

Артем Федоров Елена Куш

В плену у еды

Техники работы с пищевой
зависимостью



12+

Арте́м Фе́доров

**В плену у еды. Техники работы
с пищевой зависимостью**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

Федоров А. И.

В плену у еды. Техники работы с пищевой зависимостью /
А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Мы предлагаем **СОВЕРШЕННО НОВЫЙ** способ коррекции пищевых привычек, переедания и ожирения. Самые **УНИКАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ**, которые позволят вам уже через неделю достичь желаемых результатов **САМОСТОЯТЕЛЬНО**, без помощи психотерапевта, выделяя на работу с привычкой не более 45 минут в день! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ | 6 |
| ОБ АВТОРАХ: | 6 |
| ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ | 7 |
| «ФОРМИРОВАНИЕ НАМЕРЕНИЯ» ИЛИ «МОТИВАЦИЯ ОТ...» | 9 |
| «ФОРМИРОВАНИЕ НАМЕРЕНИЯ» ИЛИ «МОТИВАЦИЯ К...» | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

АРТЕМ ФЕДОРОВ ЕЛЕНА КУШ

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

ОБ АВТОРАХ:

АРТЕМ ФЕДОРОВ

Психолог | Гипнолог | Тренер NLP | Бизнес– тренер | Специалист по Терапии Полярностей ©, RPT, Символдраме, Транзактному анализу | Коуч по иностранным языкам | Переводчик– синхронист. Более 5 сертификаций по международным стандартам в области Гипноза, Регрессивной гипнотерапии, Клиническому гипнозу, Терапии Полярностей
<https://www.facebook.com/artem.fedorov.568>

ЕЛЕНА КУШ

Персональный коуч | Сертифицированный бизнес-тренер | NLP-тренер | Специалист по эриксоновскому гипнозу | RPT-процессор | Сертифицированный инструктор метода Сильва | Ведущая психологических и трансформационных игр.
Более 5 сертификаций по международным стандартам в области Гипноза, Регрессивной гипнотерапии, Терапия Полярностей ©, НЛП, РПТ, Позитивная психотерапия, Метод Сильва.
<https://www.facebook.com/kushch.elena>

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

Это правило около 30-35 лет назад придумали финны. Они задались целью найти простой и уникальный алгоритм здоровой еды. И им это удалось.

Правило тарелки по шагам.

- Возьмите тарелку и мысленно разделите ее на две части. (Стандартную тарелку 20-25 см)
- Затем разделите еще одну половину пополам.
- Теперь начинаем заполнять тарелку, соблюдая следующие пропорции:
- Половина заполняется овощами и корнеплодами.
- Одна четверть – сложу углеводным гарниром (гречка, ячмень, картофель, макароны и т.д.).
- Вторая четверть – белковой пищей (мясо, рыба, птица, морепродукты, бобы).



Теперь подробнее о каждой из частей нашей тарелки.

Овощная половина. Минимум жиров, белков и углеводов. Множество витаминов и полезная для худеющих клетчатка. Накладывать стоит щедро, с горкой.

Продукты либо свежие, отварные или тушеные. Прием пищи начинаем именно с овощной части тарелки. Старайтесь не заправлять овощи вредными жирами (маслами).

Углеводный гарнир. Злаковые, крупы. Это основной источник энергии для вашего организма. Оптимальная порция – 3/4 стакана, или около 100 г. НЕ стоит заправлять жирными соусами. Жареный картофель очень калорийный. Старайтесь не налегать на него. Как только овощная половина тарелки опустеет – переходите к гарниру.

Белковое второе. Мясо, птица, рыба, дары моря. Оптимальная порция рыбы или мяса – 80-120 грамм. Эти продукты содержат жир, а, следовательно, ненужные нам с вами калории.

Отдавайте предпочтение маложирным сортам рыбы и мяса. Снимайте кожу и старайтесь удалять жир перед готовкой.

Для сравнения: В 400г овощного салата – 100Ккал. Добавьте 3 ст. ложки масла и получите 500Ккал.

В 100г куриного мяса без кожи -4 г. жира. С кожей – 16 г.

Многие считают, что у этой модели есть недостатки в том, что она не учитывает молочные продукты.

И при этом:

- Правило тарелки – довольно гибкая система питания.
- Никто не мешает добавлять молочные продукты в систему питания по правилу тарелки. Стакан молока за завтраком никак не повредит общей картине питания по этому правилу. Молоко – это еда. Содержит белок. Ничего плохого оно не сделает и на боках не осядет.
- Питание по правилу тарелки избавляет вас от подсчета калорий.

«ФОРМИРОВАНИЕ НАМЕРЕНИЯ» ИЛИ «МОТИВАЦИЯ ОТ...»

1) Подумайте, сколько вы съели в течение дня совершенно зря. Представьте, все эти продукты на большом столе перед собой.

2) Теперь умножьте это количество на 7, представьте, сколько вы едите в неделю.

3) Теперь умножьте это количество на 4, чтобы понять, сколько лишнего вы съедаете в месяц. Сколько лишних плиток, пакетов или банок вы употребляете?

4) Представив себе эту чудовищную гору. Глядя на эти горы, вы начинаете понимать, что если съедите все это прямо сейчас, то вам станет очень-очень плохо. Представьте, как должен растянуться ваш желудок, чтобы это все вместить.

5) Вы можете принять правильное решение.

Скажите:

«Я (имя) признаю, что Я вдоволь наигрался в эту игру и заплатил за это достаточное высокую цену. Я выражаю мощное намерение отказаться от _____ и жить здоровой жизнью» .

«ФОРМИРОВАНИЕ НАМЕРЕНИЯ» ИЛИ «МОТИВАЦИЯ К...»

«Живите так, как если бы у Вас уже была идеальная для Вас фигура. Или... вы питались правильно».

Вот и представьте: Вы сейчас правильно питаетесь, Вы сейчас в своем идеальном теле, Вам комфортно и легко, Вы чувствуете себя привлекательной и желанной.

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.