

**Юлия Гусева**

КАНДИДАТ НАУК, ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ

# ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

**14 ШАГОВ К НОВОЙ ЖИЗНИ**



Еда — это  
удовольствие,  
а не зависимость!

Психологический практикум (Феникс)

Юлия Гусева

**Осознанное питание. 14  
шагов к новой жизни**

«Феникс»

2021

УДК 613.2  
ББК 51.204.0

**Гусева Ю. Е.**

Осознанное питание. 14 шагов к новой жизни / Ю. Е. Гусева — «Феникс», 2021 — (Психологический практикум (Феникс))

ISBN 978-5-222-38542-5

Речь пойдет не о диете, а о психологии питания. Эта книга для вас, если вы: — знаете о правильном питании почти все и сами практически эксперт в простых и сложных углеводах, белках, растительных и животных жирах и калориях; — уже перепробовали разные диеты и знаете много о том, как нужно питаться, но при этом у вас есть лишний вес; — садитесь на диету, сбрасываете какое-то количество килограммов и... снова набираете вес; — едите и не всегда можете остановиться; — частенько съедаете лишнее, вредное; — хотите научиться правильно питаться, уметь останавливаться за столом и не изнурять себя диетами; — понимаете, что не все идет как надо и нужно что-то менять. В процессе чтения мы вместе будем искать причины ваших проблем с питанием, многие из которых не связаны с едой. А с чем они связаны? Откройте книгу, и вы все узнаете. Я не обещаю вам волшебных пилюль для похудения, я знаю, что вы не похудеете на 10 килограммов за две недели. Если вы будете придерживаться простых правил, то научитесь: — не «заедать» проблемы; — сдерживаться и не объедаться вечерами и на праздниках; — прислушиваться к себе. Что такое осознанное питание? 14 дней заботы о себе. Волшебства не будет, только работа над собой. Три основных принципа нашей работы — актуальность, осознанность, ответственность. Актуальность — вы понимаете, что у вас есть некоторые проблемы с питанием, и хотите изменить свои пищевые привычки. Осознанность — вы учитесь узнавать себя, осознавать свои истинные потребности и желания. Ответственность — вы ответственно подходите к процессу, точнее, берете ответственность на себя. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.2

ББК 51.204.0

ISBN 978-5-222-38542-5

© Гусева Ю. Е., 2021

© Феникс, 2021

# Содержание

Введение	7
Благодарности	8
Что такое осознанное питание и зачем оно нужно?	9
День 1	10
Зачем нужен отчет?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Юлия Гусева**  
**Осознанное питание**  
***14 шагов к новой жизни***

© Гусева Ю. Е., 2021

© Оформление: ООО «Феникс», 2021

\* \* \*

## Введение



.....

Все мы едим, это необходимое условие жизни. При этом еда является не просто «топливом» и источником энергии, а нередко становится для нас удовольствием. Причем таким, что этому удовольствию мы начинаем предаваться с большим усердием.

Эта книга написана для тех, кто в какой-то момент жизни столкнулся с проблемами избыточного веса, невозможностью удержаться от переедания.

Если говорить честно, эти проблемы касаются большинства. И многие люди регулярно садятся на диеты, пытаются ограничивать себя в еде. Некоторым такой вариант подходит. Они подсчитывают калории, едят по определенному распорядку. Но не все могут выдержать такие жесткие ограничения. Да и проблемы, связанные с питанием, нередко являются психологическими.

Эта книга – не руководство по диетическому питанию, а попытка для читателя разобраться в себе, научиться не только есть, но и жить в ладу с самим собой.

Что это значит – жить в согласии с собой? Это умение заботиться о себе, прислушиваться к себе, к своему телу, к своим потребностям и желаниям. Питание – это значимая часть нашей жизни. А путь к себе можно начать с гармонизации любой сферы, в том числе и с того, чтобы наладить свои отношения с едой. А следствием будут изменения и в других сферах жизни.

В этой книге вы не найдете рецептов правильного питания, я не буду предлагать вам подсчитывать калории (хотя, конечно, это не возбраняется). Мы не будем целенаправленно ограничивать себя в еде.

А что же мы будем делать? Вместе, страница за страницей, мы будем искать «проблемные» точки, связанные с вашими отношениями с едой, с вашим телом. И будем учиться не «заедать» проблемы, есть не тогда, когда «нужно», а тогда, когда это действительно необходимо вашему организму.

Обратите внимание на то, что в книге 14 разделов. Эти 14 шагов могут быть обозначены как 14 дней. Каждый день читайте по одному разделу и выполняйте задания. Может быть, работа с книгой у вас займет не 14 дней, а больше. Такое тоже возможно.

Данная книга – одновременно и небольшой дневник. Вы увидите разлинованные страницы, которые предназначены для того, чтобы вы писали отчеты. Отнеситесь к этому со всей серьезностью и заполняйте их. Отчеты очень помогают разобраться в себе.

Итак, начинаем наш путь к осознанному питанию вместе! Вперед!

## **Благодарности**

Я искренне благодарна всем моим клиентам, очным и заочным (участникам марафона «Осознанное питание»), за то, что именно они помогли мне написать эту книгу. Только работая, учась вместе с ними, я смогла подготовить курс, а потом и книгу.

Имена клиентов, некоторые детали и обстоятельства жизни изменены. Все клиенты (очные и заочные) дали свое согласие на использование их историй в книге.



## Что такое осознанное питание и зачем оно нужно?

Человек не может жить без еды. Но человек не должен и зависеть от еды, любая зависимость – прямой путь к ухудшению качества жизни.

Мы не можем, да и не должны недооценивать значимость еды в нашей жизни. Но не должны и становиться рабами еды.

Что же такое осознанное питание? Это всего лишь питание, в котором присутствуют осознанность и здравый смысл.

Речь идет о таком питании, когда мы прислушиваемся к себе, своему организму, уважаем себя и свои желания, но при этом не поддаемся импульсу переедания.

Очень часто можно встретить такие мнения: «Нужно доверять своему организму», «Все полезно, что в рот полезло» и т. д. Это про то, что не нужны никакие ограничения и человек прекрасно знает, что и когда ему есть. Конечно, крайне важно прислушиваться к сигналам своего организма. Но осознанность проявляется и в том, что важно учитывать реальность, задумываться о том, какую пищу вы потребляете. Важно учитывать качество пищи и ее полезность для организма, не менее важно учитывать время приема пищи. Об этом мы и будем говорить на протяжении всей книги.

Сейчас же я хочу рассказать вам об удивительном эксперименте, который провела Клара Дэвис в 30-е годы XX века<sup>1</sup>. Я не буду подробно рассказывать вам об этом эксперименте, обращу лишь внимание на то, что детям предлагали самостоятельно выбирать еду из предложенной. Проще говоря, дети питались по системе «шведский стол». При этом за ними следили диетологи, регулярно измерялись показатели веса, также проводились медицинские исследования (анализ крови и др.). Выяснилось, что дети действительно питались достаточно сбалансированно. Однако важно учитывать, что сам список продуктов, которые предлагались детям, включал в себя все необходимые продукты: молоко и молочные продукты, овощи и фрукты, разные виды мяса. Детям не предлагались сладости, выпечка и другие продукты, которые не являются полезными. По сути, у них было диетическое питание. Однако если бы детям давали конфеты, пирожные, пирожки и другие менее полезные продукты, то их питание скорее всего уже не было бы столь сбалансированным.

Почему я рассказываю об этом? Потому что моя книга – о доверии к себе, но с учетом разумного отношения к реальности.

---

<sup>1</sup> Davis C. M. Results of the self-selection of diets by young children. Can Med Assoc J 1939.

## День 1

### Вода – это жизнь



.....

С чего нам начать учиться осознанному питанию? Начнем с самого простого. С начала дня. Потому что хорошее начало дня – это замечательно. Правда?

Выпейте утром натощак стакан воды. Температура на ваше усмотрение. Вода не должна быть слишком горячей или ледяной.

Пейте не торопясь, прислушивайтесь к ощущениям внутри тела. Возьмите немного воды в рот и, перед тем как проглотить, ощутите ее вкус. Только после этого глотайте.

Постарайтесь сформулировать ваши ощущения и чувства.

Напишите пару предложений о своих ощущениях и чувствах.

---

---

---

Далее каждое утро начинайте со стакана воды и только потом принимайтесь готовить завтрак.

Зачем пить воду утром? С физиологической точки зрения это полезно для пищеварения. Утренний стакан воды стимулирует перистальтику, очищает ваш организм, восстанавливает водный баланс. А с психологической точки зрения – первый шаг к тому, чтобы научиться осознать свои ощущения, понимать, хотите вы на самом деле есть утром или нет. Дело в том, что очень часто мы едим тогда, когда не хотим этого. Просто потому, что привыкли. Вода помогает нам понять, что мы хотим на самом деле: пить, есть или, может быть, ничего.

Дело в том, что мы живем в бешеном ритме. В современном мире мы разучились прислушиваться к себе, ощущениям своего тела и своим чувствам. Мы делаем «то, что нужно» и редко думаем о том, что нужно сейчас нашему телу, что мы хотим. И это неумение прислушиваться к себе приводит к перееданию. Почему людей с избыточным весом становится все больше? Раньше люди жили в дефиците еды, поэтому переедание не было проблемой (точнее, передал небольшой процент людей). Сейчас достаток выше, изобилие позволяет есть не столько, сколько мы реально хотим, а намного больше.

Итак, наша первая задача – учиться прислушиваться к себе, и в этом нам поможет утренний стакан воды.

Далее в течение дня ешьте как обычно.

Вечером попробуйте вспомнить все, что вы съели за день, и запишите. Например, так. *Завтрак в 08:00. Яйцо, бутерброд с сыром и т. д.* Как вы думаете, выпитый утром стакан воды как-то сказался на вашем аппетите и количестве пищи? Что сегодня вы съели лишнего, вредного, слишком много, в тот момент, когда не хотели есть? Сформулируйте проблемы вашего питания. Может быть, вы едите слишком редко или позволяете себе слишком много сладкого? Возможно, вы едите тогда, когда «нужно», а не тогда, когда вы этого хотите? Если вы не можете вспомнить все, что вы ели, постарайтесь вспомнить хотя бы часть съеденного.



***Правило 1.* Утром выпивайте стакан воды. Вечером вспоминайте все, что съели за день, и делайте выводы.**

## **Зачем нужен отчет?**

«Что за глупость такая? – можете сказать вы. – Зачем меня заставляют писать какой-то глупый отчет? Я и так все помню». Помните. Наверное. Но что-то вы забываете.

Отвечу вам как психолог. Что такое осознать? Осознать – это переводить в речевую форму.

Часто бывает так, что вы вроде бы что-то понимаете (например, слушали лекцию по физике), а вот пересказать не можете? Это значит, что вы еще недостаточно хорошо осознали материал. А вот если вы перечитаете конспект или зададите вопросы лектору, то лучше поймете материал и, возможно, сможете его пересказать. Это значит, что вы его осознали.

А зачем писать? Ведь «перевести в речевую форму» можно и в уме. К сожалению, это не будет полноценный перевод в речевую форму. Устная и письменная речь человека отличается от внутренней речи. Внутренняя речь – это «речь про себя» и «речь для себя», по структуре она отличается от письменной речи и состоит в большей степени из образов, словосочетаний, обрывков фраз. Так что лучше все-таки записать свои мысли, чувства.

## **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.