

МАРИЯ ФЕДИНА

нутрициолог, консультант по коррекции веса,  
автор блога @fedina\_diet

# Можно есть всё!



БЕРЕЖНЫЙ ВОРКБУК

Как похудеть после родов  
без вреда себе



БОМБОРА

Мамы-блогеры. Советы по беременности и родам

Мария Федина

**Можно есть всё! Как похудеть  
после родов без вреда себе**

«ЭКСМО»

2023

УДК 615.874  
ББК 51.230

**Федина М.**

Можно есть всё! Как похудеть после родов без вреда себе /  
М. Федина — «Эксмо», 2023 — (Мамы-блогеры. Советы по  
беременности и родам)

ISBN 978-5-04-193330-2

Как бы нам ни хотелось побыстрее влезть в свои любимые джинсы, возвращение в дородовой вес — это не спринт, а марафон. После рождения ребенка как никогда необходимо внимательно относиться к себе, своим желаниям и потребностям, чтобы в погоне за мечтой не навредить ни себе, ни малышу. Именно поэтому Мария Федина, нутрициолог, консультант по коррекции веса, составила данное пошаговое руководство по восстановлению после родов. Она собрала в нем всю необходимую теорию и эффективные упражнения, которые помогут сформировать здоровые отношения с едой (и с самой собой), нормализовать вес и наладить пищевое поведение. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-193330-2

© Федина М., 2023  
© Эксмо, 2023

# Содержание

Предисловие научных редакторов	6
От автора	10
Давайте знакомиться!	11
О воркбуке	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Мария Федина

## Можно есть всё!

### *Как похудеть после родов без вреда себе*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
neogeowild, Irina Qiwi / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:  
Nadiinko / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

# БЕРЕЖНЫЙ ВОРКБУК

© Федина М. Н., текст, 2023

© Гусарев К. С., художественное оформление, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

## Предисловие научных редакторов

У книги, которую вы держите в руках, на мой взгляд, есть три плюса. Первый: её уникальность. Да, сегодня на книжном рынке много изданий о здоровом питании и снижении веса, но эта книга – единственная, посвященная вопросу питания и коррекции массы тела у женщин после родов.

Второй плюс: тема, поднятая в этой книге, раскрыта в правильном ключе. Её автор опирается на научно-доказательный и комплексный подход к питанию и снижению веса, в основе которого лежат рандомизированные контролируемые исследования, метаанализы и разработанные на их основе клинические руководства. А это значит, в книге вы не найдете сомнительных (и опасных!) рекомендаций в духе «я художник, я так вижу».

И, наконец, третий плюс, без которого было бы невозможно появление этого воркбука: Мария окончила программу профессиональной переподготовки «Консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения. Нутрициолог» в Московском институте психоанализа и Школе REforma.LIFE, автором которой я являюсь. И этот плюс, опять же, про научно-обоснованный и комплексный подход к вопросам питания, коррекции веса и нормализации пищевого поведения.

Ведь созданная мной программа профессиональной переподготовки – это не короткие курсы, которые обещают за пару месяцев сделать из вас специалиста, а полугодовое обучение (670 часов) с мультидисциплинарным и мультимодальным подходом, включающее не только живые лекции от преподавателей, практиков с многолетним опытом, но и отработку навыков в парах и тройках. Перечислю названия четырёх блоков программы, чтобы вы понимали глубину погружения наших слушателей и Марии Фединой в тему: первый – психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением; второй – диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях, основы нутрициологии; третий – психология пищевого поведения; четвёртый – интегративный телесно-ориентированный подход к работе с нарушениями пищевого поведения.

На эту программу приходят как те, кто уже практикует в сфере здоровья и хочет расширить свои знания, например врачи, психологи, фитнес-тренеры, так и те, кто желает сменить сферу деятельности, – люди, имеющие высшее образование, жизненный и профессиональный опыт. Мария пришла с многолетним опытом работы health-журналистом и food-редактором, а также со знаниями, полученными на других образовательных курсах. Но этих знаний ей было недостаточно, а порой они были противоречивы и не складывались в систему. Поэтому её запрос был чёткий: получить комплексное понимание проблемы избыточного веса и ожирения, расстройств и нарушений пищевого поведения, сформировать профессиональные компетенции, необходимые для работы в сфере консультирования по вопросам питания, пищевого поведения и коррекции веса. Как слушатель Мария смогла взять максимум от программы и стать одним из лучших выпускников.

Сегодня Мария Федина консультирует в Центре нормализации веса и пищевого поведения «МОЖНО Есть», созданном на базе образовательного проекта REforma.LIFE, а также является амбассадором сообщества для специалистов помогающих профессий REformaPRO. И я надеюсь, впереди нас с Марией ждет ещё много интересных проектов, потому что эффект синергии никто не отменял! Я люблю говорить, что один плюс один дают не два, а одиннадцать, так как при эффективном взаимодействии целые не просто плюсуются, а усиливают друг друга, многократно умножая силу единиц.

Воркбук Марии Фединой «МОЖНО ЕСТЬ ВСЁ» – тоже пример синергии, синергии автора и читателя. Но, чтобы эта синергия стала возможной и вы ощутили синергетический

эффект на себе, необходимо не просто читать книгу, но и выполнять предложенные задания. Помните о том, что слово «синергия», пришедшее к нам из греческого, означает «сотрудничество, содружество» и складывается из пары составляющих: *syn* (вместе) + *ergeia* (работа, труд). Свою часть работы Мария выполнила прекрасно, теперь – ваша очередь потрудиться! С учетом того, что именно питание матери (то есть ваше!) определяет культуру питания в семье, этот труд может принести особенно прекрасные плоды.

*Ольга Тонкова-Кузнецова,*

*сооснователь Школы REforma.LIFE, профессионального сообщества специалистов в сфере здоровья REformaPRO и онлайн-центра нормализации веса и пищевого поведения «МОЖНО Есть».*

*Клинический психолог, Executive coach.*

*Автор программ в РАНХиГС, Московском институте психоанализа и РУДН.*

*Член совета Клуба Эко Системы Здоровья и ментор в Школе управления SKOLKОВО.*

Несмотря на развитие медицины, науки о питании – диетологии, психологии, тема питания женщин после родов остаётся актуальной и в настоящее время. И понятно почему: женщина находится в уязвимом состоянии – недавно прошедшие роды, забота о младенце, новые ощущения, новая роль. Мир переворачивается с ног на голову, и в этом ворохе дел женщина где-то находит себя. Довольно часто находит себя в состоянии эмоционального истощения, недосыпа, с лишними килограммами, которые не добавляют хорошего настроения. А тут ещё и стройные молодые мамочки с тремя и более детьми смотрят с фотографий из социальных сетей, и бесконечно качающие пресс и ягодичцы фитнес-модели, которые между тренировками успевают покормить ребенка грудью, и врачи-педиатры, зачастую предлагающие устаревшие и ничем не доказанные рекомендации вроде исключения из рациона газообразующих и разноцветных продуктов, и старшее поколение, дающее комментарии относительно устройства быта, сравнивая «идеальные условия» с теми, которые были раньше, – при отсутствии автоматических стиральных и посудомоечных машин, робота-пылесоса и прочей техники, действительно облегчающей жизнь мамы. Давайте уже признаем тот факт, что все эти мотивационные, запугивающие, иногда обвиняющие призывы не работают!

А что тогда работает? По данным исследований, работает комплексный подход, включающий несколько составляющих: удовлетворение базовых потребностей, психологическое благополучие и планомерное выстраивание здоровых пищевых привычек или возвращение к ним. Не удивляйтесь тому, что даже в такой теме, как восстановление веса после родов, специалисты не прибегают только к собственному опыту, а ссылаются на исследования. Потому что опыт одного специалиста, каким бы впечатляющим он ни был, не сравнится с исследованиями, в которых принимают участие сотни и тысячи людей. Представьте, что врач из благих побуждений на протяжении десятилетий рекомендовал женщинам после родов исключить из рациона капусту, чтобы не провоцировать колики у ребенка, цветные овощи и фрукты (клубнику, томаты, цитрусовые), чтобы не допускать развития у ребёнка аллергических реакций, и тут крупные исследования показывают, что частота проявления кишечных колик никак не связана с рационом мамы, а имеет отношение к степени зрелости желудочно-кишечного тракта ребенка. Вот это новость! Это что ж, капусту, оказывается, можно есть? Ещё и сырую? Не успели опомниться от этого факта, как появляются исследования, показывающие взаимосвязь между разнообразным рационом мамы во время грудного вскармливания и снижением риска развития аллергии у ребенка, более того, принципа разнообразия, оказывается, нужно придерживаться и при введении прикорма с той же целью – снижения риска развития пищевой аллергии (с определённой этапностью, безусловно). Какой вывод мы можем сделать из выше-

описанного? То, что рекомендации специалиста должны основываться не только на его личном опыте и знаниях, но и на современных проверенных данных.

Хотела бы я сказать о том, что медицина априори должна быть доказательной, на то она и медицина. И диетологические рекомендации должны также быть основаны на доказательствах, ведь диетология и нутрициология – это прежде всего науки. Однако реальность не соответствует моим ожиданиям, и рекомендации по питанию сейчас не раздают разве что ленивый. Похудела сама на 15 кг – ну чем я не специалист? А вы не задумывались о том, что вряд ли мы будем прислушиваться к рекомендациям человека, излечившегося от онкологического заболевания? Если мы все-таки находимся в здравом уме, то, наверное, обратимся к специалисту, правда? А вот относительно питания при избыточном весе и ожирении у каждого есть свое мнение. С одной стороны, доля правды есть в том, что вопросы с весом – это не жизнеугрожающие состояния, можно поэкспериментировать и самому. С другой стороны, неоправданные ограничения, значительное снижение суточной калорийности рациона ниже основного обмена, тревожность в отношении выбора продуктов могут приводить к тому, что человек годами соблюдает диеты, а вес только растет, потому что чрезмерные ограничения всегда приводят к срывам, когда человек переедает, приобретая ещё и чувство вины и неудовлетворённости собой и своим телом. А в ряде случаев необоснованные пищевые ограничения могут послужить толчком к формированию расстройств пищевого поведения. Вот почему важно, чтобы рекомендации по питанию и образу жизни в целом основывались на доказательствах, опыте больших групп людей, а не на частном мнении отдельно взятого специалиста.

Именно здравый подход к питанию, основанный на доказательствах и современных исследованиях, а также пациент-центрированный подход – когда личность пациента (или клиента) имеет значение и специалист выстраивает партнерские отношения со своим клиентом – лежат в основе курса по подготовке нутрициологов и специалистов по питанию, на котором я преподаю блок «Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях, основы нутрициологии»<sup>1</sup>.

На одном из потоков среди слушателей была Мария Федина, которая обучалась онлайн, поскольку находилась в другом городе. После блока по диетологии, на котором мы разбирали важные темы, касающиеся питания разных групп людей, разных возрастов, принципы составления здорового рациона относительно здоровым людям и людям с различными заболеваниями и многое другое, я получила ссылку от куратора курса на брошюру по питанию для профилактики развития желчнокаменной болезни, написанную Марией. Начав читать материал, я восхитилась слогом, качеством работы, содержанием, логикой повествования, простотой донесения информации, и при этом каждый тезис подтверждался ссылкой на научное исследование по данной теме. Моему восторгу не было предела, и, конечно, я поинтересовалась у куратора, кто этот талантливый автор. Так состоялось наше знакомство с Марией – автором книги, которую вы читаете. В данное время она является моей коллегой по онлайн-центру нормализации веса и пищевого поведения «МОЖНО Есть».

И вот вы держите в руках прекрасное пособие, сочетающее в себе доступность информации, пошаговый план действий, и все это – не революционная авторская методика, а труд, в основе которого лежат научно-доказательный подход, знания, опыт и желание помочь вам самостоятельно в своём темпе обрести комфортный для вас вес, оставаясь здоровой и активной. Из воркбука вы также узнаете о том, что при необходимости можно и нужно обращаться к специалистам, если у вас развилась послеродовая депрессия.

Книга Марии Фединой охватывает все значимые темы, имеющие отношение к питанию, физической активности и психологическому благополучию женщины после родов. Здесь вы

---

<sup>1</sup> Речь о курсе профессиональной переподготовки «Консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения. Нутрициолог» от Московского института психоанализа и Школы REforma.LIFE. – *Прим. автора.*

не встретите пугающих страшилок о потенциальных аллергенах, о том, что похудеть во время грудного вскармливания невозможно, о том, что нужно напрочь забыть про сахар, если вы хотите снизить вес. Напротив, каждый тезис и рекомендация подтверждены научными данными. Также вы найдете множество инструментов и упражнений, которые позволят вам лучше понять свои потребности. Обилие научно доказанной информации не даст вам шанса погрязнуть в мифах о питании, а скорее успокоит вас и позволит более свободно совершать пищевые выборы. Немало внимания в воркбук уделено и поддержанию мотивации на этом пути. Начав работать с книгой, вы сможете в плавном темпе формировать здоровые привычки в питании, приняв и полюбив свое тело.

Я надеюсь, что этот воркбук станет настольной книгой или первым шагом к вашему комфортному весу и здоровым отношениям с едой.

*Майра Рау,  
врач-диетолог, эндокринолог,  
сооснователь онлайн-центра нормализации веса и пищевого поведения  
«МОЖНО Есть»,  
преподаватель в Школе REforma.LIFE, выпускница школы по лечению  
ожирения (Кембридж, Великобритания), организованной International  
Association for the Study of Obesity*

## От автора

Дорогие читательницы, моё вступительное слово будет довольно объемным, но я очень прошу вас не перелистывать, а дочитать до конца, потому что...

**во-первых**, прежде чем вы начнёте изучать рабочую тетрадь и выполнять задания, нам стоит познакомиться поближе. Согласитесь, важно понимать уровень экспертности и позицию автора, рекомендациям которого вам предлагается следовать.

**во-вторых**, вы узнаете, насколько вообще эффективна самопомощь, как устроен этот воркбук и в чём, на мой взгляд, преимущества такого формата по сравнению, например, с онлайн-курсом по снижению веса.

**в-третьих**, здесь содержится хорошая «порция» мотивации к снижению веса, выстраиванию сбалансированного рациона питания и нормализации пищевого поведения.

## Давайте знакомиться!

Меня зовут Мария Федина, мне 37 лет. Я нутрициолог, консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения. Профильное образование я получила в Московском институте психоанализа. Я помогаю людям снижать вес без негативных последствий для здоровья и выстраивать гармоничные отношения с едой, подбирая оптимальный рацион питания и изменяя пищевые привычки. В своей работе я использую доказательный подход, основанный на современных научных данных, и опираюсь на биопсихосоциальную модель, то есть к проблеме избыточного веса подхожу комплексно – с учётом биологических, психологических и социальных факторов.

В моей профессии постоянное развитие и обучение являются залогом успешной практики, и я рада, что в Центре коррекции веса и нормализации пищевого поведения «МОЖНО Есть», где я консультирую клиентов как нутрициолог, организована система регулярных супервизий<sup>2</sup>, которые проводятся сооснователем Центра и образовательного проекта «Школа REforma.LIFE», клиническим психологом Ольгой Тонковой-Кузнецовой и директором Центра, врачом-эндокринологом, диетологом Майрой Рау.

А ещё я – мать четверых детей. За моими плечами четыре похожие друг на друга беременности и четыре очень разных послеродовых периода<sup>3</sup>. Я не понаслышке знаю о проблемах, с которыми сталкиваются женщины в это время, и лишний вес – одна из них. Исходя из личного и профессионального опыта, я смело могу сказать, что эта проблема решаема!

У меня был избыточный вес и нарушение пищевого поведения (эмоциогенное переедание), но сейчас мой индекс массы тела в норме, и более того, я нахожусь в своём идеальном весе (57 кг при росте 164 см). Когда меня спрашивают, что помогло снизить вес и наладить пищевое поведение, я отвечаю: **внимательное отношение к себе**. Для многих ответ звучит странно, но – и я уверена в этом! – именно с отношения к себе всё и начинается. Внимательное отношение к себе – одна из моих жизненных ценностей.

---

<sup>2</sup> Супервизия – один из способов повышения уровня психологических знаний, процесс разбора и обсуждения клиентских случаев с более опытным специалистом / специалистами. – *Прим. автора.*

<sup>3</sup> Здесь и далее под послеродовым периодом понимается период до одного года после родов. – *Прим. автора.*

## О воркбуке

Почему же я предпочла текст популярному сейчас формату онлайн-курсов? Моё мнение: в послеродовой период очень не хватает тишины, времени наедине с собой – они необходимы, чтобы осмыслить жизненные перемены, разобраться с трудностями и сюрпризами каждого дня. Эти тихие минутки рефлексии помогают действовать более осознанно, а не жить на автопилоте. Чужой голос из видео, пусть даже классно смонтированного и очень содержательного, может раздражать. А чтение – процесс очень личный. Читая, мы проговариваем слова про себя, со своими интонациями и в своём темпе. К тому же просмотр видео – это пассивная операция для мозга, которая оставляет в подсознании малую долю информации, а чтение – более сложный мыслительный процесс (задействуется до 17 зон головного мозга!), требующий умственных усилий и обработки полученных сведений, а значит, более глубокого погружения в материал и его осмысления.

## **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.