



Как побороть
негативные
мысли, склонность
к перееданию
и заеданию
проблем,
почему
не работают диеты
и как научиться
питаться
правильно

Вероника
Семёнова

ПСИХОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Здоровье и стройность
в ваших руках

Вероника Семёнова

Психология питания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56556582

ISBN 9785005108395

Аннотация

Сложные отношения с едой – проблема современного общества. Мы едим, если нервничаем или грустим. Сидим на бесконечных диетах и мучаем собственный организм в поисках идеального веса. Новая книга Вероники Семёновой для всех, кто когда-либо пытался похудеть, сидел на диете, срывался, вновь обещал себе начать худеть «с понедельника», всех, кто понимает важность здоровья и стройности, всех, кто чувствует, что переживает или заедает свои эмоциональные проблемы, и всех, кто отчаялся в этом разобраться.

Содержание

Введение	6
Учимся питаться правильно	13
21 день к здоровому образу жизни	13
Правильное питание	28
Психологические причины лишнего веса, переедания и заедания	36
Почему мы едим и переедаем: иррациональные мысли	58
Триггеры пищевого поведения	65
Эмоциональный или физический голод?	70
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Психология питания

Вероника Семёнова

Важное примечание

Эта книга не является заменой медицинским рекомендациям или лечению.

Любой человек, страдающий от расстройств, требующих медицинской помощи, должен обратиться к компетентному специалисту – терапевту, психиатру или психоневрологу.

© Вероника Семёнова, 2021

ISBN 978-5-0051-0839-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вероника Семёнова – доктор психологических наук, психолог, психотерапевт, член Американской ассоциации психологов, Международного почётного сообщества психологов Psi Chi и Английской ассоциации психотерапии. Автор ряда научных статей, книг, многочисленных научно-популярных статей, преподаватель психологии, постоянный гость и соведущая еженедельной радиопрограммы о пси-

хологии, член редакционной коллегии научного журнала Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences (JSBHS).

Автор книг:

- «Беседы с психологом»,
- «Лики скорби – как справиться с болью потери»,
- «Как пережить утрату и справиться со скорбью: Полезные советы из области когнитивно-поведенческой терапии».

Книги имеются в продаже на сайтах Amazon, Litres, Ozon.ru и через сервисы iTunes.

Дополнительную информацию можно найти на сайте www.vsemenova.com.

Введение

Кто в наши дни не обеспокоен лишними килограммами? Похудеть мечтают и мужчины, и женщины. Полки супермаркетов ломятся от еды, холодильники и шкафы в домах забиты, на каждом углу можно купить ароматную выпечку, по телефону заказать блюда любой кухни – поистине никогда прежде человечество не сталкивалось с подобным изобилием. Заветным желанием теперь стало не утолить голод и наесться досыта, как это было в военные и послевоенные годы, а съесть побольше вкусного и не поправиться. Изменились отношение к еде и мотивация, руководящая нами при выборе еды. В голодное время необходимо утолить голод, и для этого подходит любая еда. А вот в наше время, даже испытывая голод, мы не довольствуемся любой доступной пищей, а выбираем самое вкусное из всего изобилия. И это самое вкусное, скорее всего, оказывается самым бесполезным и высококалорийным. Таким образом, каждый приём пищи становится очередным шагом к набору веса.

Желание похудеть при этом растёт. Но мотивы у людей самые разные. Кто-то переживает за своё здоровье, кому-то уже поставлен диагноз диабет или грозит инфаркт и необходимо срочно менять образ жизни, кому-то хочется вернуть былую привлекательность, быть желанным партнёром

или просто стать более энергичным и мобильным. И вот в один прекрасный день, взглянув на своё отражение в зеркале, мы принимаем решение «бороться с лишним весом и ненавистными животом и боками».

Но принятие решения о том, что нужно похудеть, далеко от самого похудения. Многие начинают худеть каждый понедельник и забывают о диете к четвергу. Многие берутся за дело со всей серьёзностью и начинают морить себя голодом. Но от таких голодовок, чередующихся со срывами с объеданиями, вес начинает только стремительно увеличиваться.

Еда необходима нашему организму для жизни и здоровья. Это топливо, снабжающее нас энергией не только жить, но и творить, заботиться о близких, наслаждаться всем, что нас радует. Голод – тяжелейшее лишение, стресс и невыносимое мучение. Но переедание – тоже стресс, нагрузка на организм, который вынужден перерабатывать большое количество ненужной ему пищи. Таким образом, для того чтобы наладить здоровое питание, нужно не перестать есть, а перестать переедать, а также перестать есть вредную пищу, заменив её на полезную, здоровую. Помните, что ваша цель – сохранить здоровье и обрести стройность. Вам в любом случае придётся пересмотреть свой рацион и пищевые привычки, проанализировать причины переедания и раз и навсегда

прекратить относиться к собственному телу как к мусорному ведру, в которое можно забросить всё что угодно и это будет переработано. Нет, нет и ещё раз нет.

Здоровье и стройность – это прежде всего любовь к себе и забота о своём организме. Именно поэтому диеты – стресс и мучение для организма, они не имеют ничего общего с любовью и заботой о себе и ведут к плачевным последствиям: всегда к возвращению к прежнему весу, а в большинстве случаев ещё и к набору гораздо большей массы. Голодание не помогает, а только держит организм в постоянной тревоге, ведь мозг, не получающий питания, находится в состоянии страха и посылает сигнал организму – сократить потребление ресурсов, то есть замедлить обмен веществ и, как только вновь начнётся поступление пищи, откладывать это всё «на чёрный день». С этим связан эффект прибавки веса, даже когда худеющий ест одни «салатные листья».

Не нужно бояться еды. Нужно бояться неправильной, вредной еды, еды, не несущей никакой пользы вашему организму. Перед тем как принять решение съесть что-либо, спросите себя: «А что полезного в этом для меня?», «Какую питательную ценность этот продукт или блюдо дадут моему организму?» Скоро вам станет очевидно, что мучные продукты, сладости, фастфуд в любом виде неспособны дать вам ничего полезного, а значит не имеют права присутствовать

в вашем рационе и занимать место калорий, которые вы можете получить из продуктов, несущих вам пользу и здоровье. Стресс голодовок и диет, постоянный набор веса можно стабилизировать и взять под контроль только разработкой здорового рациона, где обязательно будут присутствовать завтрак, обед и ужин, а также необходимые перекусы. Только регулярное поступление пищи способно освободить организм от постоянного стресса и необходимости откладывать ресурсы «на чёрный день».

Любое памятное событие в нашей жизни, будь оно радостным, волнительным или печальным, не обходится без накрытого стола. Еда – это часть нашей культуры. Поэтому неудивительно, что сегодня большинство из нас воспринимает её не просто как топливо для организма, но и как важную эмоциональную составляющую нашей жизни.

Сложные отношения с едой – проблема современного общества. Мы едим, когда нервничаем или грустим, компенсируя тем самым нехватку положительных эмоций. Сидим на бесконечных диетах, переходя с белкового рациона на капустный суп. Ставим эксперименты и мучаем собственный организм, достигая, как нам кажется, идеального веса и потом быстро возвращаясь к прежним параметрам. Возможно, нам стоит наконец признаться себе: мы в той или иной степени страдаем от расстройства пищевого поведения, и с этим

нужно что-то делать.

Я прошу вас ответить честно на следующие вопросы.

Возникает ли у вас желание есть:

когда вы раздражены?

когда вам нечего делать?

когда вы подавлены или обескуражены?

когда вам одиноко?

когда вас кто-либо подвёл?

когда вам что-либо препятствует, встаёт на вашем пути
или нарушаются ваши планы либо что-то не удаётся?

когда вы предчувствуете какую-либо неприятность?

когда вы встревожены, озабочены или напряжены?

когда всё не так, всё валится из рук?

когда вы испуганы?

когда вы разочарованы, когда разрушены ваши надежды?

когда вы взволнованы, расстроены?

когда вы скучаете, утомлены, беспокойны?

Едите ли вы больше, чем обычно:

если еда вкусная?

если еда хорошо выглядит и хорошо пахнет?

если вы проходите мимо булочной (кондитерской)?

если вы едите в ресторане или кафе?

если вы видите, как едят другие?

если едите в компании с другими людьми?
если пьёте алкоголь во время еды?

Если вы ответили «да» хотя бы на один из вопросов, эта книга – для вас!

В ней мы поговорим о том, что такое правильное питание, как навсегда отказаться от диет и голодовок и быть стройными, как научиться выбирать для себя полезные и питательные продукты, как побороть зависимость от сахара, почему для стройности так важны сон, вода и психологическое здоровье. Мы научимся отличать эмоциональный голод от физического, замечать и нейтрализовать триггеры, провоцирующие переедание, противостоять иррациональным (негативным) мыслям и решим проблемы с эмоциональным заеданием и перееданием. Освоим техники отвлечения, упражнения для работы с эмоциональным голодом и упражнения для укрепления силы воли, формирования положительных эмоций, благодарности и осознанности. Мы также обсудим необходимое поведение в сложных ситуациях: при срывах, в гостях, в праздничные дни и во время поездок.

Будет много интересного, много того, к чему захочется возвращаться вновь, поэтому отмечайте необходимые разделы и параграфы и перечитывайте их, когда нужна дополнительная мотивация. Помните, что ваш мозг пока ещё не при-

вык к правильному питанию и ему необходимо напоминать, почему старое поведение было неверным и какие преимущества в здоровье, стройности, долголетию ожидают организм с введением в вашу жизнь новых, здоровых привычек.

Удачи и хорошего здоровья!

Учимся питаться правильно

21 день к здоровому образу жизни

Итак, готовы?

В следующие три недели мы внесём изменения в вашу жизнь, простые, но удивительно действенные. Вы начнёте двигаться к здоровью, стройности и прекрасно себя чувствовать. Почему 21 день? Во-первых, наши вкусовые рецепторы обновляются каждые 14 дней, поэтому, например, убрав сахар из своего рациона, через две недели вы и не захотите к нему возвращаться. Во-вторых, в среднем нам нужно 66 дней, чтобы изучить новую привычку, но 21 день – достаточное время, чтобы освоить новое мышление о своём питании и даже увидеть результат.

Мы будем учиться по-другому думать и смотреть на своё питание, и ваше тело будет привыкать к новому ритму и чувству лёгкости. 21 день хорошего самочувствия поможет вам захотеть так чувствовать себя всегда. Ведь мы меняем свои привычки, когда хорошо себя чувствуем. Если что-то приносит нам удовольствие, мы хотим продолжать это получать, наш мозг просит новой порции этой радости. В ответ на по-

лучение удовольствия наш мозг вырабатывает гормон дофамин, который регулирует мотивацию и настроение. Поэтому наша цель – показать мозгу, что здоровое и полезное питание нам приносит наслаждение и радость. Из известных вам полезных продуктов выберите те, которые по душе, и, составляя своё меню, максимально их используйте. Получая удовольствие от полезной еды, которая вам ещё и нравится, вы быстро переориентируете свой мозг на новый образ жизни.

Большинство из нас считает, что здоровое питание – это хорошая качественная еда с правильным сочетанием белков, жиров, углеводов. То есть мы говорим о еде как о наборе химических элементов, но ведь эта идея связана только с физическим телом и это только одна сторона здорового питания. Важно не только ЧТО мы едим, но и КАК мы это делаем. О чем мы думаем, что мы чувствуем во время еды, во что мы верим, каков наш уровень стресса и расслабления, испытываем ли мы удовольствие от еды, насколько мы осознанно едим – все эти составляющие оказывают мощное научно обоснованное влияние на обмен веществ.

Что же и как вы будете есть в следующий 21 день? Нет никакого волшебного коктейля или таблетки, которые подарят вам здоровье и стройность без ваших усилий. И за своим рационом придётся следить ВАМ! Поедая торты и картошку фри, вы не даёте собственному организму необходимого

ему питания и поэтому остаётесь постоянно голодными. Ваш организм требует совсем другого насыщения, и поэтому мы должны научиться делать для него правильный выбор.

Чем же накормить свой голодающий организм?

Каждый приём пищи – это ваш шанс дать своему организму необходимые питательные вещества. Думайте о себе как о маленьком ребёнке под вашей опекой, который в каждый приём пищи должен получить максимальный набор полезных и питательных веществ, для того чтобы обеспечить его хрупкому растущему организму необходимое здоровье. Именно этот набор полезных и питательных веществ утолит ваш голод, насытив ваш организм витаминами и микроэлементами, в надежде получить которые ваш организм с радостью переваривает всё, что вы закидываете в него. Прекратите кормить его мусором и наконец предложите то, что ему нужно. Сделайте себе подарок и полюбите себя! Съешьте полезное и утолите свой голод. Поверьте: ваш организм распознаёт то, что ему нужно, и, насытившись, будет спокойно и без бешеного голода ждать следующего приёма полезной пищи в готовности использовать её на нужды каждой клетки вашего тела.

Каждая тарелка вашей еды должна предоставлять собой набор всего самого лучшего и полезного, что находится в ва-

шем распоряжении и доступно вам. Запомните: самого полезного и лучшего, а не сладкого и вкусного!!! Постарайтесь изучить, какие продукты принадлежат к классу жиров, белков и углеводов (простых и сложных), и станьте экспертом собственного питания. В идеале вы хотите, чтобы каждый ваш приём пищи состоял из жиров (оливковое масло, орехи, авокадо), сложных углеводов (овощи, полезные крупы), белков (мясо, рыба, яйца, творог). Ваши приёмы пищи должны быть разнообразными (незачем давиться одной гречкой только потому, что кто-то сказал вам, что она полезна), набор еды на тарелке – разноцветным (природа продумала за нас цвета овощей и фруктов, чтобы они привлекали и насыщали нас), сочетание продуктов – аппетитным (яйцо с авокадо и копчёным лососем, киноа с томатами черри, руколой и тунцом, стейк и помидоры на гриле). Разве может такое разнообразие и набор питательных веществ сравниться с тяжёлым, жирным и бесполезным куском торта? Кусок торта лишь поднимет ваш уровень глюкозы в крови и отложится на ваших боках и животе в виде жира, а организм останется голодным.

Вам нужно привыкнуть полностью исключать из своего драгоценного питания сахар, белую муку и сильно переработанные продукты (ну зачем вам есть фабричные печенья и кексы, в которых нет ничего натурального и полезного, когда от горсти орехов или сухофруктов вы можете полу-

читать ценнейшие жиры и микроэлементы и насытить свой организм на долгое время?). Возможно, вы и раньше пытались отказываться от сахара и мучного, но сейчас вам это наконец удастся. Ведь вы начнёте ценить каждый приём пищи как возможность накормить себя полезным и здоровым, а не просто утолить зверский голод. Так зачем тратить эту возможность на еду, которая не принесёт вам пользы и не даст необходимой энергии? Ведь вы замечали, что съев кусок торта, хлеба или выпечки, вы чувствуете тяжесть, хотите спать (из-за резкого скачка сахара в крови и повышенной выработки инсулина), а уже через два часа (а возможно, и меньше) вы вновь чудовищно голодны. Постоянно повышенный инсулин даёт сигнал клеткам откладывать поступающую еду в резерв, то есть преобразовывать поступающие калории в жир. Только здоровая и полезная пища утолит голод и насытит вас на длительный период времени. И только потому, что ваш организм наконец начнёт получать то, что ему нужно для полноценной работы и восполнения дефицитов и выключит режим панического поиска еды и насыщения.

Пока вы привыкаете к новому образу мышления о своём питании, вам может казаться, что тарелка здоровой еды не утолит ваш зверский аппетит. Но это не так. Уже через несколько дней насыщения полезными и действительно питательными ингредиентами ваш аппетит будет ровно и есте-

ственно снижаться. Пока идёт этот процесс, помните, что вашему желудку нужно около 20 минут, чтобы передать в мозг сигнал об утолении голода. Поэтому ешьте медленно. Это поможет вам осознать момент насыщения.

Также помните о важности принимать пищу в спокойной обстановке, без шума, лишних раздражителей. Это позволит вам есть осознанно и понимать момент насыщения, а не проглатывать пищу на ходу или уставившись в телефон, компьютер или телевизор.

В процессе перехода на здоровое питание важна и психологическая составляющая. Ведь похудение не может быть целью жизни, по крайней мере это неправильная цель. Целью должны стать здоровье, жизненная энергия, внутренняя гармония, уважение к себе, любовь и полное принятие себя. Проработка психологических причин переедания позволит справиться с эмоциональным голодом без еды.

Итак, для того чтобы начать переходить на правильное питание, терять лишний вес и сохранять достигнутый результат, необходимо:

1. Успокоиться.

Стресс – главный враг здоровья, стройности и причина многочисленных заболеваний человека, возможно даже

убийца номер один, так как именно стресс ведёт к развитию большинства патологий, таких как атеросклероз, инфаркт, инсульт, диабет и рак. О взаимосвязи стресса и питания, влияния кортизола (гормона стресса) на пищеварительную и иммунную систему нашего организма мы будем много говорить в этой книге.

2. Осознать свою личную причину переедания.

Психологические и эмоциональные причины переедания являются основополагающими. Таких причин немало, и в следующих главах я дам вам описание многих из них, чтобы вы выявили и определили свои личные причины. Ведь осознание проблемы – уже половина её решения.

3. Научиться распознавать триггеры пищевого поведения и иррациональные мысли.

Триггеры – это события или процессы, которые стимулируют возникновение определённых мыслей о еде. Иррациональные мысли – это наши старые автоматически заученные основания, которыми мы руководствуемся при принятии решений. Мы будем изучать, как влияют на нас триггеры и иррациональные мысли и почему их нужно выявлять и формировать, менять на новые и рациональные.

4. Научиться распознавать, какой голод вы чувствуете.

Как вы узнаете из этой книги, голод, который мы испы-

тываем, не всегда является физическим, он также может быть и эмоциональным. Эмоциональный голод – это ваш безусловный рефлекс, реакция на эмоциональные раздражители: расстройство, усталость, одиночество, стресс.

5. Устранить медицинские и физиологические причины лишнего веса.

Для этого нужны регулярные медобследования, ликвидация дефицитов витаминов и микроэлементов, контроль за функцией щитовидной и поджелудочной железы, печени, почек.

6. Избавиться от «мусора» в холодильнике и кухонных шкафах.

Перестаньте использовать своё тело как мусорный бак. Вы не можете и не должны перерабатывать мусор. Уважайте своё тело и давайте ему только лучшее! Самые свежие, простые и чистые ингредиенты. Никаких «чудес химической промышленности» с длинным списком ингредиентов из таблицы Менделеева. Читайте этикетки, выбирайте только самые лучшие и полезные для себя продукты. Моё личное правило: в списке ингредиентов не должно быть более пяти составляющих. Если больше, мне это не нужно – я лучше съем свежий огурец, морковь, отварное яйцо или орехи.

7. Заменять вредные продукты на вкусные (и полезные)!

Соглашусь, что просто отказываться от привычного вкусного, но вредного очень тяжело. И часто именно это является причиной неудач при переходе на правильную программу питания. Измените последовательность действий! Сначала найдите для себя вкусную и полезную альтернативу и только потом плавно уходите от вредного. Подберите для себя варианты вкусного и полезного завтрака, попробуйте, экспериментируйте, и, найдя то, что нравится, вы не захотите возвращаться к старым вредным бутербродам.

8. Убрать из рациона сахар.

Полностью и в любом виде. Глюкоза, сахароза, мальтоза, декстроза, фруктоза. Не просто перестать класть сахар в чай и кофе, но и убрать скрытый сахар. Фруктоза, содержащаяся в фруктах, – это тоже сахар. Поэтому не есть сахар, но есть фрукты килограммами – это тоже не про здоровье и правильное питание. Скрытый сахар – это переработанная пища, магазинные соусы, подсластители, батончики (даже так называемые здоровые или протеиновые). Читайте этикетки!

9. Работать со стрессом.

У каждого такая работа будет своей. Для кого-то это медитации, для кого-то – хобби, религия, общение с близкими, отдых (активный или пассивный), благотворительность, работа с психологом. Чем спокойнее и уравновешеннее вы будете себя чувствовать, тем более осознанно сможете вести

себя. В период острого эмоционального состояния не забывайте про упражнения, которые я советую выполнять для того, чтобы предотвратить заедание стресса.

10. Настроиться на изменение своего образа жизни.

Худеть нужно НЕ для того, чтобы потерять вес, а ДЛЯ того, чтобы приобрести здоровье.

11. Питаться осознанно.

Обращайте внимание на качество еды – натуральность, чистоту, переработанность. Ешьте сидя за столом, не на бегу, в машине или стоя. Не ешьте, уставившись в телефон или телевизор. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы едите, было светло, нешумно и спокойно. Сервируйте еду на красивой посуде. Следите за размером порции. Ешьте медленно и прислушивайтесь к своим ощущениям. Как только почувствовали насыщение – остановитесь и подождите 5—10 минут. Скорее всего, продолжать есть вы не захотите. Не нужно доедать всё, что лежит на тарелке. Ваше тело – не мусорное ведро.

12. Начать завтракать и планировать приёмы пищи.

Завтрак запускает метаболизм с утра, позволяет вам избегать переедания в течение дня. Научитесь планировать свой рацион, не есть то, что попадёт под руку, когда вы уже голодны. Готовьте перекусы заранее (разложите орехи в малень-

кие пакетики, порежьте овощи для хранения в контейнерах в холодильнике) и продумывайте свою еду до того, как вас накроет острое чувство голода.

13. Наладить сон.

Самое главное и самое важное – это восстановление циркадных ритмов и гормонального баланса. Спать не менее 7—8 часов, ложась не позднее 23:00. Количество и качество сна непосредственно влияют на скорость вашего метаболизма и жиросжигающие ресурсы организма. Мало сна – высокий уровень переедания и низкий уровень метаболизма. Без восстановления циркадных ритмов восстановления организма и метаболизма не произойдёт.

14. Составить достижимый план физической активности.

Не нужно планировать посещение спортзала каждый день, достаточно распланировать свой день и включить в него 30 минут ежедневной активности – пеших прогулок, плавания, велосипеда, танцев, йоги. Любой вид активности, который вам по душе. Выбирайте лестницы вместо лифта – при любой возможности! Это добавит вам активности и энергии, укрепит сердце и мышцы.

15. Наладить водный режим.

Вода – это жизнь. Не забывайте давать своему организму нужное количество влаги для хорошего метаболизма, крово-

обращения, детоксикации, сна, физической активности.

16. Повысить мотивацию и дисциплину.

Для достижения любой цели в жизни нужно обозначить причины, по которым вы хотите достигнуть цели, и «договориться» с собой о тех мерах дисциплины, которые вы готовы посвятить достижению этой цели. Мы будем подробно разбирать эти компоненты и вырабатывать ваши личные.

17. Освоить техники отвлечения и упражнения по работе с эмоциональными причинами переживания.

Особенно на первых порах изменение привычек и отказ от вредной еды могут потребовать изобретательности, чтобы обмануть организм, привыкший легко получать быстрые углеводы. Для этого нужно будет иметь под рукой список занятий, которыми вы сможете отвлечь себя от эмоционального голода, а также регулярно заниматься упражнениями, которые научат вас лучше разбираться в своих чувствах и эмоциях.

18. Вести дневник питания.

В начале вашего большого пути жизненно необходимо наглядно видеть всё то, что вы съедаете за день, составлять план питания на ближайший день и следить за выполнением. Это даст вам бесценную информацию и позволит корректировать свои действия.

19. Сосредоточиться на действиях, а не на результатах.

Не нужно взвешиваться каждый день и позволять колебаниям веса обесценивать вашу мотивацию. В первую очередь нужно минимизировать вред, наносимый неправильной едой вашему организму, и плавно идти к оздоровлению и налаживанию метаболизма. Результаты не заставят себя ждать.

20. Отказаться от спринтерских рывков, жёстких диет и затянувшихся решений.

То, что мы делаем ежедневно, важнее того, что мы делаем время от времени. Пусть прогресс будет медленным, но верным.

21. Жить здесь и сейчас.

Не откладывать свою жизнь на потом (когда я похудею, когда смогу носить красивую одежду, когда познакомлюсь с новым партнёром в своей жизни, когда найду новую работу, перееду в другую страну). Наша жизнь – не репетиция, не подготовка к лучшей жизни. Жизнь у нас одна, и откладывать её на завтра не имеет смысла. Будем в этой книге в том числе учиться жить сегодняшним днём.

22. Работать со срывами.

Да-да, мы именно будем учиться работать со срывами, а не обманывать себя обещаниями, что срывов не будет! Мы

не роботы и не идеальные создания, срывы будут случаться. Залог успеха не в том, чтобы срывов не было, а в том, чтобы уметь с ними справляться и продолжать движение по пути к здоровью и стройности. С каждым разом, с каждым срывом, который не позволит вам свернуть с правильного пути, осечек будет становиться всё меньше. Вы перестанете критиковать и винить себя, а начнёте хвалить и поддерживать.

23. Учиться ходить в гости и совершать путешествия.

Все, кто когда-либо пытался перейти на здоровое питание или похудеть, знают, что походы в гости, застолья и путешествия – главные враги любого плана. Мы будем учиться тому, как не позволить этим факторам сбить нас с пути и как ставить себя и своё здоровье на первое место.

24. Решать – пить или не пить.

Мы поговорим о роли алкоголя в нашей жизни и питании. О том, как получать удовольствие от бокала вина, но в то же время контролировать действие алкоголя на наше пищевое поведение и сон.

25. Работать над повышением уверенности в своих силах.

Самая частая отговорка для перехода на здоровый образ жизни и правильное питание: «Я много раз пробовала, у меня ничего не получится, я всегда срываюсь». Это не самый лучший подход. Ваша сила будет заключаться в вашей соб-

ственной вере в свои силы, в то, что вы будете хвалить себя и осознавать, что вам по плечу не только справиться с лишним весом, но и полностью взять под контроль своё здоровье. В этой книге мы будем прорабатывать способы работы с неуверенностью и обсуждать самые полезные решения.

26. Понимать опасные синдромы и симптомы.

Любое действие и начинание может оказаться опасным, если перегнуть палку и довести его до фанатизма. В этой книге мы обсудим опасности расстройств пищевого поведения и синдрома избыточных тренировок.

Только мощная мотивация, наличие времени и желания для обучения здоровому образу жизни, постепенное изменение рациона, проработка своих эмоций без участия еды помогут изменить ситуацию. Это очень сложно для людей, которые привыкли пассивно ждать волшебной таблетки, чуда для обретения стройности и здоровья. Справиться смогут только те, кто понимает, что себе нужно уделять время и внимание, над своим здоровьем нужно работать, ведь спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Забота о своём здоровье требует повышения качества жизни. И главное, что на этом пути нужно сделать, – это научиться получать удовольствие от процесса изменений, а не от мыслей о далёком результате.

Правильное питание

Правильное питание – залог здоровья и стройности. Это правило не нуждается в подтверждении. Огромное количество исследований посвящены здоровому питанию, да и наш собственный опыт и примеры окружающих подтверждают, что неправильный рацион, переедание ведут к болезням и ожирению.

Наш организм – очень сложная саморегулирующаяся система, в управлении которой задействованы головной мозг и большой набор вырабатываемых под контролем мозга гормонов. Стоит одному из механизмов всей системы немного отклониться от нормы, как сразу нарушается весь баланс. Поэтому контроль веса – это не просто решение меньше есть и больше двигаться, а нормализация работы всех систем, задействованных в гормональном балансе и метаболизме, и решение психологических, эмоциональных проблем.

Сегодня никого уже не нужно убеждать, что правильное питание – это ключ к здоровью и долголетию. Однако в наши дни все больше и больше приходится сталкиваться именно с пищевыми нарушениями. Переедание, обжорство, избыточный вес, патологическое пристрастие к сладкому, к выпечке, к шоколаду. Появляются целые психологические «пи-

щевые» программы по типу «12 шагов», которые изначально были разработаны для лечения тяжёлых девиантных состояний зависимости, а в наши дни эти программы включают лечение зависимости от тех или иных продуктов. Почему еда, то, без чего мы не можем существовать, делает нас зависимыми, больными и несчастными?

Я часто сталкиваюсь с людьми, которые долгое время были приверженцами разных видов диет: раздельного питания, питания с низкой калорийностью, фруктовых диет и прочего; результат всегда один и тот же. Они становились зависимыми. Многие из этих людей, даже добившись стройного тела, хорошей физической формы, так и не могли достичь главного – в их жизни не было счастья, спокойствия, удовлетворения от жизни. Эти люди психически истощены, у них наблюдается повышенная нервозность, заикленность на «правильных» продуктах. В погоне за здоровым телом мы часто не задумываемся о здоровье нашей психики.

Помните: здоровый рацион не должен быть скудным и ущербным. Он должен быть полноценным, сбалансированным, умеренным и, разумеется, доставлять удовольствие. Здоровое питание позволяет человеку сохранять работоспособность, умственную активность в течение долгих лет. Оно является важным условием полноценной жизни, крепкого здоровья. Организм человека, который питается рациональ-

но, способен сопротивляться многим заболеваниям. Необходимо насытить свой рацион полезными питательными веществами, обеспечивая организм всеми необходимыми витаминами, минералами, микро- и макроэлементами. К тому же здоровое питание – это питание, лишённое вредных и ненужных нам веществ, так называемого пищевого мусора. Правильное и здоровое питание должно учитывать индивидуальные особенности человека и состояние его здоровья. Я рекомендую обратиться за помощью к грамотному врачу – нутрициологу, диетологу, который проанализирует ваш рацион и поможет разработать для вас план полноценного питания, учитывающий ваши индивидуальные особенности и результаты биохимических анализов крови.

Например, нехватка витамина D может серьёзно замедлять метаболизм, способствуя быстрому отложению жира, и препятствовать усвоению кальция и витаминов группы B. Витамин D принимает участие также в нейтрализации поступающего в организм сахара. Недостаток витамина B₁₂, содержащегося в продуктах животного происхождения (рыба, мясо, яйца), – это прямая угроза мозгу, мышцам и костям. Недостаток магния, фосфора, витамина C и железа часто маскируется желанием есть шоколад и сладкое. Часто причиной переедания является дефицит одного из микроэлементов, который организм пытается восполнить, вновь и вновь отправляя в мозг сигнал голода в надежде со следующим

приёмом пищи наконец получить недостающий элемент. Заеда этот сигнал очередным куском шоколадного торта, мы, конечно же, ни витамина D, ни B₁₂, ни железа, ни магния, добыть которые хочет организм, не получаем, и сигнал голода посылается снова. Поэтому к составлению своего рациона необходимо подойти со всей серьёзностью, сдав анализы и подобрав необходимые для вашего организма продукты, витамины и пищевые добавки.

По данным недавнего исследования, опубликованного в научном журнале Lancet в 2019 году, больше людей умирают от неправильного питания, чем от курения. Сердечные приступы и инсульты, которые случаются из-за неправильного питания, становятся причиной смерти 11 миллионов человек ежегодно. Из-за болезней, связанных с употреблением табака, умирают около 8 миллионов жителей планеты. Проблема, по убеждению учёных, заключена не в том, что люди потребляют сахар и трансжиры, а в том, что недоедают полезной пищи – овощей, фруктов, орехов и бобовых. Авторы исследования утверждают, что правильное питание способно предотвратить одну из пяти смертей в мире. Были изучены данные смертности 195 стран мира в период с 1990 по 2017 год. Наилучший показатель здоровья – в странах, которые придерживаются средиземноморской диеты. Это Ливан, Израиль, Греция и Иран. В Израиле самый низкий показатель смертности, связанной с питанием, –

89 случаев на 100 тысяч смертей. За ним следуют Франция, Испания и Япония.

Разработанный рацион обязательно должен учитывать сохранение корректного для вас баланса белков – жиров – углеводов, необходимого для правильной работы вашего организма, ведь недостаток сложных углеводов (главная проблема белковых диет) ведёт к истощению энергетических запасов, к хронической усталости и чувствам сонливости и повышенного аппетита, а недостаток белков снижает выработку лептина – гормона сытости и стройности, который контролирует чувство голода и помогает организму избавляться от лишних жировых отложений.

Наполнение тарелки – это конструктор вашего здоровья, ключ к хорошему самочувствию и стройности. Все продукты в вашей тарелке должны быть «выгодными», и выбирать, чем наполнять вашу тарелку, нужно именно с такой мотивацией. Продукты должны отвечать требованиям вкуса, сытности и полезности.

Пример «выгодной» тарелки:

белки – 25% тарелки (60—100 г): нежирные сорта мяса (телятина, говядина, кролик), птицы (филе курицы, индейки), рыбы (тунец, треска, лосось, сибас), морепродукты

(кальмары, осьминоги, креветки), яйца, творог;

сложные углеводы – 25% тарелки (60—100 г): цельнозерновой хлеб, крупы (овсянка, гречка, киноа, булгур и т.д.), бобовые (нут, фасоль);

клетчатка – 50% тарелки (100—150 г): сырые овощи (огурцы, помидоры, болгарский перец, цуккини, тыква), свежая зелень, салатные листья, все виды капусты (брокколи, брюссельская, белокочанная, квашеная), корнеплоды (морковь, свёкла, репа, редька), грибы. Также прекрасный источник клетчатки – это отруби (овсяные, кукурузные, гречишные, киноа).

И конечно же, не забываем про жиры, добавляем в каждый приём пищи немного оливкового, льняного, тыквенного, кунжутного масла, масла авокадо.

Правильно сконструированная «выгодная» тарелка вернёт вам контроль над питанием, запустит снижение веса и избавит от тяги к сладкому.

Вам кажется, что вы и так ничего не едите, но продолжаете поправляться. Скорее всего, это действительно так, и вы поправляетесь не оттого, что едите много, а оттого, что едите неправильно. Переходя на правильное питание, многие вна-

чале удивлены тем, как много им приходится есть каждый день. Ведь неправильное питание – это нелепые ограничения, исключение полезного в угоду сиюминутным искушениям, постоянные скачки инсулина, замедление метаболизма и недополучение необходимых питательных веществ. Наладив питание, вы в первую очередь начинаете заботиться о своём организме, снимаете повышенную нагрузку с поджелудочной железы, нормализуете уровень глюкозы в крови, восполняете дефицит питательных веществ. И начинаете терять избыточно накопленный вес. Организму не нужно ничего откладывать и беречь «на чёрный день», если он уверен, что будет получать необходимый набор питательных веществ каждый день.

Набор веса вызван, конечно же, переизбытком калорий, но также может свидетельствовать и о том, что вы едите пищу, которую ваш организм не в состоянии переварить. Для многих, например, это хлеб и мучное или молочные продукты. В таком случае речь идёт об изменении бактериальной флоры кишечника, всем известном дисбактериозе, при котором «плохие» бактерии начинают превышать своим числом бактерии «хорошие» и вызывать воспаление стенок кишечника, не позволяя усваивать необходимые полезные и питательные вещества. «Плохие» бактерии питаются сахаром и углеводами, и для нормализации кишечной флоры необходим грамотный подход к ежедневному питанию. Здоровье

кишечника напрямую влияет на настроение и психологическое состояние, ведь 60% нейромедиаторов, в том числе серотонин – гормон счастья, вырабатываются именно в кишечнике. Кишечник не зря называют «вторым мозгом», и исследования последних десятилетий подтверждают тесную взаимосвязь между кишечным здоровьем и психологическим благополучием.

Итак, понятие «правильное питание» широкое и многогранное, затрагивающее не только физическое насыщение, но и психологическое удовольствие, которое в конечном счёте влияет на целостное здоровье – здоровье тела и ума.

Психологические причины лишнего веса, переедания и заедания

Отметьте, на какие из вопросов вы отвечаете положительно, и узнайте возможные причины:

Возникает ли у вас желание есть:

когда вы раздражены?

когда вам нечего делать?

когда вы подавлены или обескуражены?

когда вам одиноко?

когда вас кто-либо подвёл?

когда вам что-либо препятствует, встаёт на вашем пути или нарушаются ваши планы либо что-то не удаётся?

когда вы предчувствуете какую-либо неприятность?

когда вы встревожены, озабочены или напряжены?

когда всё не так, всё валится из рук?

когда вы испуганы?

когда вы разочарованы, когда разрушены ваши надежды?

когда вы взволнованы, расстроены?

когда вы скучаете, утомлены, беспокойны?

Едите ли вы больше, чем обычно:

если еда вкусная?

если еда хорошо выглядит и хорошо пахнет?

если вы проходите мимо булочной (кондитерской)?
если вы едите в ресторане или кафе?
если вы видите, как едят другие?
если едите в компании с другими людьми?
если пьёте алкоголь во время еды?

Героиня фильма «Бриджит Джонс», обнимающая после очередного нервного срыва гигантскую банку с мороженым, – это не просто стереотип. В стрессовой ситуации в организме выделяется гормон кортизол. Он повышает уровень глюкозы, блокирует выделение гормонов лептина и инсулина и обостряет чувство голода. В ответ на стресс организм запрограммирован расходовать энергию и запасаться ею на случай будущего стресса. Таким образом, в состоянии сильного эмоционального потрясения мы и в самом деле стремимся восполнить потерю сил высококалорийными продуктами: мучным, сладким, жирным.

Еда и эмоции неразрывно связаны между собой. Все ключевые процессы социализации и взросления сопровождаются приёмами пищи. Это начинается с первых дней жизни: чтобы установить контакт с младенцем, мы предлагаем ему молоко. Таким образом, желание в моменты стресса или волнения съесть что-нибудь вкусное обусловлено привычками, сформированными ещё в детстве.

Эмоциональное заедание – довольно распространённое явление. Подверженные ему люди, как правило, делятся на два типа: тех, кто из-за стресса начинает есть больше обычного, и тех, кто меньше. Суть такого нездорового пищевого поведения заключается в том, что процесс потребления пищи становится ответом на эмоции.

«Пять минут во рту» желанного торта или сдобы быстро пролетают, и мы остаёмся с теми же проблемами и стрессом, но ещё и с дополнительным чувством вины и прибавкой «на всю жизнь» на бёдрах.

Порочный круг обычно выглядит так:

- накапливаются стресс, тревожность, раздражение;
- переедание, чтобы заглушить стресс;
- чувство вины и стыд из-за этого переедания;
- ещё больше стресса, тревожности, раздражения;
- клятвы быть строже и соблюдать режим питания;
- новая диета и (или) новые суровые «правила»;
- накапливается ещё больше стресса, тревожности, раздражения;
- неизбежный срыв и переедание;
- весь цикл повторяется.

Часто бывает и так, что человек занимается спортом, си-

дит на жёсткой диете, а похудеть всё равно не получается. В основе всегда лежат психологические и эмоциональные проблемы, многие из них идут ещё из детства.

Нет ничего ужасного в том, что мы используем еду в качестве эмоциональной помощи. Людей, подверженных этой привычке, нельзя стыдить или осуждать. Ведь это безобидный защитный механизм. Другие на их месте подсаживаются на азартные игры, алкоголь, наркотики. Проблемы возникают в том случае, если в нашем жизненном арсенале эмоциональное заедание становится единственным инструментом переключения внимания с проблемы.

Первый шаг в борьбе с эмоциональным заеданием – это понять свою личную причину или причины (бывает, что их несколько).

Побег от нежелательных мыслей и эмоций

Многие люди заедают негативные эмоции и мысли, пытаясь найти в еде необходимое успокоение и лекарство от стресса. Это происходит от неспособности адекватно распознать свои эмоции, особенно если с детства человека приучали держать себя в руках, не подавать вида, что больно или обидно. Когда в душе много невыраженной печали, грусти, мы не разрешаем себе плакать, но разрешаем жевать

и вместе с едой проглатывать свои слёзы. Чувства расстройств, беспокойства, разочарования, страха, скуки начинают путаться и замещаться голодом. (Таблица чувств, приведённая ниже, поможет вам дать названия своим чувствам и осознать их.). В результате вместо того, чтобы осознать свои негативные эмоции и разобраться с ними, человек идёт к холодильнику. Переедание провоцирует очередное расстройство – уже от неспособности держать себя в руках, и так по кругу.

Грусть

Под термином «грусть» скрывается большое количество чувств, которые многие не могут определить и выразить словами. Невыраженные и неосознанные чувства остаётся лишь заедать, если не найти способ признать их и поработать. Итак, в грусти можно чувствовать горечь, тоску, скорбь, жалость, отрешённость, отчаяние, беспомощность, душевную боль, безнадёжность, отчуждённость, разочарование, потрясение, сожаление, безысходность, скуку, печаль, загнанность. Какие чувства заедаете вы?

Тревога

Заедается также чувство тревоги, вызванное волнением, расстройством, напряжением, предчувствием неприят-

ностей. При тревоге есть желание что-то делать, как-то успокоить волнение. Но если устранить тревогу невозможно, нельзя позвонить куда-то и узнать о том, что вас тревожит, нельзя ничего конструктивного предпринять и нужно только ждать? В ход идёт еда, ведь приём пищи – это тоже процесс, и вам кажется, что вы что-то делаете, чем-то отвлекаетесь от тревоги. Так, люди потом рассказывают, что съели целую курицу, торт или пакет орехов, не заметив.

Тревога – это хаос, и его важно привести к порядку. Если чувства и эмоции в этот момент структурировать, тревога начинает спадать. Но научиться выражать и идентифицировать чувства, осознавать, что сейчас вы тревожитесь, можно только приняв тревогу и позволив ей проходить без побега к холодильнику.

Гнев

Раздражение, злость и гнев тоже являются причиной переедания и заедания. Гнев – чувство, приносящее как положительные результаты, так и отрицательные. Благодаря гневу человек может решить заняться собой (он злится на свои пищевые привычки и хочет изменить своё пищевое поведение), и это является положительной стороной гнева (гнев как топливо, дающее сил к изменениям). А гнев с отрицательной стороны – это ярость (накопленный гнев). Человек с лишним

весом испытывает гнев, он эмоционально напряжён, так как тратит свои силы на подавление этого чувства, вместо того чтобы дать ему выход и воспользоваться им во благо для самого себя. Люди, боящиеся дать своему гневу выход, начинают его заедать, прятать в себе.

Страхи

Заедание страхов – очень распространённое явление. Ведь когда страшно, хочется что-то жевать, тем самым возвращая себя из «страшного сценария», который рисует воображение, в реальность, где я жив, здоров, могу жевать и глотать.

Страхов существует огромное множество, например страх оценки, страх ошибки, страх нового, страх одиночества, страх близости, страх ответственности, страх темноты, высоты, воды, страх разочарования в себе, страх будущего, страх за свою жизнь.

Разберём некоторые из них.

Страх оценки

Игнорирование проблем с самооценкой, неадекватная оценка себя, чрезмерная зависимость от мнения окружаю-

щих являются частой психологической причиной проблем с весом. Многие люди, имеющие лишний вес, смирились с низкой самооценкой, срослись с присвоенными им ярлыками. Когда они сталкиваются с несправедливым поведением по отношению к себе со стороны окружающих, когда они подавлены тем, что их подводят, кто-то встаёт на их пути, препятствует им, нарушает их планы, – они отступают и тянутся к еде, чтобы успокоить и подбодрить себя. Здесь речь идёт о низкой самооценке и неуверенности в своих силах и в значимости для окружающих людей. Необходимость отстаивать своё мнение и позицию легко заменяется на еду.

Многие несут лишний вес ещё с детства или юношества, и неуверенность в собственной привлекательности и интересе для окружающих делает их заложниками веса. Многие искренне верят, что полнота им передалась по наследству, и запускают себя, убеждённые, что в жизни им на роду написано быть полными, хотя генетически передаваемое ожирение – это лишь предрасположенность, но не неизбежность.

Страх близости

«Я боюсь приближаться к людям, боюсь быть уязвимым. Сделаю всё, чтобы стать толстым и непривлекательным, тогда мне будет понятно, почему со мной не хотят общаться. Со мной никто не будет дружить, никто на меня не по-

смотрит, не подойдёт, не заговорит и не сделает больно», – именно так защищает себя человек, который боится, что ему вновь сделают больно. Лишний вес – это и наказание, и защита себя. И как следствие – заедание одиночества сладким, вкусным, калорийным. Часто к такому бессознательному способу оградиться от страха близости прибегают люди после болезненного расставания, развода, предательства близкого человека.

Страх одиночества

Еда – имитация общения при одиночестве. Эта «выгода» больше свойственна женщинам. Готовить на одну себя – грустно, и поэтому готовится как будто на семью. Некоторые даже разыгрывают сцену из своего спектакля: готовят, накрывают стол на двоих, накладывая еду в две тарелки, и наполняют два бокала, как будто это семейный или романтический ужин. В результате съедают и за себя, и за своего партнёра. Придя с работы, заедают одиночество лишней едой, и вес растёт.

Страх одиночества может присутствовать, даже когда человек окружён близкими. Но если он считает себя непонятым, верит, что его не любят, не слышат, не учитывают его мнение или интересы, он будет чувствовать себя одиноким и, не справляясь с собственным страхом, может его заедать.

Страх принятия решений

Лишний вес также может быть удобной отговоркой. Да, именно удобной, потому что многие на лишний вес списывают все свои проблемы и неудачи: нет второй половинки? не берут на желаемую работу? не получается добиться цели? «Сегодня только стройным везёт – они и замуж выходят, и карьера у них складывается. Я толстая, поэтому у меня нет ни любви, ни нормальной должности». Любую проблему можно свалить на лишний вес. А если бы его не было? Тогда получилось бы, что всё дело не в каких-то внешних проблемах, а в самом человеке. Конечно, разочаровываться и начинать работать над собой не хочется, и подсознание не отпускает такие «удобные и нужные» килограммы. Проще отсиживаться на скамейке запасных, обрастая лишними килограммами и придумывая предлог, почему не достиг успеха.

Помимо отговорки, лишний вес также хорошо оправдывает собственную лень. Мы все склонны откладывать дела на завтра, на следующий месяц, год. А люди с лишним весом откладывают свои планы на следующую жизнь – жизнь, когда они похудеют и будут стройными. Вот тогда они и начнут заниматься собой, ходить на танцы, путешествовать, знакомиться с новыми друзьями или искать вторую половинку.

Страх будущего

Как накануне серьёзного сражения или продолжительных боев армия заготавливает неприкосновенный запас на случай осады, так и ребёнок запасается жиром «на чёрный день». Этот день обязательно настанет, решает детская психика, ведь, например, родители ругаются и грозятся развестись. Отец бьёт мать, и она уже несколько раз собирала вещи и грозилась уйти из дома.

Когда человек готовится к сражению или осаде, он невольно готовит запасы – как хомяк набирает еды за щёки, чтобы пережить тяжёлые времена и выжить. Иногда женщина полнеет после развода, ведь теперь ей надо выжить в одиночку. Или предстоит увольнение, смена города или страны проживания. Подготовка к будущей потере проявляется в наборе веса. В периоды кризиса и стресса ответом организма является сохранение и накопление ресурсов, то есть отложение поступающих калорий в жир.

Страх ответственности

Избегать взросления и взрослых обязательств можно с помощью лишнего веса. При полноте нередко возникают сложности с беременностью. Женщины таким образом отодвигают материнство и прячутся от страха взросления и старения.

Или мужчины, которые прячутся за полноту и не женятся, ведь тогда нужно принимать на себя обязательства и ответственность за семью.

Страх агрессии

Лишний вес – это латы, бронежилет. Это такой метафорический защитный костюм, который ребёнок, а затем взрослый «надевают», чтобы не чувствовать боль от агрессии. Тебя бьют ремнём или нападают эмоционально, а тут защитный слой из жира, и уже не так больно. «Бейте, кусайте, кричите – я ничего не чувствую». Лишний вес становится необходимостью. А обучение другим методам защиты от агрессии не происходит. Как и в примере переедания от неуверенности, здесь человек может защищаться от несправедливых действий окружающих, от разрушенных надежд, ожиданий, от предательств и лжи.

Страх похвалы

Избегать похвалы, в том числе за стройность и внешность, привыкли перехваленные и недохваленные в детстве люди. Перехваленные возмущаются тем, что красивая внешность – главное или единственное, что отличало ребёнка от других и за что можно было похвалить. Недохваленные не верят комплиментам своей внешности, потому что считают себя

некрасивыми, так как никто не говорил им в детстве обратного. Они не выдерживают похвалы и комплиментов, им легче прятаться за полноту и несовершенство. Ещё такой страх возникает в семьях, где было больше одного ребёнка. Главный девиз – не выделяться среди братьев или сестёр, чтобы не было ревности и издевательств.

Награда и поощрение

Подсознательно мы воспринимаем еду как поощрение. Это поведенческая ассоциация, заложенная в нас с детства, когда родители дают сладости в качестве награды или выражения любви. Некоторые полные люди признаются, что привыкли поощрять себя за трудный проект или важную работу чем-то вкусным. В итоге может доходить до абсурда. Мы сами превращаем себя в «собаку Павлова» или животных в цирке, выполняющих задания за «вкусняшку», и вырабатываем безусловный рефлекс: взамен на победу или достижение – торт и пирожное...

Сладкая пища также способствует активации центра удовольствия и выработке гормона дофамина, который может заглушить и облегчить боль. Именно по этой причине детям, когда они ушиблись или поранились, дают сладкое, способное их утешить и отвлечь от боли.

Лишний вес – способ получить любовь и внимание

Есть люди, которые расцветают, когда находятся в центре внимания. Для того чтобы добиться недостающих им любви и внимания, многие прибегают к жалобам и нытью. А жёсткая диета или чрезмерно строгий тренер – это же идеальная причина жаловаться! Долго и детально рассказывать, какая тяжёлая жизнь на диете и каких сил требует поход в зал. И сразу все сочувствуют, жалеют, заботятся, дают советы. И вот человек добился своей главной цели – наконец он находится в центре внимания, все озабочены его проблемами и активно сочувствуют. Диеты бросаются регулярно, в зал человек тоже ходит месяц через три, но зато тем для разговоров и жалоб предостаточно.

Придание веса, значимости

Необходимость лишнего веса появляется ещё в детстве, когда ребёнок начинает есть больше, чтобы на него обратили внимание. Он крупнее – значит, заметнее. Такие случаи бывают при гипопеке, если родители, прежде всего мать, не дают ребёнку достаточно внимания и любви. Иногда эта причина срабатывает в юношестве. Подросток подсознательно наедает вес, полнеет, чтобы занять больше места в пространстве.

Чаще такое бывает при sibлинговой конкуренции, когда по разным причинам родители отдают предпочтение или усиленно хвалят и гордятся одним из детей. И недолюбленный ребёнок обрastaет объёмами. Когда он становится взрослым, привычка привлекать к себе внимание таким образом остаётся. Также одержать победу над братом или сестрой в войне за родительское внимание удаётся, если к полноте прибавляется её следствие – болезнь. Тогда родители вынуждены проявлять заботу и переключаться на больного сына или дочь.

Замена радости

В детстве или юности еда была единственным удовольствием в жизни. Вокруг всё было несладко: злые школьные учителя, а то и травля, не было настоящей дружбы, не хватало любви и защиты родителей.

«Во времена моего детства и юности ещё не было удовольствий в виде компьютеров или смартфонов, не было видеоигр и кино в таком изобилии, как сейчас. Редкие мультики и детские фильмы на двух каналах по программе и сеансы в кинотеатре», – вспоминает такой человек. Еда в таких случаях – самый доступный способ порадовать себя.

Подобное поведение будет продолжаться и во взрослом

возрасте, ведь получать удовольствие благодаря другим занятиям, отношениям, успехам человек не научился и жизнь не дарит другой радости, кроме еды. Когда всё не так, всё валится из рук, грустно и тоскливо, человек будет есть. В таком случае действительно начинается жизнь под девизом «Жить, чтобы есть, а не есть, чтобы жить».

Семейные ценности

«В нашей семье все всегда были полными. Хорошего человека должно быть много. Зато мы добрые». Такие послания получает ребёнок, а затем подросток и взрослый член большой семьи. В его голове звучит: «Когда ты полный – ты верен традициям семьи, ты принимаем, ты часть большого рода».

Может включаться генетическая память, если семье, роду пришлось пережить голод в прошлом (например, голодающее Поволжье, война, блокада Ленинграда), и потомки могут есть за себя и за весь род, набирая лишние килограммы.

Ностальгия по хорошим моментам прошлого

Возможно, по дороге из школы вы с подружкой заходили в кафе или проходили мимо киоска с выпечкой, мороженым, шоколадками и покупали «вкусняшки». Или бабушка

на полдник всегда пекла пирог или оладьи. Это тёплые воспоминания, которые хочется воспроизвести и испытать те же блаженство и радость. Это неплохо, если случается изредка. Но если в жизни нет ничего светлого и человек живёт прошлым, он будет регулярно покупать мороженое по пути с работы, кофе с пирожным или целой плиткой шоколада. Каждую пятницу вечером или по выходным обязательно будет устраивать праздник души, вернее, тела – «бабушкины обеды и выпечка». На самом деле таким образом будет бессознательно проявляться ностальгия по радости от приёма пищи в доме бабушки и во время праздничных застолий, где главным удовольствием была дефицитная и вкусная еда.

Наказание за ошибки

Это своего рода самоагрессия, когда лишний вес становится наказанием самого себя за ошибки, несовершенство, плохое поведение. «Вот наемся, стану толстым, некрасивым – так мне и надо». Именно так бессознательно ребёнок справляется с виной и стыдом. Затем вновь применяет знакомые «розги», когда становится взрослым. Нелюбовь к себе является главной составляющей в подобном поведении и требует тщательной работы и изменения отношения к себе и к тому, какой реакции окружающих человек ожидает на свои поступки или качества.

Жертва

Человек живёт в режиме жертвенного поведения. Он настолько оторван от тела, от собственных ощущений, что даже не чувствует, когда насытился. Иногда так проявляются травмы детства. Например, ребёнка заставляли доедать, даже если он уже сыт. Или не спрашивали, чего он хочет, а пичкали тем, что считали полезным или приготовили с таким трудом: «Я же старалась, делала!» В результате у такого взрослого отсутствует понимание здорового образа жизни, он в принципе не умеет заботиться о себе. У него нарушена связь между желудком и центром мозга, ответственным за насыщение. Человек продолжает есть, не ощущая сытости.

Горе и скорбь

После утраты мы проживаем несколько стадий и в финале принимаем потерю и живём дальше по новым правилам. Это в идеале. Но некоторые застревают в скорби, задерживаясь на той или иной стадии, потому что не могут принять реальность. Глубинные причины скорби включают вину и самобичевание.

Одним из таких проявлений может быть саморазрушающее поведение, чтобы скорее умереть и воссоединиться

с ушедшим любимым или родственником. Кто-то освоит экстремальное поведение или спорт, кто-то будет пить алкоголь или принимать наркотики, а кто-то начнёт безудержно есть. Выбор зависит от того, к чему в семье, в роду была предрасположенность: где тонко, там и рвётся. Человек понимает, что лишний вес – это плохо. Но подсознательно выбирает переедать, быть толстым и быстрее умереть, чтобы скорее присоединиться к умершему.

Другим проявлением становится подсознательная идентификация с умершим, вернее – с некоторыми его отличительными особенностями или привычками. Например, умерла любимая бабушка, которая весила 100 килограммов и угощала внуку конфетами и тортами. И внука начинает чтить её память таким необычным образом: потребляет торты и конфеты, пока не наберёт вес до бабушкиных 100 килограммов.

Третьим проявлением может быть протест, когда утрата токсичных отношений освобождает человека от длительного давления. Например, умирает неприятный худой родственник, который доставлял много боли и страданий. Или мать постоянно говорила сыну или дочери: «Худей, не ешь много, держи себя в форме, зачем тебе это есть?» И тогда в знак протеста против прошлого давления человек назло матери наберёт лишние килограммы и будет есть в неограниченных

количествах то, что раньше запрещалось.

Прерванная беременность тоже может быть причиной заедания вины. Женщины, потерявшие или прервавшие беременность, могут как будто продолжать вынашивать ребёнка. Причём ребёнок «растёт», добавляя килограммов матери. Она даже боится похудеть, так как связывает похудение со страхом ещё раз потерять ребёнка.

Бывают случаи, когда хозяева умершего кота или собак «носят» в себе вес любимого питомца.

Научитесь распознавать сигналы голода и эффективно удовлетворять истинные эмоциональные и социальные потребности. Понаблюдайте за тем, как едят дети. Они не задумываются, когда им сесть за стол и что положить на тарелку. Они руководствуются только своим «хочу – не хочу», «нравится – не нравится». Но взрослым, особенно тем, кто имеет большой «диетический» опыт за плечами, трудно руководствоваться своей интуицией. Они разлучены со своим телом, не слышат сигналы своего желудка, не распознают своих чувств и эмоций. Они используют пищу для удовлетворения всех других видов голода: эмоционального, интеллектуального, даже сексуального.

Поэтому наша основная задача – растождествлять пище-

вые привычки с эмоциями, а также культивировать и учиться наслаждаться некалорийными удовольствиями. Кому-то будет достаточно научиться плакать и выражать свои эмоции, кому-то – походить на психотерапию или развивать осознанность.

Таблица чувств

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Истерия	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Злость	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Раздражение	Тревога	Отрешённость	Умиротворение	Безопасность
Презрение	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Негодование	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Обида	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Ревность	Унижение	Безнадёжность	Ожидание	Идентичность
Уязвлённость	Замешательство	Отчуждённость	Возбуждение	Гордость
Досада	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Зависть	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение
Неприязнь	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Возмущение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Влюблённость
Отвращение	Опасение	Безысходность	Принятие	Любовь к себе
	Смущение	Печаль	Нетерпение	Очарованность
	Сломленность	Загнанность	Вера	Смирение
	Подвох		Изумление	Искренность
	Надменность			Дружелюбие
				Доброта
				Взаимовыручка

Мысли или состояния, вызванные гаммой чувств

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
Нервозность	Раскаяние	Тупик	Удовлетворение	Сопереживание
Пренебрежение	Безысходность	Усталость	Уверенность	Сопричастность
Недовольство	Превосходство	Принуждение	Довольство	Уравновешенность
Вредность	Высокомерие	Одиночество	Окрылённость	Смирение
Огорчение	Неполноценность	Отверженность	Торжественность	Естественность
Нетерпимость	Неудобство	Подавленность	Жизнерадостность	Жизнелюбие
Вседозволенность	Неловкость	Холодность	Облегчение	Вдохновение
	Апатия/безразличие	Безучастность	Ободрённость	Воодушевление
	Неуверенность	Равнодушие	Удивление	

Почему мы едим и переедаем: иррациональные мысли

Пищевые привычки формируются у нас в детстве и обуславливают наше отношение к еде, к определённым категориям продуктов, к объёму еды на тарелке и даже к остаткам еды. Многим с детства запрещали оставлять что-либо в тарелке или выбрасывать еду. Ведь поколение наших бабушек прошло через войну и всю жизнь хранило страшные воспоминания о голоде и дефиците продуктов. С течением жизни кому-то удаётся изменить свои пищевые привычки, и они отражают текущие условия жизни человека, а кто-то продолжает жить по усвоенным с детства канонам. Человеческий мозг обрабатывает ежеминутно огромные объёмы информации и, как любой компьютер, старается экономить ресурсы, чтобы не решать одну и ту же задачу каждый раз, а запомнить одно решение и применять его автоматически. Перед вами тарелка еды – съесть её, не задумываясь!

Ведь и вы, наверное, замечали, что едите автоматически? Просто продолжаете бесконтрольно класть еду в рот, жевать и глотать?

Но, во-первых, спешу вас заверить в том, что еда не автоматический процесс. Ведь автоматические процессы, такие

как сердцебиение или переваривание пищи, произвольны, то есть происходят без нашего сознательного или активного участия. Вы не можете решить: биться вашему сердцу или нет, переваривать съеденное или нет. А вот есть вам или нет, решаете вы. Для этого нужно дать команду своему мозгу: прекратить выполнять автоматическое решение проблемы, а рассматривать каждый приём пищи как новую задачу, которую нужно обдумать. И ещё одна хорошая новость: вы можете контролировать и решать, что именно вы будете есть.

Приём пищи, как и многие другие действия, которые мы совершаем, начинается с мысли. Например, вы увидели пачку печенья. Вы не берёте её автоматически и не начинаете есть. Ваши мысли руководят вашими действиями. Если вы подумали: «Очень хочется печенья», «Если я съем парочку печенек, ничего не случится» – и вы не ответили на эти мысли (ответы разберём позже), то вы возьмёте пачку, откроете её и съедите. Причём не пару штук, а всю пачку. С другой стороны, если ответами на мысли о том, чтобы съесть печенье, будут: «Я очень хочу съесть это печенье, но не буду, потому что это для меня вредно», «Я не хочу перекусывать сейчас, скоро уже обед», – тогда вы печенье есть не будете.

Мысли, которые стимулируют вас действовать во вред себе или против тех решений, которых вы хотели бы придерживаться, называются иррациональными (или негатив-

ными) мыслями. Мысли, которые стимулируют вас действовать продуктивно и полезно для себя, называются рациональными.

Иррациональные мысли – это именно то, что заставляет нас неправильно питаться. Вы создали эти разрешающие переждать, есть вредное мысли для того, чтобы оправдать свои действия. Обычно такие мысли начинаются с «Я знаю, что не должна это есть, но сейчас (сегодня) можно, потому что...», дальше идёт набор отговорок, причин. Например, «у меня был тяжёлый день», «сегодня праздник», «иначе пропадёт и придётся выбрасывать», «очень хочется», «ничего страшного не случится» и т. д.

Ещё хуже то, что иррациональные мысли подтачивают вашу самооценку. После того как вы съели что-то вредное или лишнее, вместо того чтобы сказать себе: «Я совершила ошибку... не нужно было это есть, но я остановилась и впредь буду следить за своим питанием и питаться правильно», вы говорите себе: «Как я ужасно объелась... У меня нет никакой силы воли... Я никогда не смогу похудеть и следить за своим питанием». По этой же причине люди, старающиеся похудеть, прекращают придерживаться правильного питания, как только стрелка весов поползла вверх после незапланированного застолья. Вместо того чтобы сказать себе: «Ничего страшного... я буду продолжать питаться пра-

вильно, и стрелка весов двинется вниз на следующей неделе», вы говорите себе: «Какой кошмар... я неудачница... Всё равно у меня никогда ничего не получится, лучше сразу бросить».

Иррациональные мысли держат вас в состоянии стресса. Очень часто эти старые, заученные автоматические мысли вводят нас в постоянное состояние тревоги и стресса. Например, вместо того чтобы думать: «Я, как и все люди, имею слабые и сильные стороны, что-то делаю лучше, что-то хуже», вы думаете: «Я всегда всё должна делать идеально!» Такое мышление перфекциониста повышает ваш уровень стресса и не позволяет справляться с ежедневными задачами. Или вот ещё одна мысль, которая может значительно добавлять вам стресса. Вместо того чтобы думать: «Я буду стараться помогать окружающим, насколько это разумно и возможно», вы думаете: «Я не должна никому отказывать в помощи, ведь это может их расстроить». Совершенно невозможная позиция и невыполнимая задача – помогать всем и во всём...

В этой книге мы будем учиться выявлять иррациональные мысли и формулировать рациональные ответы на эти мысли, таким образом изменяя их и замещая. Мы также будем идентифицировать триггеры, вызывающие иррациональные мысли, ведущие вас к неправильному и вредному питанию. Ведь распознавая триггеры, вы сможете минимизировать их

воздействие или менять свою ответную реакцию.

Вы научитесь различать физический и эмоциональный голод и узнаете, как работать с эмоциональным голодом, какие техники отвлечения использовать.

Мы будем тренировать ваши «мышцы» – мышцы силы и слабости воли, привычки «противостояния» и «поражения». Каждый раз, когда вы будете удерживаться от того, чтобы съесть вредное или лишнее, вы будете укреплять свою способность противостоять этим соблазнам в будущем и укреплять мышцу – привычку «противостояния». И, соответственно, каждый раз, когда вы срываетесь и съедаете что-то, что не должны, вы развиваете свою тенденцию сдаваться и укрепляете мышцу – привычку «поражения». Поэтому каждый раз, когда вы будете делать выбор между вредным и полезным, подумайте, какие мышцы вы хотите тренировать и делать сильнее. Если действительно хотите питаться правильно, сбросить вес и укрепить здоровье, используйте каждую возможность, каждый шанс для того, чтобы укрепить мышцу – привычку «противостояния» и ослабить мышцу – привычку «поражения».

Частая проблема	Иррациональная мысль	Рациональный ответ
Нет различия физического и эмоционального голода	Я поужинала всего полчаса назад, но уже умираю с голода! Мне нужно перекусить!	Это эмоциональный голод, через полчаса после еды умирать от голода просто невозможно. Мне не нужно есть эти печенья
Непереносимость голода	Я не могу терпеть голод	Голод не самое приятное чувство, но его можно перетерпеть. До следующего приёма пищи осталось всего полтора часа. Мне нужно отвлечься, перевести внимание на что-то другое

Желание наесться до отвала	Если я съем больше, я дольше не буду чувствовать голода	Ничего страшного в чувстве голода нет, и ощущать голод через три часа после последнего приёма пищи нормально. Это свидетельствует о нормализации метаболизма. Лучше есть по чуть-чуть, но чаще, чем объедаться и набирать лишний вес
Самообман	Ничего не случится, если я съем лишнего	Случится. Если я съем лишнее, я укреплю привычку сдаться и буду сдаваться снова и снова...
Еда как эмоциональное утешение	Я расстроена. Если я поем, я буду чувствовать себя лучше. Я должна хоть чем-то себя порадовать	Если я сейчас буду есть, мне придётся решать две проблемы: ту, которая меня расстроила, и проблему с чувством вины за то, что я сорвалась и съела ненужное. Я буду жалеть об этом. Лучше подумать, как решить проблему, которая меня расстраивает
Деморализация при наборе веса	Какой ужас, я опять набрала два килограмма. Я никогда не смогу похудеть. Мне просто нужно сдаться	Ну и что, что я набрала немного веса. Я буду более аккуратно питаться на следующей неделе
Фокус на несправедливости	Несправедливо, что другие люди могут есть всё, что они захотят, а я нет	Я очень рада, что не ем как другие люди. Я предпочитаю быть здоровой и стройной

Триггеры пищевого поведения

Как мы уже узнали, иррациональные (негативные) мысли начинаются с триггеров. Триггеры пищевого поведения – это те ситуации, события или процессы, которые стимулируют возникновение определённых мыслей, провоцирующих вас не только на еду, но и на переедание. Триггеры можно разделить на следующие.

Биологические: приступы голода, жажда, смена гормонального фона, другие биологические процессы.

Окружающая среда: вид или запах еды, просмотр ТВ-программ о еде или рекламы еды.

Ментальные: мысли о еде (например, перед обедом), воспоминания о съеденном вкусном блюде, негативные воспоминания о голоде, нехватке еды.

Эмоциональные: напряжение, тревога, грусть, одиночество, скука, другие негативные эмоции; а также положительные эмоции – счастье и радость (например, празднование какого-то достижения, события).

Социальные: угощение едой или нахождение рядом

с жующими людьми.

Обычно цепь событий от триггера до еды выглядит так:

вы сталкиваетесь с триггером – кто-то угощает вас куском торта;

у вас появляется мысль: этот торт выглядит вкусно;

вы принимаете решение: наверное, я его съем;

вы действуете – съедаете торт.

В случаях, когда вы хотите устоять, но сдаётесь, ваши мысли могут быть следующими.

Распространённые мысли: я это съем, потому что... я в стрессе (нервничаю, «умираю от голода», мне всё равно, ну очень хочется, все другие едят это, так аппетитно выглядит, я не могу устоять, от одной порции ничего не будет, завтра опять начну есть правильно, никто всё равно не видит, я должна себя порадовать хоть чем-то).

Внутренний диалог, который происходит у вас в голове в ответ на триггер, влияет на то, примете вы решение съесть кусок торта или нет. Иррациональные (негативные) мысли борются с рациональными (полезными) мыслями. Напряжение зашкаливает и снижается, когда вы дали себе разрешение и приняли предложенный вам кусок торта. Но помните,

что точно так же напряжение снизится, если вы строго ответите себе, что этот кусок торта для вас вреден, поднимет ваш уровень сахара, отложится жиром на бёдрах, и откажетесь от угощения.

Если вы научитесь распознавать триггеры, вызывающие ваши иррациональные мысли и стимулирующие вас есть вредную пищу или переедать, вы сможете минимизировать их воздействие или менять свою ответную реакцию. Распознавание и работа с триггерами и иррациональными мыслями – один из важнейших навыков в изменении ваших привычек и именно тот навык, которого не хватает всем садящимся на многочисленные диеты и срывающимся с них.

Мы научимся отвечать на триггеры следующим образом:

- изменим то, как и где вы едите, что хранится у вас в холодильнике и на кухне;
- научимся различать физический и эмоциональный голод и переносить его;
- научимся другому отношению к еде;
- научимся по-другому реагировать и отвечать на свои эмоции;
- приоритет отдадим здоровому и правильному питанию, а не удовлетворению сиюминутных прихотей или ублажению других людей.

Проходя мимо булочной в следующий раз и зная, что там только что из печки вытащили ваши любимые ароматные булочки с корицей, на мысль: «С каким удовольствием я бы сейчас съела булочку» вы будете себе отвечать:

– Нет, мне не нужно есть булочку. Я буду обедать через два часа. В булочную заходить не нужно.

Или:

– Нет, мне не нужно покупать булочку. Я только что пообедала и зашла сюда только за кофе. Если бы я не зашла сюда за кофе, я бы о булочке даже и не думала. Беру кофе и ухожу.

Или:

– Нет, мне не нужно есть булочку. Сейчас мне нужно сделать важный звонок.

Или:

– Нет, мне не нужно есть булочку, хоть и очень хочется, я зверски голодна. Но если я съем одну, я съем и другую и через полчаса опять буду голодна, ведь это быстрые углеводы,

которые поднимут мой уровень сахара и инсулин. Этот голод пройдёт, как только я сконцентрируюсь на работе. И к тому же уже скоро ужин.

Помимо этого, отказавшись от булочки, вы не будете думать: «Эх, надо было эту булочку съесть!», а будете думать: «Какая я молодец, что я устояла и не съела эту булочку». Таким образом, вы будете чувствовать гордость за то, что не поддались искушению и не съели то, что хотелось, но что было вредным для вас! Ваши мышцы – привычки «противостояния» будут укрепляться, а мышцы – привычки «поражения» слабеют!

Эмоциональный или физический голод?

Важно понимать, что потребность съесть определённую пищу не имеет отношения к голоду. По-настоящему голодный человек будет есть что угодно, даже то, что ему не слишком по вкусу, просто из инстинкта самосохранения. Стремление же съесть какой-то конкретный продукт в первую очередь связано с закрепившейся ассоциацией о получении удовольствия и выработкой гормона дофамина, отвечающего в нашем мозге за запоминание того, что приносит радость и удовольствие.

Для того чтобы пищевые зависимости не стали вашими спутниками по жизни, важно разобраться в двух понятиях – физический и эмоциональный голод.

Физический голод – это физиологическая потребность организма, он ощущается в области диафрагмы. За ним стоит здоровое стремление употреблять пищу для того, чтобы жить.

Следует заметить, что существует много показателей, которые к чувству голода не относятся, а показателей истинного голода всего три:

- 1) телесный признак (пустота в желудке);
- 2) временной (3—3,5 часа от последнего приёма пищи);
- 3) поведенческий (низкая избирательность в еде).

Гипоталамус вырабатывает сигналы, которые говорят о голоде каждые 3—3,5 часа, и если в течение этого времени голод не удовлетворяется, начинается его накопление и в дальнейшем появляются такие признаки, как потеря концентрации, раздражительность, упадок сил, слабость, головное окружение и др.

Здесь важно сказать ещё о чувстве жажды. Жажда – это физиологическое ощущение, служащее сигналом о том, что организму требуется вода. В промежутках между приёмами пищи часто возникает ощущение, что вы голодны. Но если промежуток между ними ещё не составляет 3—3,5 часа, то, скорее всего, вам на самом деле хочется пить.

Если после утоления жажды вы продолжаете хотеть есть, тогда либо вы употребляли несытные продукты для удовлетворения вашего голода, либо, скорее всего, в этот момент вы ощущаете эмоциональный голод или аппетит.

Эмоциональный голод – это психологическая потребность, он обитает в голове. За ним стоит большое количество

чувств и эмоций. Именно эмоциональный голод важно удовлетворять непищевым путём.

Всё чаще мы неспособны отличить физический голод от голода эмоционального, когда на самом деле нам нужны не плитка шоколада, не кусок торта, а спокойный разговор с отцом, нежное объятие матери, поддержка коллеги, разговор по душам с лучшей подругой, романтический вечер с любимым. Этого набора блюд вы не найдёте в меню ни одного ресторана, не купите ни в одном магазине.

Мы больше говорим о еде, чем о не менее насущных потребностях, одной из которых является общение с близкими нам людьми. Нам нужны дружба, принятие, прощение, поддержка, примирение, любовь не менее, чем пицца, эклер, стейк и сыр пармезан. Многие чувствуют себя одинокими и несчастными, даже являясь членами больших семей.

Беря в руки очередные гамбургер, печенье или конфету, мы понимаем, что они неспособны утолить наши эмоциональные потребности, но они могут улучшить наше самочувствие хотя бы на ближайшие минуты или часы. Мы переедаем, потому что слишком не любим себя, чтобы заботиться о собственном теле. Наша трагедия заключается не в ненасытном аппетите, а в том, что мы неспособны разрешить свои психологические и эмоциональные проблемы. И поэто-

му правильное питание – это лишь часть решения, лекарство для симптомов, но не устранение причин 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.