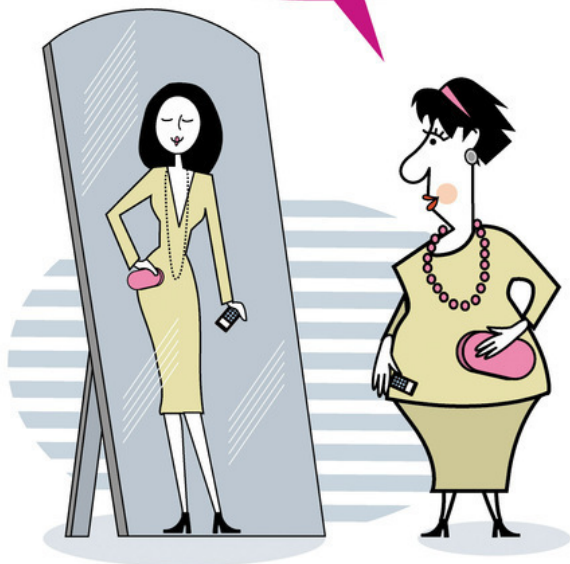


Влада Титова

# Возвращение к стройности



**Влада Викторовна Титова**  
**Возвращение к стройности**  
**Серия «Практическая**  
**психология (Питер)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6060279](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6060279)*

*Возвращение к стройности. / Влада Титова: Питер; Санкт-Петербург;  
2013*

*ISBN 978-5-496-00543-2*

**Аннотация**

Автор этой книги – Влада Титова, психолог, психотерапевт, кандидат медицинских наук, с удовольствием поделится с вами теми медицинскими, психологическими и диетологическими знаниями, которые уже помогли тысячам людей сбросить вес и освободиться от лишней тяжести в теле и на душе. Что нужно, чтобы возвращение к стройности состоялось? Возможно ли снизить вес без самоистязания и постоянного ощущения голода? Как противостоять «заеданию» стресса или искушению едой? Реально ли сохранить хороший результат в снижении веса на всю жизнь? Как закрепить достигнутое, чтобы сброшенные килограммы не вернулись? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге. Здесь собраны наиболее действенные практические рекомендации и методики,

обобщающие многолетний авторский опыт работы с пациентами, страдающими избыточным весом.

# Содержание

Введение	5
1	8
Наследственность	10
Переедание	12
Гиподинамия	15
Обмен веществ	17
Объем желудка	21
Эндокринные расстройства	27
Психологические причины избыточного веса	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Влада Викторовна Титова

## Возвращение к стройности

*С благодарностью посвящаю эту книгу моим учителям А. В. Бобровскому, В. В. Ромацкому, М. А. Гаврилову, а также всем моим пациентам, которые многому меня научили и продолжают учить*

### Введение

*Я всегда знал, какой путь правильный. Я всегда это точно знал, но никогда по нему не шел. Знаете почему? Потому что это было слишком трудно... Из фильма «Запах женщины»*

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, проблема избыточного веса знакома вам не понаслышке. Огромное количество людей во всем мире постоянно следят за своим весом, и многие из них находятся в непрерывной борьбе с лишними килограммами. **Толстыми не рождаются, о возвращении к стройности мечтают все.**

Если спросить у них, знают ли они, как сбросить вес, ответ очевиден: конечно, знают. Каждый из них может поделиться своими рецептами диет или комплексом физических упражнений, которые дали наиболее эффективный резуль-

тат; многие с гордостью расскажут о том, как когда-то им удалось сбросить все или почти все лишние килограммы. А потом, вздохнув, признаются, что спустя какое-то время они снова начали набирать вес, при этом зачастую килограммов прибавляется больше, чем удалось сбросить.

И снова начинается неравная борьба то ли с собой, то ли со своим телом, которая сопровождается резкими ограничениями в питании вплоть до полного голодания, изнурительными физическими нагрузками и другими изощренными способами самоистязания и самонаказания за то, что «не надо было разъедаться».

А в душе, кроме обиды и жалости к себе («За что мне такое наказание? Другие ведь больше моего едят, но, как говорится, не в коня корм... Я же не могу себя ограничивать всю жизнь...»), раздражения или отвращения к своему отражению в зеркале, поселяется страх. Ведь в их жизни все это уже было и, скорее всего, не раз: результат, достигнутый такой тяжелой ценой, не удалось сохранить. В самых неприятных случаях вместе со страхом приходит отчаяние, и опускаются руки, вес пускается «на самотек». Последствия этого весьма предсказуемы...

Но все равно, рано или поздно, как будто очнувшись от забытья, такой человек понимает: нужно снижать вес. И снова «пытка» ограничениями в еде, занятия до умопомрачения на тренажерах, обида и жалость к себе и холодящий душу страх, что все это окажется напрасным.

Почему же так происходит? Почему многим удается добиться хорошего результата в снижении веса, но редко у кого выходит сохранить нужный вес на всю жизнь? Неужели нельзя противостоять «заеданию» стрессов или искушению едой? Возможно ли снизить вес без самоистязания и постоянного ощущения голода? И как закрепить достигнутый результат, чтобы сброшенные килограммы не вернулись?

*Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этой книге, в которой собраны наиболее эффективные практические рекомендации и методики, обобщающие мой двенадцатилетний опыт работы с пациентами, страдающими избыточным весом. Я с удовольствием поделюсь с вами теми медицинскими, психологическими и диетологическими знаниями, которые уже помогли более чем двум тысячам человек сбросить вес и освободиться от лишней тяжести в теле и на душе.*

Пусть эта книга станет для вас *профессиональным навигатором на пути к фигуре своей мечты*, который своевременно предупредит вас об опасных участках дороги, подстерегающих препятствиях и ограничивающих убеждениях. Пусть ваша встреча с собой превратится в увлекательное приключение. Ну а мне остается только пожелать вам счастливого пути!

С уважением и благодарностью, *Влада Титова*

# 1

## Индивидуальная диагностика причин избыточного веса

*Перед вами человек, страдающий животом. Его конечности словно налиты свинцом. Его живот колышется под вашими пальцами. И тогда вы говорите больному: ты измучен едой!*

*Египетская книга живота*

*Устраните причину, тогда пройдет и болезнь.  
Гиппократ, V век до н. э.*

Все возможные причины избыточного веса можно разделить на три принципиально отличные друг от друга группы: **биологические, психологические и социальные причины**. Они встречаются в разных сочетаниях и не только вносят свой вклад в набор лишнего веса, но и нередко препятствуют его снижению или сохранению достигнутого результата. Приступая к диагностике собственных причин, обратите внимание на то, что **ни одна из перечисленных ниже, даже отягощенная наследственность, не является необратимым приговором на пути к достижению стройности**. Итак, начинаем диагностику.

**Биологические причины избыточного веса**



Первая группа – **биологические причины**. К ним относятся:

- ◆ наследственность;
- ◆ переедание;
- ◆ гиподинамия;
- ◆ обмен веществ;
- ◆ объем желудка;
- ◆ эндокринные расстройства.

Разберем их по порядку.

# Наследственность

Ни для кого не секрет, что *у родителей с лишним весом часто бывают склонные к полноте дети*, а иногда эту тенденцию можно проследить в целой череде поколений. Обратив внимание на этот факт, ученые выявили ряд генетических механизмов, участвующих в регуляции количества жировых запасов. Это ген ожирения (об-ген – от англ. obesity – «тучность»), обуславливающий выработку жировыми клетками специфического белка лептина; индивидуальные особенности конституции жировой ткани; генетически детерминированная скорость и интенсивность обмена веществ; гормональная регуляция процессов образования и расщепления жира (по-научному – липогенеза и липолиза); особенности функционирования центров голода и аппетита в особом отделе головного мозга – гипоталамусе.

*Врожденный характер имеет и тип конституции тела*: кто-то уродился хрупким астеником (как правило, высоким и худым), кто-то нормостеником, а кому-то с самого рождения было суждено стать гиперстеником – человеком, имеющим высокую предрасположенность к полноте. Казалось бы, факторы, описанные выше, не оставляют шансов похудеть тем, кому «с генами не повезло». Однако ученые, к счастью, утверждают, что это совершенно не так. Оказывается, ключевую роль в наборе лишних килограммов играет вовсе не

наследственность, а банальное переедание, особенно на фоне малоподвижного образа жизни. Так что, уважаемые читатели, с этого момента отговорки типа «Я с рождения полная/ полный, мне с наследственностью не повезло, поэтому у меня не получается сбросить вес» больше не принимаются. *В моей практике было немало людей, которые, несмотря на отягощенную наследственность, прекрасно сбросили вес: кто двадцать килограммов, кто сорок, а два человека похудели на целых семьдесят пять!*

# Переедание

На самом деле, это основной фактор, ведущий к полноте. При этом вовсе не обязательно употребление большого количества пищи. *Многие люди, страдающие избыточным весом, не кривя душой утверждают, что едят очень мало и редко.* Так в чем же дело? Давайте разберемся. Из школьного курса физики вы наверняка помните закон сохранения энергии. Для поддержания стабильной массы тела энергия, поступившая в организм с пищей, должна быть равна энергии, затраченной на жизнедеятельность организма.

Все наши энергозатраты складываются из трех компонентов: основной обмен, пищевой термогенез, энергозатраты на физическую работу, интеллектуальную деятельность и эмоции. Основной обмен – это поддержание дыхания, артериального давления, работы сердца, почек, желудочно-кишечного тракта и других органов и систем в состоянии полного покоя при комфортной температуре. На основной обмен приходится около 60–70 % от всех энергозатрат. Пищевой термогенез – это расход энергии на переваривание пищи, на него при трехразовом питании приходится в среднем до 15 % энергозатрат.

**# Запомните:** чем чаще вы питаетесь, тем больше энергии сгорает за счет пищевого термогенеза.

Третья статья энергозатрат нашего организма напрямую

связана с уровнем физической активности, который у людей с избыточной массой тела зачастую оставляет желать лучшего, так как на интеллектуальную работу или эмоции энергии тратится, к сожалению, очень мало.

Теперь давайте подумаем, что произойдет, если в организм с пищей будет регулярно поступать больше энергии, чем необходимо. Правильно, все излишки будут откладываться в виде жировых запасов. Вы спросите, почему организм поступает так «неразумно», себе во вред – ведь можно было бы откладывать запасы, к примеру, белка или углеводов, а не жира.

Но все объясняется очень просто: *способность накапливать жир в жировых клетках – важнейший механизм выживания и продолжения рода, который закрепился в процессе эволюции на генетическом уровне.* В условиях голода, когда организму нужно как можно дольше прожить, при расщеплении 1 грамма жира выделяется 9,1 килокалории энергии, а при расщеплении 1 грамма углевода или белка – почти вдвое меньше. Вот организм и накапливает жир, создавая мощный запас энергии.

А теперь самый сложный вопрос. Откуда же берутся излишки энергии, поступающей с пищей, у тех людей, которые едят редко и мало, но при этом все равно набирают вес? Дело в том, что энергетическая ценность некоторых продуктов настолько высока, что употребление даже минимального их количества приводит к печальным последствиям. При-

веду данные ряда исследований. Небольшая булочка (около 290 килокалорий) к кофе на работе ежедневно – прибавка в весе 10 килограммов за год, 15–20 картофельных чипсов в день (порядка 150 килокалорий) – прибавка 7 килограммов за год, стакан любого газированного сахаросодержащего напитка ежедневно (140–150 килокалорий) – прибавка 7 килограммов за год, дважды в день чашка цельного молока – 6 килограммов за год и т. д. (McGraw P., 2003).

Разве кто-нибудь будет принимать в расчет 15 картофельных чипсов или, предположим, стакан молока? А ведь перечень таких «коварных» продуктов намного шире (об этом мы с вами поговорим в другой главе). Пока просто запомните: **переедание всего на 100 килокалорий в сутки у предрасположенных к полноте людей может привести к увеличению веса на 5 килограммов за год.** А что такое 100 килокалорий? Одна шестая часть плитки шоколада...

Кроме перечисленного выше, к «незаметному» перееданию приводит также употребление богатых жирами полуфабрикатов – сосисок, сарделек, колбас, майонеза и соусов на его основе, семечек и орехов, сладостей и выпечки.

# Гиподинамия

Думаю, вы не будете спорить со мной о том, что физическая активность очень важна как для профилактики набора веса, так и для его снижения. Многие набирают вес, сев за руль, перестав ходить в тренажерный зал, бассейн или просто забросив пешие прогулки.

Мне неоднократно приходилось сталкиваться с тем, как завершившие профессиональную карьеру спортсмены стремительно набирают вес. Поэтому **регулярные и целенаправленные физические нагрузки** должны быть обязательно включены в комплексную программу снижения веса и поддержания достигнутого результата. Уровень допустимой нагрузки должен определяться с учетом веса, возраста и сопутствующих заболеваний, нередко для этого необходима консультация лечащего врача-терапевта.

Есть два основных критерия допустимости физической нагрузки при снижении веса, особенно при употреблении пищи со сниженной калорийностью. Первый критерий – дыхание, оно должно прийти в норму в течение минуты после прекращения нагрузки. Второй критерий – после окончания занятия должен наблюдаться прилив сил, бодрости и активности, вы должны быть в хорошем тонусе. Если же, напротив, вам хочется упасть и полежать, весьма вероятно, что вы дали себе нагрузку, к которой физически пока не готовы.

**# Запомните:** даже уборка в доме позволит вам сжечь 200 килокалорий в час, а подъем по лестнице пешком приравнивается к быстрому танцу или езде на беговых лыжах и позволяет сжечь до 600 килокалорий в час.

Выбирайте себе нагрузку не только по переносимости, но и по душе: пусть это будет йога, плавание, аэробика или просто походы на работу и с работы пешком, главное, чтобы это доставляло вам удовольствие. Следует принять к сведению тот факт, что физическая нагрузка не только помогает избавиться от лишнего жира, но и ускоряет обмен веществ, моделирует фигуру и рельеф мышц, увеличивает энергию и жизненный тонус, улучшает гибкость и подвижность, укрепляет сердечно-сосудистую систему, тренирует дисциплину и выносливость. Прибавьте к этому эффект снятия стресса и накопленного напряжения, а также хороший антидепрессивный эффект, и выбор будет очевиден.



# Обмен веществ

Вопреки распространенным мифам о том, что избыточный вес приводит к замедлению обмена веществ, данные многочисленных исследований убедительно доказывают обратное. *Расход энергии у людей с повышенной массой тела больше, чем у стройных, да и скорость обменных процессов в излишних жировых отложениях довольно высока.* За счет этого организм пытается хоть как-то сдержать темпы набора лишних килограммов (Prentice A., 1986; Ravussin E., 1992). Конечно, если не ограничить поступление лишних калорий с пищей, вес все равно будет расти (о том, как питаться для того, чтобы сбросить вес и сохранить достигнутый результат, мы поговорим в другой главе).

А теперь давайте выясним, можно ли влиять на обменные процессы для того, чтобы поддерживать их на максимально высоком уровне при снижении веса. Когда-то я обратила внимание на очень интересный факт: подавляющее большинство полных людей питаются два-три раза в сутки, а некоторые и того меньше – всего один раз. Многие также сообщали мне о том, что предпочитают не завтракать, а едят в основном во второй половине дня, ближе к вечеру. Казалось бы, все они должны сбрасывать вес, но ничего подобного не происходило: вес набирался. Отчаявшись, многие из них решились на голодание: кто-то «морил» себя голодом три-пять

дней, а самые выносливые – более двух недель. Но главное разочарование ждало их впереди: сброшенные ценой таких тяжелых усилий килограммы, как правило, быстро возвращались, при этом зачастую их набиралось больше, чем было сброшено.

Почему это происходило? Я задалась целью найти ответ на этот вопрос. Оказалось, все можно объяснить с точки зрения банальной физиологии. У каждого из нас в особом отделе головного мозга – гипоталамусе – есть два центра, которые играют ключевую роль в регуляции пищевого поведения и массы тела: центр голода и центр насыщения. Центр голода генерирует импульсы с определенной частотой – раз в четыре–четыре с половиной часа. **Наесться впрок нельзя: сколько бы вы ни съели, через четыре – четыре с половиной часа из центра голода поступит сигнал о том, что пора принимать пищу.**

К несчастью, многие люди, страдающие избыточным весом, не воспринимают эти сигналы и забывают вовремя себя покормить. Как при этом будет реагировать организм? Безусловно, он забьет тревогу, так как голод – самый мощный биологический стресс, а для организма главная задача – выживать даже в тех условиях, когда еды нет. Поэтому организм распорядится максимально уменьшить энергозатраты и снизить темп и интенсивность обмена веществ. Конечно, если человек будет голодать несколько дней (а уж тем более – две недели), организму придется расстаться с частью жиром.

вых и белковых запасов, но полученный урок он запомнит: как только человек снова начнет себя кормить (особенно – перекармливать), организм постарается сделать как можно больше запасов.

Логика организма проста: нужно быть готовым продержаться в том случае, если человеку опять взбредет в голову поголодать. Вот и пополняются жировые запасы, вот и возвращаются с таким трудом сброшенные килограммы...

Что же делать, чтобы этого избежать? Ответ прост. Как ни парадоксально это звучит, но *голод для людей с избыточным весом недопустим*. Интервалы между приемами пищи не должны превышать четыре – четыре с половиной часа, а лучше должны быть еще короче. Это вовсе не означает, что нужно есть как можно больше: помните о том, что в организм должно поступать меньше калорий, чем необходимо, ведь только в этом случае организм часть энергии возьмет за счет расходования накопленных жировых запасов. Ну а *частое дробное питание* создаст наиболее благоприятные условия для снижения веса, ведь организм будет спокоен: голода нет, а значит, нет и стресса, и нет необходимости откладывать на черный день жировые запасы.

**# Запомните:** голод недопустим! Наиболее быстрое и безопасное снижение веса происходит при частом дробном питании – не реже четырех-пяти раз в сутки, так как при этом поддерживается высокая интенсивность обмена веществ и больше калорий

сгорает за счет пищевого термогенеза.

# Объем желудка

Многие из тех, кому приходилось сидеть на диетах, жалуются на практически постоянное чувство голода. Ведь вместо большого объема пищи и привычных ощущений набитого до отказа желудка все происходит с точностью наоборот. Особый страх обычно вызывают мысли о том, что желудок растянут до больших размеров, а значит, наестся малым объемом пищи уже не получится. Неужели действительно нет шансов? Давайте разберемся по порядку.

Нормальный объем желудка у взрослого человека составляет полтора – два с половиной литра, и у мужчин желудок больше, чем у женщин. Согласитесь, что два с половиной литра – не так уж и мало (представьте внутри себя банку такого объема). При систематическом переедании и поглощении больших объемов пищи желудок может растягиваться, но для того чтобы он достиг размеров даже ведра в четыре-пять литров, надо очень постараться и обладать весом более двухсот килограммов. Конечно, в литературе описаны единичные случаи, когда желудок был размером в десять-одиннадцать литров, но, как правило, таких объемов он достигал не вследствие переедания, а при так называемом остром расширении, когда, например, нарушалась эвакуация пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку. Потому *первая хорошая новость* такова: размеры вашего желудка даже

при избыточном весе не так уж велики. *Вторая хорошая новость*: желудок – это мышечный орган, поэтому он умеет не только растягиваться, но и сокращаться, приходить в норму.

Возьмем, к примеру, другой мышечный орган в женском организме – матку. Ее размеры в детородном возрасте в норме не превышают спичечного коробка (5 × 5,5 × 3,5 сантиметра). А теперь представьте размеры матки на последних неделях беременности. Напрягите воображение: что если там двойня или тройня? Но самое интересное заключается в том, что после родов матка довольно быстро сокращается и возвращается к размерам спичечного коробка. То же самое может происходить и с желудком.

**# Запомните:** частое дробное питание небольшими порциями способствует постепенному уменьшению размеров желудка и возвращению к нормальным размерам – полтора-два с половиной литра.

Ну а теперь самый главный вопрос. Как же научиться наедаться малыми порциями при дробном питании? И здесь секрет прост. Существуют два типа насыщения. Один из них связан с ощущениями в желудке: помните приятное ощущение тепла, тяжести или распираания после еды? Думаю, эти ощущения вам хорошо знакомы. Но если ориентироваться только на этот индикатор сытости, вас подстерегает ряд серьезных опасностей. Во-первых, для ощущения тяжести и распираания желудок должен быть туго набит, так как эти ощущения возникают из-за раздражения особых рецепто-

ров, реагирующих на растяжение стенок желудка. Ну а при объеме более двух с половиной литров туго набить желудок – это гарантированно съесть в несколько раз больше, чем необходимо, при этом зачастую переедание исчисляется несколькими тысячами лишних килокалорий.

Во-вторых, способность распознавать ощущения в желудке у людей с избыточным весом часто нарушена. Когда я спрашивала у своих пациентов, как они понимают, что наелись, я получала самые неожиданные ответы. Так, одна женщина сказала мне о том, что у нее есть специальные штаны с резинкой: когда резинка туго впивается в живот, она понимает, что наелась. А другая женщина призналась, что когда встает из-за стола, стоять прямо уже больно, поэтому ей надо полежать после еды. Думаю, последствия использования таких «индикаторов сытости» вы можете себе представить. Возникает вопрос: что же делать? Как понять, что еды уже достаточно?

**# Запомните:** при оптимальном насыщении вставать из-за стола нужно с ощущением легкого голода (еще бы один пельмень (ложку салата) и т. п.). При этом должна сохраняться бодрость, активность и желание двигаться. Если наступила вялость или сонливость, вы переели.

Сейчас я хочу сделать акцент на очень важном, с моей точки зрения, моменте. Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, сколько времени уходит на прием пищи у пол-

ных людей? Правильно, обычно три – пять минут. *Полные люди питаются очень быстро и при этом успевают съесть в несколько раз больше, чем стройные.* Почему это происходит? Причин тому несколько. Во-первых, полные люди, как мы уже выяснили, с трудом распознают ранние сигналы своего желудка о насыщении и привыкли переедать. Во-вторых, полные люди часто куда-то торопятся, что-то не успевают и времени на себя и свои нужды (даже на еду) у них не остается. В-третьих, большинство людей с избыточным весом любят есть «в обнимку» с телевизором, книгой, телефоном, компьютером, что приводит к автоматизму: как говорится, что-то съел, а что и сколько – не помню.

Но самое главное и самое печальное последствие быстрой еды – отсутствие шансов на второй механизм насыщения, который обычно и дает стойкое ощущение сытости. Наверняка у любого из вас в памяти есть случаи, когда трапеза только началась, вы успели съесть несколько ложек салата или горячего и что-то отвлекло минут на двадцать – ребенок, телефон, соседи и т. д. Вспоминайте свои ощущения, когда вы вернулись за стол. Правильно, есть уже не хотелось. Удивлены? Так происходит потому, что даже несколько ложек питательных веществ за двадцать минут успели частично всосаться в желудке, пройти проверку в печени (удивительной биохимической лаборатории нашего организма) и попасть в большой круг кровообращения, а значит, и в центр насыщения в головном мозге пришел сигнал: Вы себя покормили,



пора давать ощущение сытости. На все это необходимы двадцать минут.

**# Помните:** медленная еда с тщательным пережевыванием пищи, получением удовольствия от нюансов, оттенков вкуса любимых блюд и продуктов позволит вам легко наесться маленькими порциями при частом дробном питании. При этом крайне важно, чтобы не менее трех приемов пищи за день занимали по продолжительности не менее двадцати минут.

Как же справиться с привычкой быстрой еды и научиться есть медленно, с чувством, с толком, с расстановкой? Дам вам несколько советов:

◆ **никогда не ешьте стоя перед открытым холодильником, сидя за рулем машины, просматривая телевизор, почту на компьютере, читая книгу или разговаривая по телефону;**

◆ **перед началом трапезы, когда перед вами уже поставлено блюдо, две-три минуты насладитесь его внешним видом и запахом – прежде, чем начать есть;**

◆ **используйте для любой еды маленькие столовые приборы, например десертную или чайную ложку;**

◆ **после каждого кусочка пищи, отправленного в рот, положите столовые приборы на стол (помните, так поступают английские лорды!);**

◆ **можно запивать каждый кусочек пищи глотком воды;**

◆ **всегда делайте паузу в три – пять минут между первым**

и вторым блюдом, а также перед десертом.

Соблюдая эти простые правила, вы быстро заметите, что стали съедать в несколько раз меньше, а приятное чувство сытости будет сохраняться.

# Эндокринные расстройства

Как врач, я знаю, что избыточный вес является фактором риска нарушений функций эндокринной системы и так называемого метаболического синдрома. Этот синдром кроме абдоминального ожирения (тип «яблоко» – преимущественные отложения жира в животе) включает в себя инсулинорезистентность (низкую чувствительность тканей к инсулину) и высокий уровень инсулина в крови, нарушение толерантности (восприимчивости) к глюкозе, повышение артериального давления, высокий уровень холестерина, триглицеридов и липидов низкой плотности. Поскольку очень важно выявить метаболический синдром на ранних стадиях, при избыточном весе нужно своевременно проконсультироваться с эндокринологом, провести необходимые обследования, а при необходимости профилактировать развитие сахарного диабета, гипертонической болезни, атеросклероза и ишемической болезни сердца.

При избыточном весе также может нарушаться функция щитовидной железы и выработка половых гормонов. При так называемых вторичных формах ожирения, которые, к счастью, встречаются редко, причиной набора веса является эндокринное заболевание, которое необходимо лечить: гипотиреоз, болезнь Иценко – Кушинга, гипоталамический синдром и т. д. При наличии этих или других эндокринных за-

болеваний эффективное снижение веса достигается под наблюдением эндокринолога.

Наконец-то мы с вами закончили разбираться с биологическими предпосылками избыточного веса. Впереди самое интересное – психологические и социальные причины.

# Психологические причины избыточного веса

Вторая группа причин избыточного веса – **психологические**. К ним относятся:

- ◆ острые и хронические стрессы, депрессии;
- ◆ негативные (реже – позитивные) эмоции;
- ◆ неправильный образ мышления и отношения к себе и своему телу;
- ◆ другие психологические особенности;
- ◆ вторичные выгоды избыточного веса;
- ◆ отношение к еде как к удовольствию;
- ◆ отношение к еде как к разрядке напряжения, релаксации;
- ◆ восприятие еды как компенсации неудовлетворенных потребностей в любви, признании, безопасности;
- ◆ пищевые привычки.

Для того чтобы понять, какие психологические причины именно у вас ведут к набору лишних килограммов, воспользуемся самым информативным тестом. Это опросник DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire), или Голландский опросник пищевого поведения. Вам предлагается максимально честно ответить на тридцать три вопроса, при ответе на каждый вопрос нужно будет выбрать один из пяти вариантов ответа: «никогда», «редко», «иногда», «часто»,

«очень часто».

# 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.