». Настройка на интуитивное питание – тонкий процесс. На пути будут и взлеты, и падения. Не бывает так, что одним днем раз – и вы из диетической барышни превратились в интуитивного едока. Не ругайте себя за еду, просто наблюдайте, что происходит с телом и сознанием.

На старте договоритесь с собой и отпустите контроль над питанием. Да, именно так! Чтобы похудеть и держать вес всю жизнь, важно прекратить следить за тем, что вы едите, и научиться слушать потребности своего организма. Помните: все проблемы с весом – из головы.

Разрешите себе выбирать еду, доверьтесь своему мудрому телу. Прекратите слушать множество «гуру ПП». Откуда им знать, что нужно вашему уникальному телу? Нет универсальных правил питания для всех, каждый живой организм уникален.

В дикой природе разве вы найдете, скажем, льва с диабетом или ожирением? А домашних питомцев сколько угодно. Они перенимают наши «полезные» привычки в еде и обзаводятся человеческими болезнями.

Договоритесь с собой, что прекратите анализировать, подходит под какие-то там нормы диетологии то, что у вас в тарелке, или нет. Просто ешьте и слушайте себя. Результат – здоровое и красивое тело на всю жизнь!



## **Пищевая зависимость или вредная привычка**

С привычкой мы можем работать с помощью силы воли. С зависимостью – нет. Если вы уже сто раз себе говорили: «С завтрашнего дня не ем сладкое и жирное», – и все равно раз за разом нарушаете обещание себе, сила воли тут ни при чем.



Итак, проверьте, есть ли у вас признаки пищевой зависимости. Если вы ответили «Да» хотя бы на три-четыре вопроса, откажитесь от диет и ПП прямо сейчас! Научитесь питаться интуитивно и верните себе стройное здоровое тело.

## **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.