

Анастасия Бодрова

Еда для вашего характера



Выберите свой метод для стройного и красивого тела



Анастасия Бодрова

**Еда для вашего характера.
Выберите свой метод для
стройного и красивого тела**

«Питер»

2019

УДК 159.9:613.24
ББК 88.451+54.152.11-57

Бодрова А.

Еда для вашего характера. Выберите свой метод для стройного и красивого тела / А. Бодрова — «Питер», 2019

ISBN 978-5-4461-1126-8

Мы едим, пьем, выбираем продукты и готовим еду в соответствии со своим психотипом. Не учитывать характер и природную индивидуальность в борьбе за стройное и подтянутое тело – все равно, что вслепую балансировать на тонком канате. Книга Анастасии Бодровой примиряет воинствующих поклонников разных систем питания. Всего за пару часов вам откроется совершенно удивительный мир системно-векторного психоанализа, ставшего верным помощником диетологии. Хватит с грустью смотреть на весы, тайно мечтая о котлетах и конфетах. Нет плохих методик и запретной еды – есть разные характеры! Анастасия Бодрова: • похудела с 98 кг до нормы по собственной методике и уже через год завоевала титул «Мисс аэробика»; • теле- и радиоведущая авторских программ о ЗОЖ; • сотрудничала с ФК «Крылья Советов»; • главный куратор образовательного проекта Wellness; • специализации – диетология, кардиология, ЛФК, спортивная медицина. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9:613.24
ББК 88.451+54.152.11-57

ISBN 978-5-4461-1126-8

© Бодрова А., 2019
© Питер, 2019

Содержание

О чем эта книга	6
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анастасия Бодрова

Еда для вашего характера

Выберите свой метод для стройного и красивого тела

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги. Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Анастасия Бодрова, 2019

© ART.LEBEDEV. Обложка задизайнена в студии Артемия Лебедева

© В книге использованы иллюстрации shutterstock.com

О чем эта книга

Если у вас в руках оказалась эта книга и вам больше 12 лет, то можно с уверенностью сказать, что какой-то опыт в работе над собой и своим телом у вас уже есть. Наверное, вы уже пробовали пару-тройку диет и даже покупали абонемент в фитнес-клуб. И наверняка достигли каких-то результатов своими силами. Зачем в таком случае вам эта книга?

Во-первых, она не похожа на другие книги по диетологии. Здесь вы увидите абсолютно новый взгляд на то, как мы едим и как определенные черты характера влияют на выбор продуктов и блюд. Системно-векторная типология характеров наверняка станет для вас настоящим открытием и, погрузившись в нее, вы с удовольствием самостоятельно поставите «диагноз» себе и своим близким, при этом еще и повеселитесь вдоволь.

Вы узнаете, что похудеть можно не только с помощью диет. Для этого существует множество инструментов, и вы подберете свой, близкий вам по духу и характеру.

Во-вторых, она легко читается. Константин Ивлев, гуру ресторанного бизнеса, шеф-повар и телеведущий программ «На ножках» и «Спросите повара», автор многочисленных книг, «проглотил» «Еду для вашего характера» за один вечер. Тренер «Крыльев Советов» Анатолий Рожков рекомендует это издание как «книгу, которую можно прочитать за 2 часа».

В-третьих, вы найдете здесь только те советы, которые отработаны на практике. Здесь нет воды, перепечатанных мыслей и текста для объема. Только самое важное, потому что я очень ценю ваше время.

Итак: нестандартно, весело, легко и только о важном.

Приятного прочтения!

Глава 1

Восемь векторов счастья, или Векторная диетология



Так случается, что все гениальные открытия и откровения происходят как бы случайно. Мое знакомство с теорией системно-векторного психоанализа произошло именно так: о ней как-то мимоходом упомянула одна пациентка. В то время я как раз билась над загадкой, которая упорно не хотела решаться, и это не давало мне покоя вот уже несколько лет.

У меня как у диетолога есть свой профессиональный набор инструментов, который считается универсальным. Однако я не раз замечала, что эти инструменты по-разному работают для разных людей. Одним они прекрасно помогали достичь отличных результатов, а вот других не спасали. Мне не хватало какого-то пятого элемента, чтобы понять, какие практики применить к конкретному человеку. И таким ключом, объединившим мои знания в целостный подход, стала системно-векторная психология.

Только углубившись в изучение векторов, я поняла, что разные психотипы воспринимают мои рекомендации (и даже мой облик и тон разговора) совершенно по-разному.

Теперь я знаю, что эта система векторов в каком-то смысле – гениальное открытие, сделанное в свое время классиком психоанализа Зигмундом Фрейдом. И тоже, кстати, совершенно случайно.

Теория Фрейда и практика Ганзена – Толкачева

Статья Фрейда «Характер и анальная эротика» (1908 г.) в свое время буквально «взорвала» научный мир своим нетрадиционным подходом к объяснению некоторых особенностей характера. Классик психоанализа привычно связал их с эротическими переживаниями, и многие его коллеги утвердились в мысли, что пожилой теоретик совсем выжил из ума и вообще

все сводит к сексу. Даже такие черты характера, как аккуратность, бережливость и упрямство. Действительно, казалось бы, какая связь? Однако он не только обосновал эту связь, но и доказал, что она родом из детства, а также дал намек своим последователям развивать ее дальше. Так академик В. Ганзен и впоследствии его ученик В. Толкачев выстроили на основе этой небольшой теоретической статьи Фрейда довольно стройный, а главное, практичный метод определения психотипов, которым мы сейчас успешно пользуемся.

Наблюдение Фрейда состояло в том, что те самые черты – аккуратность, бережливость и упрямство – свойственны определенному типу людей, которые (особенно в детстве) с повышенным вниманием относились к акту дефекации.

Как пишет Фрейд, «из их рассказов выясняется, что им доставляло удовольствие задерживать стул даже в возмужалом возрасте, а кроме того, в их воспоминаниях попадаются указания на всякого рода неподобающую возню с только что выделенным калом». Звучит не очень поэтично, однако именно эти слова Фрейда стараниями его учеников легли в основу системно-векторной теории. В соответствии с ней выделяют восемь физиологических типов, или векторов, развития: анальный (описанный еще Фрейдом), уретральный, мышечный, кожный, оральный, зрительный, слуховой и обонятельный, отличающиеся своими психологическими характеристиками.

А также привычками питания, отношением к еде, физической работе и вкусовому восприятию – добавлю я от себя. Это на самом деле очень важно, потому что базовые характеристики личности не меняются с течением времени.

Как же связаны характер и особенности частей тела?

Когда я проходила практику в университете, обратила внимание, что для разных типов личности характерны разные болезни. А возможно, и наоборот: различные болезни постепенно меняют наш характер. В отделении гастроэнтерологии мы наблюдали пациентов, страдающих нарушением работы кишечника (запорами). На языке врачей характер у таких пациентов часто был «запорный» – они вечно брюзжали и были всем недовольны. Тогда как сердечники – пациенты кардиологических отделений – отличались безбашенностью и влюбчивостью. Стоило им только немного прийти в себя от инфаркта, как они тут же принимались любезничать и ухаживать за медсестрами.

Как связаны характер и болезни? Смею предположить, что многими гуморальными реакциями и физиологическими процессами. Но первая скрипка – это, конечно же, нервная система.

Вы увидите, как зоны, определяющие характер, иннервируются особенно сильно.

Это очень чувствительные зоны со множеством рецепторов, сигналы от которых идут по нейронной сети в головной мозг. Там, переплетаясь с другими центрами, они и формируют ответ в виде определенной психологической реакции.

В этой книге я даю краткую характеристику этих психотипов, чтобы каждый мог узнать в них себя. Конечно, сразу замечу, что абсолютно чистых типов в природе не существует. Мы все – комбинация различных векторов. Но все же можно выделить два-три (реже четыре) основных вектора, которые будут задавать тон личности, определяя наши базовые предпочтения и привычки.



Анальный тип

Цвет: коричневый

Фигура: квадрат

Ключевое слово: рекомендовано

Оцените каждое утверждение по 10-балльной шкале:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
точно нет		иногда бывает			почти верно			да, так и есть	

- ✓ Охотно выслушиваю советы, обычно нуждаюсь в них _____
- ✓ Однообразная работа не утомляет меня _____
- ✓ Примеряюсь несколько раз, прежде чем начинаю что-либо _____
- ✓ Любое дело довожу до конца, до точки _____
- ✓ Я нетороплив и аккуратен _____
- ✓ Товар в магазине выбираю долго _____
- ✓ Внимательно изучаю этикетки, срок годности _____
- ✓ У меня хорошо получается упаковка вещей _____
- ✓ Очень люблю порядок и раздражаюсь, когда его нарушают _____
- ✓ Регулярно чистить обувь для меня не в тягость _____
- ✓ Я настойчив и терпелив _____

Сумма баллов

40 – свойственно всем

60 – ведущий тип

80 – талант

100 – гений

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ

СТАБИЛЬНОСТЬ
УПРЯМСТВО
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ
НЕТОРОПЛИВОСТЬ
НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
АККУРАТНОСТЬ
СИСТЕМНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ
ТЕРПЕЛИВОСТЬ

Итак, начнем с первого вектора – анального, тем более что его основные характеристики описал сам Фрейд. Удивительной особенностью людей этого типа является то самое повышенное внимание ко всему, что связано с походом в туалет по-большому – причем это заметно с самого детства. Они склонны просиживать на горшке (а потом и в туалетной комнате) долгие 40 минут или даже час, чем приводят всех домочадцев в недоумение.

Но для них это вполне естественно, поскольку они получают от этого процесса ни с чем не сравнимое удовольствие (буквально оргастическое, как пишет Фрейд). Весь их последующий день (и вся жизнь) зависят от того, насколько успешным был утренний процесс дефекации. Таких детей рекомендуется никогда не снимать с горшка, а взрослых не нужно поторапливать, если они надолго заняли туалет. Причина одна: если с утра не получилось, анальник своим брюзжанием способен испортить себе и вам весь день.

Сверхчувствительность в доведении процесса дефекации до совершенства проявляется и в других сферах его жизни. Так, он склонен скорее потерпеть до дома, чем сходить в туалет наспех в общественном месте (в дальнейшем это становится причиной хронических запоров).

Его терпение и перфекционизм распространяются и на другие сферы жизни. Они проявляются в любви к идеальному порядку, чистоте и созданию для себя особых условий во всем. Анальники – рабы стереотипов, сформировавшихся еще в детстве. Они крайне консервативны и тяжело расстаются даже с плохими привычками.

Они вообще склонны к накопительству, коллекционированию и различным классификациям. Фрейд пишет об их упрямстве, и это чистая правда – анальники очень инертны в принятии решений, что часто принимается окружающими за бессознательное сопротивление всему новому.

Им всегда «надо подумать», и они, как правило, «еще не готовы». Помочь им может только волшебный пендель, который успешно запускает все процессы – как в теле, так и в психике (заметьте, что пендель этот прилетает в их значимое место – любимую пятую точку).

Про любовь анальников к коричневому цвету ходят легенды. Да, этот цвет, который они называют шоколадным или кофейным, действует на них магически. В их гардеробе обязательно найдется с десятков пар обуви, ремней и пиджаков (или юбок) коричневого цвета.

Их также легко вычислить по начищенной аккуратной обуви (это вообще их фетиш), выглаженной одежде, а женщин – по идеальной формы узлу волос на затылке (его форма вызывает некоторые ассоциации... буквально по Фрейду).

Все перечисленные привычки проявляются и в гастрономических пристрастиях анальников, причем с раннего возраста. Люди этого типа едят очень основательно (как и все, что они делают). Сейчас принято шутить над «столовским» рационом, доставшимся нам в наследие от советского прошлого: первое, второе и компот.

Но анальники из года в год питаются именно так, с самого детского сада. Они стараются принимать пищу в одно и то же время, по расписанию. И хорошо, если мама еще в младенчестве заложила здоровые привычки в еде. Но если правильный рацион не сформирован, им будет очень сложно поменять свои вкусы.

Их привычки в питании, остающиеся неизменными на протяжении десятилетий, не могут не вызывать улыбку. Встретившись на вечеринке школьных выпускников спустя 20 лет, вы с удивлением отметите, что ваш друг ностальгирует по столовским котлетам и «булочке с маком, как в школьном буфете». Люди этого типа очень консервативны, они приносят из гастронома стандартный набор продуктов, ходят в одни и те же рестораны, заказывают там «как обычно». Как правило, анальники патологически честны и верны своим привычкам на протяжении всей жизни.

Еще одна характерная черта – это склонность к точным наукам. Анальники – прекрасные бухгалтеры и финансисты, у них всегда есть заначка «на черный день». Они любят считать не только деньги, но и калории. «Сколько вешать в граммах» – это про них.

Поэтому так сложно объяснить этому вектору, что подсчет калорий – тупиковый путь, а чтобы абсолютно точно подсчитать энергозатраты и калорийность продуктов, нужно жить с калькулятором и пищевыми весами в специальной комнате для калориметрии.

У людей этого типа проблема в том, что они, увлекаясь точными рекомендациями, перестают прислушиваться к своему организму и больше доверяют предписаниям врача, чем своим внутренним ощущениям. Поэтому один из инструментов для тех, кто нашел себя в описании, – это **шкала голода**, восстанавливающая связь с телом.

Из причин набора веса у людей анального типа выделю три основных.

Во-первых, это малоподвижный образ жизни. Они очень склонны сидеть на своей любимой пятой точке, тем более что в соответствии со своим психотипом они чаще всего заняты офисной работой (бухгалтеры, менеджеры, банковские работники и пр.). Если в характере

слабо выражен мышечный вектор (о чем будет написано ниже), они вообще не будут заниматься физическими упражнениями и со временем перестанут помещаться в свое любимое коричневое кожаное кресло.

Во-вторых, это неправильные пищевые привычки, заложенные еще в детстве, и приверженность к определенным продуктам и блюдам. Заставить есть овощи анальника-мясоеда могут только угрожающие жизни и здоровью анализы. И, пожалуй, это единственная категория людей, которая к сбору и проведению различного рода анализов будет относиться очень ответственно и скрупулезно.

Все цифры они будут помнить наизусть, все предыдущие результаты будут сохранены. И если анальник увидит положительную тенденцию (даже в одну десятую доли процента) – это может стать решающим фактором для начала изменений рациона.

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.