

Марайке Аве

один из самых известных диетологов в Германии

A decorative horizontal chain with orange and green links runs across the top of the page. Various food icons are attached to the chain, including a burger, fries, a drink, a bowl of food, a banana, and a piece of cake. Small yellow triangles are scattered around the chain.

Тело знает лучше

Методика ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ
для комфортного веса

Свобода от неосознанных
убеждений и правил питания

Стоп недоеданию
и изнурительным тренировкам

Почему подсчет калорий
и диеты не работают

Как распознать эмоциональный
голод и не переесть

Марайке Аве
Тело знает лучше. Методика
интуитивного питания
для комфортного веса
Серия «Модные диеты»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64825572

*Тело знает лучше: Методика интуитивного питания для комфортного
веса:
ISBN 978-5-04-104392-6*

Аннотация

Считается, что красивый человек должен быть худым, поэтому люди сидят на диетах, срываются, снова набирают вес, корят себя за отсутствие силы воли и ненавидят свое тело. Известный немецкий диетолог Марайке Аве выступает против диет и предлагает читателям попробовать интуитивное питание.

Человек, придерживающийся интуитивного питания, не следует правилам, не исключает из своего рациона жирные и сладкие продукты, не испытывает стресса, связанного с едой, не корит себя за чипсы и торты, а наслаждается едой. При этом он прислушивается к сигналам организма о голоде и насыщении и, как итог, в большинстве случаев ест пищу, которая делает его энергичным и помогает хорошо себя чувствовать.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| Предисловие | 6 |
| 1. Введение | 9 |
| Это не ваша вина | 11 |
| Для кого эта книга? | 13 |
| Что такое комфортный вес? | 15 |
| Тайна стройных от природы людей | 18 |
| Комфортный вес начинается с головы | 26 |
| Почему именно я? | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 34 |

Марайке Аве Тело знает лучше: Методика интуитивного питания для комфортного веса

*Я посвящаю эту книгу комфортному
самочувствию и каждому хорошо чувствующему
себя человеку.*

© Кныш Ю. С., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие

Я стою посреди комнаты, уставившись на свое отражение. Мои джинсы угрожающе натянулись около пуговицы, а живот свешивается над поясом. В отчаянии я ощупываю жировые отложения на бедрах, прежде чем еще раз осмотреть себя со всех сторон в зеркале. Не помогает ни втягивание живота, ни другое освещение, ни привлекательная поза.

Я слишком толстая.

Уже много месяцев я пытаюсь похудеть. «Запрет» – вот мое второе имя.

Каждое утро я говорю себе: «Сегодня у меня получится!» Я голодаю все утро, литрами пью воду и три четверти часа с максимальной интенсивностью истязая себя на эллиптическом кросс-тренажере, пока не вымотаюсь настолько сильно, что у меня начинает болеть голова. Рано или поздно это происходит: меня охватывает ненасытный голод. Неважно, насколько я сосредоточена или отвлечена. Я больше не могу думать ни о чем другом, кроме как о **ЕДЕ**! Мое желание что-нибудь съесть не уходит, пока я не поддамся слабости. Все запреты рушатся, и я набрасываюсь на свою любимую сладость.

Шоколад.

Ну а что же после? После я чувствую себя самой большой неудачницей на планете, потому что опять не смогла удержаться.

жаться. Чем больше я запрещаю себе, тем более напряженным становится мое пищевое поведение, и со своим зверским аппетитом я продолжаю прибавлять в весе. Уже много месяцев подряд мои мысли крутятся вокруг этой проблемы.

Во время последних пасхальных каникул, которые я провела вместе с семьей, я снова начала практиковать запреты. Я ходила мимо пасхальных яиц и аппетитного морковного пирога, но не позволила себе попробовать даже капельку соуса. Я была такой хорошей! Такой дисциплинированной.

Полчаса назад я вернулась домой и как только сняла туфли, мой ненасытный голод стал настолько сильным, что я ворвалась в свою комнату, отыскала в сумке шоколадных пасхальных зайчиков, которых послала мне мама, и за две-три минуты с жадностью съела всех трех.

И вот я стою здесь и чувствую себя просто ужасно. В отчаянии я всматриваюсь в глаза своего отражения. «Ты самая большая неудачница на свете!» – думаю я.

С рыданиями я отворачиваюсь от зеркала и опускаюсь на покрытый ламинатом пол. Закрываю лицо руками, мечтая, чтобы земля разверзлась и поглотила меня. Пуговица на джинсах давит на живот. В приступе ярости я отрываю ее, и тут мой взгляд падает на золотистую фольгу от пасхальных зайчиков и красные ленточки с колокольчиками, которые валяются, разбросанные, вокруг меня. Когда я понимаю, что умяла все это, у меня начинает кружиться голова. Я просто не могла остановиться и распаковывала одного шоколадного

зайчика за другим, торопливо поедая их. «Неудивительно, что я так выгляжу!» – думаю я.

А потом я уже ни о чем не думаю. Слезы разочарования струятся по моим щекам, и я чувствую себя просто ужасно. У меня больше нет сил на все это. Кажется, что все лишено смысла.

Я хочу вернуть свою жизнь. Перед моим внутренним взором проносятся все прекрасные события, случившиеся за последние несколько месяцев, которые я пропустила или не смогла ими насладиться, потому что была так занята собой, своим телом и несчастным пищевым поведением. Я чувствую, как в горле застревает огромный ком, и размышляю о предстоящих месяцах и годах моей жизни. С кристальной ясностью вдруг начинаю видеть все, чего мне будет не хватать, если я, наконец, не изменю что-то в своей жизни.

Из моего отчаяния рождается гнев, и этим вечером я обещаю себе:

Я решу эту проблему ради себя!

1. Введение

Кажется, что ваши мысли постоянно крутятся вокруг еды и фигуры? Возможно, вы считаете себя слишком недисциплинированной, чтобы наконец достичь желаемого веса? Я это хорошо понимаю, потому что в течение многих лет чувствовала то же самое. Поэтому я очень рада, что вам попала моя книга!

У меня к вам важный вопрос: хотели бы вы перестать беспокоиться о еде и своей фигуре? Хотели бы наслаждаться мороженым со взбитыми сливками совершенно расслабленно и с чистой совестью, сохраняя при этом свой абсолютно комфортный вес?

Если вы сразу же подумали: «Это моя мечта, но как такое возможно?», эта книга как раз для вас. Она укажет путь к непринужденному и здоровому питанию и вашему естественному комфортному весу. Весу, который вы сможете поддерживать в течение долгого времени без каких-либо диет.

Вы прочитали правильно: вам предстоит путь. Путешествие. И, честно говоря, это больше, чем просто путешествие к непринужденному пищевому поведению и комфортному весу.

Это путешествие к самой себе.

И моя книга станет вашим именным билетом, позволяю-

щим отправиться в это путешествие.

Это не ваша вина

Прежде чем мы начнем, я хотела бы сказать кое-что очень важное: если вам не удалось добиться успеха в достижении своего комфортного веса, это не ваша вина! Существует тысяча медицинских и философских теорий о том, что же такое правильное питание. Каждый день мы сталкиваемся с нереалистичными идеалами и все более абсурдными концепциями похудения в социальных сетях, журналах и рекламе. Поэтому неудивительно, что у вас возникает чувство неуверенности в себе и ощущение неспособности соответствовать.

Проблема вот в чем: индустрия красоты и диет не заинтересована в вашем успехе. Иначе она не сможет ничего на вас заработать.

Если вы боитесь, что никогда не сможете стать стройной и прежде всего счастливой, даю слово: вы сможете! Все, что необходимо для достижения и поддержания комфортного веса, уже есть внутри вас. Просто нужен кто-то, кто расскажет, что делать. И я написала эту книгу для вас: **я хочу, чтобы в дальнейшем вам сопутствовал успех.**

Я хочу показать вам, каким простым может стать процесс принятия пищи и как прекрасна жизнь, когда вы свободны от всех неосознанных убеждений и правил питания, которые до сих пор искажали ваше пищевое поведение. Вместе мы

выявим и развенчаем многие из них как совершенно ненужные и бессмысленные. Потому что не существует единого верного способа, который подходил и работал бы в равной степени успешно абсолютно для всех.

Метаболизм каждого человека индивидуален, и причины, по которым вы еще не достигли своего комфортного веса, столь же индивидуальны и уникальны, как и вы сами.

«Но как же мне тогда питаться, если все так индивидуально?» – наверняка спросите вы сейчас. У меня хорошие новости: в этой книге я помогу вам найти собственный рецепт успеха, чтобы хорошо себя чувствовать в течение длительного времени.

Удивительно вот что: не я изобрела это, а кое-кто, гораздо более умный, чем я.

Ваше собственное тело.

Да, вы правильно прочитали, ключ к успеху – это работа со своим телом. Все, что вам нужно, есть у вас с самого рождения. Немного попрактиковавшись, вы скоро сможете снова слышать реальные потребности своего организма. Мы не будем устанавливать новые правила, но вместе узнаем, как оптимальным образом отрегулировать обмен веществ и почувствовать прилив энергии, благодаря чему вы достигнете своего комфортного веса.

Для кого эта книга?

Как вы уже заметили, эта книга – не просто о комфортном весе. Речь в ней идет о том, как выработать непринужденное пищевое поведение, которого вы сможете придерживаться без диеты или запретов в любой ситуации, возникающей в жизни. Я хочу, чтобы вы снова научились комфортно чувствовать себя в собственном теле.

При этом совершенно неважно, если вы сейчас:

- имеете вес, превышающий комфортный;
- имеете здоровый вес, но несмотря на это чувствуете себя некомфортно;
- или даже весите меньше своего комфортного веса.

Не имеет значения, начали ли вы беспокоиться о своем весе и привычках питания относительно недавно или уже много лет сидите на диетах и напряженно следите за своим пищевым поведением. Также неважно, в каком пункте своего путешествия вы сейчас находитесь – пребываете ли в отчаянии и даже не представляете, как вырваться из круговорота диет, или уже занимались интуитивным питанием и ментальными тренировками и познали первые моменты восторга.

Эта книга откроет вам глаза и продемонстрирует революционный подход к проблеме питания и комфортного само-

чувствия.

Если вы уже занимались по моей программе тренировок *intueat*¹, знакомы с моими подкастами и следите за историями в Instagram, некоторая информация не будет для вас новой. Но вам наверняка известно, насколько для достижения успеха важно повторение, и теперь вы сможете освежить в памяти мои методы в совершенно новом, книжном формате.

Книга вам не подойдет, если ваша цель – выглядеть как идеальная Instagram-модель или мускулистая девушка с обложки журнала о фитнесе. Я хочу помочь вам обрести здоровый вес и комфортное самочувствие лично для вас.

¹ Intueat (англ.) – питайся интуитивно.

Что такое комфортный вес?

Читая первые страницы, вы, вероятно, задавались вопросом: «Что вообще такое комфортный вес?» Это хороший вопрос, и мне важно, чтобы вы приступили к изучению этой книги с правильными ожиданиями.

Термин «комфортный вес» (*wohlgefühlgewicht* – нем.) состоит из двух частей, и первая означает чувствовать себя комфортно. Хорошее самочувствие – это главный приоритет и первый шаг к комфортному весу. Из этой книги вы узнаете, как снова научиться ценить и любить свое тело, чтобы наконец установить перемирие и положить конец вечной борьбе. Это важное условие для второй части термина: веса.

С помощью методик интуитивного питания и ментальных тренировок, описанных в этой книге, вы сможете достичь веса, оптимального для вашего тела. При таком весе ваш организм имеет идеальное распределение жира, мышц и жидкости, чтобы обмен веществ мог функционировать наилучшим образом. Некоторые исследования показывают, что люди, которые питаются интуитивно, имеют более низкий ИМТ (индекс массы тела) и чувствуют себя лучше. [1, 2]

На основании своего личного опыта и опыта нескольких тысяч участниц программы *intueat* я могу утверждать, что у большинства людей вес, который устанавливается благодаря интуитивному питанию, действительно ниже, чем получен-

ный в результате длительной диеты или неосознанного питания. Естественно, потеря веса происходит очень индивидуально. Некоторые участницы похудели до 40 килограммов, но есть и такие, у которых и раньше был идеальный вес, но теперь они наконец могут спокойно его поддерживать. Если ваш вес меньше комфортного, значит, его недостаточно, и может развиться склонность к усилению питания и достижению своего здорового веса.

Кстати, комфортный вес – это не фиксированная цифра, а предел веса, который полезен для вашего организма. Даже у людей, стройных от природы, вес варьируется в зависимости от жизненных обстоятельств в пределах примерно пяти килограммов или более². Важно не путать «естественно стройных людей» с «неестественно стройными людьми», маниакально сидящих на диетах. Я вернусь к этому в следующей главе.

По своему опыту могу сказать, что знание цифры, которая должна появиться на весах, мало что дает, потому что вызывает умственное напряжение и приводит к нарушению пищевого поведения. Лично я очень сильно удивилась, когда благодаря описанным в этой книге методикам сбросила целых десять килограммов. Я не ожидала, что идеальный вес моего тела будет настолько мал. Но могу вас успокоить: если нет никаких нарушений образа тела (об этом рассказывает-

² В первую очередь это относится к женщинам, разница в весе связана с менструальным циклом. – *Прим. науч. ред.*

ся в главе «Ваш образ тела»), вы интуитивно поймете, когда достигли идеального веса. Вы будете хорошо себя чувствовать, и каждый раз при взгляде на свое отражение в зеркале у вас будет появляться ощущение, что все идет как надо.

Если вы помните какой-то период в вашей жизни, когда были естественно стройной без диет и принуждений и чувствовали себя очень хорошо, вполне возможно, что тогда ваш вес был комфортным. Важно, чтобы вы понимали: организм сам найдет оптимальный для вас вес. Как быстро это произойдет, зависит от различных факторов. Например, от того, как долго вы раньше соблюдали диеты, насколько стрессовые нынешние условия вашей жизни, насколько активно вы вовлечены в ментальные упражнения и личное развитие, а также какие сдерживающие убеждения и привычки могут помешать вам питаться интуитивно. Некоторые участницы моей программы пришли к комфортному весу за несколько недель, у других же это заняло месяцы или даже годы.

На вопрос «Как быстро я достигну своего комфортного веса?» я могу лишь ответить: а так ли это важно? Потому что если вы с каждым днем чувствуете себя все лучше, снижение веса станет уже не целью, а просто сопутствующим эффектом, о котором не нужно беспокоиться. Сейчас вам это может показаться невероятным, но просто позвольте себе удивляться. Вы поразитесь, насколько хорошим станет ваше самочувствие!

Тайна стройных от природы людей

Я сижу в столовой перед большой тарелкой с салатом. Без соуса, конечно. Еще у меня есть черный хлеб с кусочком сыра без масла. Места напротив меня заняли сокурсники Лиза и Марк, которые, как и я, студенты-медики, и они до неприличия стройные.

«Люблю шницели по понедельникам!» – глаза Марка сверкают, когда он смотрит в свою тарелку. В ней лежат два огромных панированных шницеля, рядом с ними гора картошки-фри с майонезом.

Лиза наслаждается большой порцией овощной лазаньи, запеченной с сыром, и шоколадным пудингом с горой сливок на десерт.

«Это несправедливо», – думаю я, вяло пережевывая свой салат, который без соуса кажется совершенно безвкусным. Когда я съела салат и хлеб с сыром, мой взгляд остановился на лазанье Лизы. Боже мой, она выглядит восхитительно. Я слюнаю, когда вижу, как расплавленный сыр стекает по слоям лазаньи... «Марайке, возьми себя в руки!» – одергиваю я себя, когда Лиза откладывает в сторону столовые приборы и с аппетитом принимается за шоколадный пудинг.

«Ты не собираешься это доедать?» – возмущенно спрашиваю я, показывая на лазанью.

«Не-е-е, я больше не могу. Но если хочешь, доешь остат-

ки». Лиза пододвигает ко мне свою тарелку и кладет в рот ложку шоколадного пудинга.

Я хватаю бутылку с минеральной водой и выпиваю пол-литра сразу. Мой желудок наполняется, и я чувствую себя по крайней мере частично насытившейся, но, конечно, несколько не удовлетворенной. «Нет, Марайке, не ешь это, – повторяю я свою мантру. – Вчера в десять часов вечера ты съела целую плитку шоколада, а перед этим слопала четыре булочки с сыром».

Я с завистью гляжу на Лизу, задумчиво ковыряющую ложкой свой пудинг, от которого она явно не наберет и полграмма лишнего веса. Я тоже хочу иметь возможность есть все, что пожелаю, легко и непринужденно. Это просто несправедливо!

Вечером того же дня я прочесываю интернет в поисках информации о том, что же представляют собой эти стройные от природы люди, и из научных исследований узнаю об интуитивном типе питания. «Питаться интуитивно» означает во время еды не ориентироваться на предписанные диетами правила, а прислушиваться к потребностям собственного тела. Это значит – есть как естественно стройные люди. Я думаю о Лизе и Марке. Вот они какие, интуитивные едоки!

И тут я вспоминаю, что в детстве и юности ела, как эти двое вместе взятые, и была стройной. Я определенно хочу вернуться в то время! Охваченная энтузиазмом, я погружаюсь в бесчисленные книги и исследования на тему интуи-

тивного питания. Я понимаю, что диеты не могут работать в долгосрочной перспективе, потому что они действуют против нашего тела, а не вместе с ним.

Вам знакома эта сцена в столовой? Завистливые взгляды, бросаемые на людей, которые, кажется, могут есть все что пожелают и при этом не набирать вес? Люди, которые не беспокоятся о том, сколько весят, но несмотря на это, а может именно поэтому, остаются стройными? Секрет стройных от природы людей заключается в том, что они все еще поддерживают связь с интуитивными и естественными потребностями своего организма. Они едят, когда голодны, и останавливаются, когда чувствуют насыщение. Вне зависимости от времени суток или новейших тенденций в сфере диет эти люди едят именно то, что нужно их телу. И остаются стройными.

Хорошая новость: вы тоже так можете! Все, что для этого требуется, уже есть внутри вас и было там с самого раннего детства.

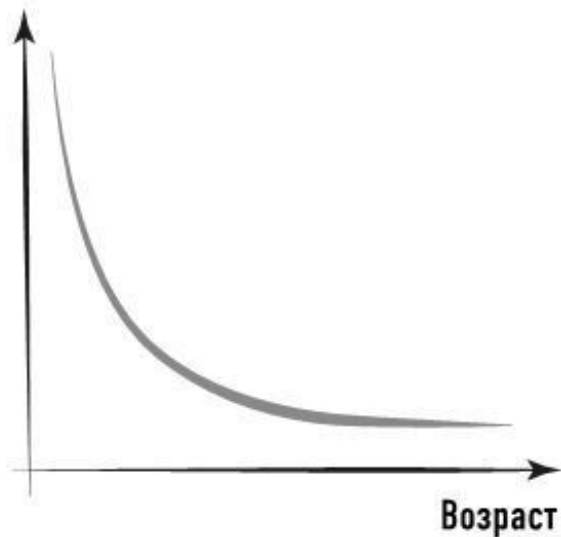
Вы когда-нибудь пытались накормить младенца, который не голоден? До сих пор ясно помню, как моя младшая сестренка сопротивлялась, когда я пыталась ее кормить. Мне уже исполнилось шесть, а она была еще совсем малышкой. Своими крошечными ручками она отталкивала ложку, которую я держала перед ее ротиком, и отворачивала милое круглое личико. Когда я умудрялась засунуть ложку ей в рот, она

просто выплевывала детское питание и смеялась. Это было действительно утомительно. В какой-то момент, к радости моей матери, морковное пюре было повсюду, кроме животика сестренки.

«Ну и ладно, — думала я тогда и сдавалась. — Похоже, она не хочет».

Маленькие дети, как правило, знают наверняка, что им нужно и когда хватит. Если понаблюдаете за посетителями ресторана, вы заметите, что на тарелках у детей недоеденная пища остается гораздо чаще, чем у взрослых, потому что дети обычно перестают есть, когда чувствуют насыщение. Иногда даже после небольшой порции.

**Интуитивное
питание**



Чем больше люди отдаляются от детского возраста, тем меньше они прислушиваются к своей интуиции во время еды. Примерную картину я изобразила на графике.

Вам наверняка знакомы такие правила, как «Доедай, в остатках – вся сила», «Избегай углеводов!» или «Диеты делают тебя стройной». К сожалению, все эти наставления имеют одну общую черту: в большинстве случаев они работают против естественных сигналов голода и насыщения вашего тела. Потому что из-за некоторых правил вы постоянно едите либо слишком много, либо слишком мало, и в какой-то момент у вас появляется неутолимый голод. Между

тем исследования показали, что родительское давление на детей касательно того, что они должны есть все и не привередничать, запросто может вызвать у подростков нарушение пищевого поведения. [3]

Кстати, некоторые женщины во время беременности чувствуют спонтанные интуитивные импульсы, исходящие от еще не родившегося ребенка, и стремятся есть именно те продукты, где содержатся питательные вещества, необходимые их организму в этот момент³. Даже если это рольмопс с яблочным пюре или венские сосиски со сливками.

Как уже упоминалось ранее, диетологи выяснили, что люди, которые питаются интуитивно, имеют более низкий ИМТ [4, 5], а значит, больше довольны своим телом.

Наблюдая за стройными от природы людьми и анализируя различные исследования интуитивного питания, я снова и снова замечала, что интуитивные едоки неосознанно придерживаются четырех простых принципов. [6, 7, 8]

³ На самом деле причины до сих пор исследуются. Нельзя утверждать, что это именно импульсы от плода. Причин может быть множество. – *Прим. науч. ред.*



Вы можете заметить, что у этих принципов есть одна общая черта: они заставляют прислушаться к своему телу и его потребностям.

Именно в этом и заключается вся суть. Поскольку естественно стройные люди прислушиваются к потребностям своего тела, им нет необходимости отказываться, сопротив-

латься, голодать, срываться, а после чувствовать себя ужасно. Правильные и здоровые решения приходят к ним изнутри. Они едят что хотят, но остаются более стройными и, что логично, более довольными жизнью, чем люди, которые во время еды постоянно сдерживают себя. [9] Они не испытывают неуголимого голода и могут чувствовать, что сыты, например, после трех четвертей лазаньи вместо целой.

«Ну и что? – вероятно, думаете вы сейчас. – Меня нельзя отнести к стройным людям, поэтому я не могу питаться, как они!» Я тоже так думала, пока не открыла для себя ментальные тренировки.

Комфортный вес начинается с головы

Мои первые попытки питаться интуитивно терпят неудачу, потому что я «интуитивно» ем шоколад. Причем съедаю целую плитку, а не один кусочек. Это безмерно меня расстраивает. Как такое может быть? Почему я не могу наслаждаться шоколадом в умеренных количествах, как это делают стройные от природы люди?

Из медицинских исследований я узнаю, что мое поведение в значительной степени контролируется подсознанием, поэтому начинаю интенсивно заниматься ментальными тренировками. Я пробую разные техники, чтобы изменить свои бессознательные привычки, становлюсь сама для себя подопытной морской свинкой и записываю свои ментальные тренировки, создавая аудиофайлы, которые слушаю каждый день. И, похоже, это работает. Потому что чем больше я тренируюсь, тем более расслабленным становится мое пищевое поведение. Это просто невероятно!

Затем, через две-три недели, я подвергаю результаты проверке. Сажу за обеденным столом в своей студенческой квартире, а передо мной стоит большая банка орехового крема с нугой. Я смело откручиваю крышку и заглядываю в банку, где соблазнительно поблескивает темный крем. Сегодня пятый день моего эксперимента с ореховым кремом, и, по-

сколько он с каждым разом проходит все успешнее, у меня есть предчувствие, что сегодня может сработать. Я ставлю крестик в своем контрольном списке: аудиофайл об осознанности прослушан! Затем поворачиваюсь к банке.

Я делаю глубокий вдох и беру ложку с длинной ручкой, чтобы аккуратно извлечь небольшую порцию крема. Я смотрю на кончик ложки и принохиваюсь. Шоколадно-ореховый запах, который остался в моей памяти со вчерашнего дня, едва ощутим. Вместо этого крем пахнет чуть кисловато. Я морщу нос. Забавно.

Теперь нужно проверить, каков он на вкус. Я осторожно пробую крем на кончике ложки. Сладко. Липко. И неестественно. Мой язык прилипает к небу, и во рту все склеивается. Я чувствую отвращение и больше не могу съесть ни грамма. Я кладу ложку, даже не слизнув с нее оставшуюся часть орехового крема, закручиваю белую пластиковую крышку и ставлю банку в кухонный шкаф. Несколько минут я задумчиво держу ложку с остатками крема в руке, а потом наконец откладываю ее в сторону. Я уверена: больше не хочу.

Невероятно. Это на самом деле работает!

Возможно, самый важный фактор, который способствует достижению комфортного веса и отличает эту книгу от многих других концепций питания, заключается в следующем: ваш комфортный вес начинается не с тарелки, а с головы. Профессиональные спортсмены уже давно об этом знают и

эффективно используют ментальные тренировки для достижения больших успехов. В настоящее время почти у каждого успешного спортсмена есть не только физиотерапевт для тела, но и тренер для головы.

Одно интересное исследование продемонстрировало удивительное влияние ментальных тренировок на производительность людей. [10] В ходе исследования баскетболистов случайным образом разделили на три группы:

- Группа А, участники которой ежедневно тренируют броски в корзину.
- Группа В, контрольная, участники которой вообще не тренируются.
- Группа С, участники которой тренируются только ментально, то есть ежедневно по 20 минут визуализируют идеальный бросок, не прикасаясь к баскетбольному мячу.

Через четыре недели были получены следующие результаты:

- Группа А улучшила свои навыки на 24 %.
- Группа В, как и следовало ожидать, не показала существенных улучшений.
- Группа С невероятным образом улучшила свои навыки на 23 %, а следовательно, показала почти такое же улучшение, как и группа А.

С тех пор как семь лет назад я начала практиковать мен-

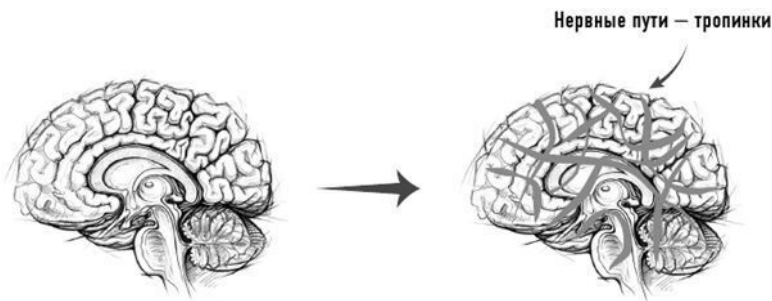
тальные тренировки, изменились не только мое тело и пищевое поведение. Мое общее качество жизни сегодня намного выше, чем было тогда. Ментальные тренировки решающим образом повлияли на тот факт, что вы держите в руках эту книгу, и я просто не могу дождаться, когда мы перейдем к упражнениям, которые помогут вам изменить свои привычки.

Но что такое ментальные тренировки? Этим термином я обобщаю все техники, которые помогут вам избавиться от старых, тормозящих привычек и построить новые, позитивные убеждения или заново открыть для себя то, что есть у вас с момента рождения. При этом я использую принципы и упражнения из области психологии поведения и питания, медитации, обучение осознанности, НЛП (нейролингвистическое программирование) [11], ТЭС (техники эмоциональной свободы), гипноз и коучинг.

В ходе повествования я буду вновь и вновь возвращаться к вопросу о том, насколько важен психологический настрой для достижения комфортного веса, а также к принципу действия ментальной тренировки. В каждой главе я даю простые, но очень эффективные упражнения на визуализацию и осознанность, а также примеры небольших медитаций. Вы сможете применять их даже в том случае, если никогда прежде не занимались ментальными тренировками. Это наш ключ к успеху.

Во время своих занятий медициной я узнала, что более

90 % того, что мы делаем каждый день, контролируется нашим подсознанием. [12] Точно так же, как мы не задумываемся, как завязывать шнурки или ездить на велосипеде, наше пищевое поведение служит результатом бессознательных привычек. Эти привычки обеспечены нервными путями в мозге, которые можно представить себе в виде тропинок: чем чаще вы по ним ходите, тем более четкими они становятся. И моя шоколадная тропинка тогда была явно самой проторенной.



К счастью, мозг способен меняться, образовывать новые связи и забывать старые маршруты. Ментальные тренировки чрезвычайно полезны, потому что помогают вам прокладывать новые пути и избегать старых тропинок.

Процесс создания новых тропинок называется **нейропластичностью**. Существует несколько врожденных тропинок — например, те, которые отвечают за наше сердцебие-

ние, дыхание и пищеварение. Остальные маршруты вы прокладываете в течение своей жизни – например, те, что отвечают за завязывание шнурков, пристрастие к шоколаду или вождение автомобиля.

К счастью, нервные пути, которые требуются для достижения комфортного веса, есть у вас с самого рождения. Вы просто отвыкли ими пользоваться. Благодаря ментальным тренировкам вы снова научитесь этому, и наконец сможете изменить свое пищевое поведение в долгосрочной перспективе.

Почему именно я?

Возможно, вы уже задались вопросом, почему именно я должна сопровождать вас на этом пути. Такой вопрос оправдан, ведь существует так много самопровозглашенных экспертов по питанию, что вы, вероятно, уже совсем запутались, кому доверять и что вообще можно есть. Поменьше углеводов, но, пожалуйста, пусть пища будет веганской, разумеется, без жира и сахара, и лучше всего только сырая. Мда... Кто захочет жевать сырой пучок салата без заправки? Не поймите меня неправильно, я убеждена, что здоровое питание важно. Но, к сожалению, большинство концепций питания предлагают только очень поверхностные подходы со слишком большим количеством запретов и правил, которых никто не может придерживаться в течение длительного времени, потому что они просто исключают психологические факторы и к тому же действуют против тела.

Так кто же я такая? Хотелось бы кратко представиться: я доктор медицины Марайке Аве, для вас просто Марайке. Я врач, и моя самая главная задача – помочь вам. Потому что мне самой в течение многих лет не удавалось найти решение проблемного вопроса еды и обрести свой комфортный вес, не говоря уже о том, чтобы его удержать. Из-за этого я была ужасно несчастной, как вы узнали из первых страниц. Хочу рассказать вам, что произошло со мной с тех пор, как я на-

чала применять принципы, с которыми вы познакомитесь на страницах этой книги.

Осознание того, что я могу доверять своему телу, для меня грандиозный прорыв. Благодаря ментальным тренировкам мое пищевое поведение становится все более непринужденным, и я действительно начинаю питаться, как естественно стройные люди. Мне все комфортнее в своем теле, у меня все больше энергии – я даже получаю удовольствие от бега. Для меня нет ничего лучше, чем по собственному желанию пробежаться в солнечную погоду по дюссельдорфским мостам через Рейн.

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.