

.....

Интуитивное питание

.....

СВЕТЛАНА БРОННИКОВА

.....

Интуитивное питание

**КАК ПЕРЕСТАТЬ
БЕСПОКОИТЬСЯ
О ЕДЕ
И ПОХУДЕТЬ**



Москва
2019

Светлана Бронникова — клинический психолог и психотерапевт, имеет многолетний опыт избавления людей от лишнего веса. Несколько лет возглавляла филиал крупнейшей клиники по лечению ожирения в Нидерландах.

Научный редактор: *Никольская Н.В.*, психотерапевт, главный практикующий специалист в Научно-практическом центре современной адаптации личности.

Бронникова, Светлана.

Б88 Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть / Светлана Бронникова. — Москва : Эксмо, 2019. — 432 с. — (Правильное питание без правил).

Вряд ли среди нас найдется женщина, всегда довольная своей внешностью и весом. Наше желание похудеть прекрасно известно клиническому психологу Светлане Бронниковой. Причина лишнего веса, как правило, в непроработанных эмоциях, толкающих нас к поглощению пищи без чувства голода. Что же делать?

В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости. Разрешить себе есть все, что хочется, научиться слышать сигналы голода и насыщения, при этом похудеть и больше не набирать вес — разве не об этом мы мечтаем? Не обращаясь к врачу, а только пошагово выполняя задания Экспериментариума на страницах книги, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.

Реализуйте конкретный план, предложенный для вас квалифицированным специалистом в области питания: перестаньте изматывать себя душевно и физически. Станьте стройной и спокойной!

УДК 615.874
ББК 51.230

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ ПРАВИЛ

Бронникова Светлана

ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ: КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ О ЕДЕ И ПОХУДЕТЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Ответственный редактор *О. Шестова*
Художественный редактор *П. Петров*. Технический редактор *Л. Зотова*
Компьютерная верстка *М. Тимофеева*. Корректор *Э. Доржиева*

В оформлении переплета использована фотография: *Dubova / Shutterstock.com*
Используется по лицензии от *Shutterstock.com*

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндүргөн мемлекет: Ресей. Сертификация карастырылмаган

Подписано в печать 04.02.2019. Формат 70x90^{1/16}. Гарнитура Warnock Pro.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 31,5. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-75630-8



9 785699 756308 >

ISBN 978-5-699-75630-8



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
лучше книг, чем книг

© Бронникова С., текст, 2015
© Двоскина Е., иллюстрации, 2015
© Анастасия ван Роойен, фото, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Оглавление

Как читать эту книгу 11

Почему я это пишу 12

Для кого я это пишу 14

Благодарности 17

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС?

Глава 1. Мифология диетологии 21

Каковы ваши отношения с едой?21

Миф первый. Важно найти «свою» диету.....22

На самом деле. Любая диета работает. Временно24

Миф второй. Я не сижу на диетах — я следую системе питания.....27

На самом деле. Диета есть диета, она всегда диета.....30

Почему система питания «Пятнашки» — диета?31

Миф третий. За питанием необходимо следить,
иначе немедленно растолстеешь32

На самом деле. Наше тело способно выполнять
эту работу без нашего участия34

| | |
|---|-----------|
| Миф четвертый. Чтобы похудеть, необходимы длительные интенсивные тренировки в спортзале | 34 |
| На самом деле. Снижение веса возможно без интенсивных занятий спортом | 36 |
| Миф пятый. Если я похудею — моя жизнь наладится | 37 |
| На самом деле. Четко сформулируйте цели. Отделите изменение жизни от изменения еды | 38 |
| Миф шестой. Диета и снижение веса сделают меня здоровее | 39 |
| На самом деле. Диета имеет разрушительные последствия для телесного и психического здоровья. | 40 |
| Глава 2. Знакомьтесь: Ана, Мия и другие | 49 |
| Анорексия | 50 |
| Булимия | 55 |
| Приступообразное переедание | 55 |
| Неспециализированное расстройство пищевого поведения по типу очистительного. | 57 |
| Компульсивное переедание, или навязчивое обжорство | 58 |
| Поиск специалиста | 64 |
| Тест Центра Renfrew. | 69 |
| Глава 3. Пищевые стили и пищевые сценарии | 71 |
| Осторожный едок | 78 |
| Профессиональный едок. | 79 |
| Беспечный едок | 80 |
| Глава 4. Жир и гормоны | 88 |
| Отсроченные эффекты | 90 |
| «Внешние» едоки. | 91 |

| | |
|--|------------|
| Эмоциональные едоки..... | 92 |
| О механизмах эмоционального переедания..... | 95 |
| Глава 5. Кому мешает «лишний» вес? | 100 |
| Глава 6. Жир и здоровье | 110 |
| Глава 7. Crash, Boom, Bang! или Сахар-террорист | 128 |
| Глава 8. Диабет, диабет — нету денег на обед! | 137 |
| Глава 9. Жир и характер | 144 |
| 1. Удовлетворяй потребности других. «Плизерство»..... | 145 |
| 2. Скользи! Диссоциация..... | 148 |
| 3. Будь совершенным! Перфекционизм | 149 |
| 4. Не теряй ни минуты! Суета | 150 |
| 5. Не дай хорошему шанс! | |
| Иррациональные негативистичные убеждения..... | 152 |
| Глава 10 . Жир и родня | 154 |
| 1. Достигаторы. Стремящиеся к достижениям | 156 |
| 2. Оценивающие..... | 158 |
| 3. Спутанные..... | 161 |
| 4. Дистантные (Мертвые)..... | 162 |
| Глава 11. Испанский сапог диеты | 165 |
| 1. Генетика | 170 |
| 2. Эволюция..... | 170 |
| 3. Адаптация | 171 |
| Глава 12. Ужас быть жирным | 177 |

ЧАСТЬ II. По телесному велению, по моему хотению!

| | |
|---|------------|
| Глава 13. Мудрость тела | 193 |
| Три источника, три составные части. | 193 |
| Мудрость тела: один старый эксперимент | 196 |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 1 | 201 |
| Глава 14. Принцип 1. Отказ от контроля | 207 |
| Есть, когда голоден | 207 |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 2 | 211 |
| Глава 15. Принцип 2. У вас есть право... есть | 220 |
| Шкала голода | 223 |
| Физический голод | 228 |
| Эмоциональный голод. | 228 |
| У вас есть право есть | 231 |
| Забудьте про концепцию 3-разового питания | 232 |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 3 | 234 |
| Глава 16. Принцип 3. Еда с собой | 238 |
| У каждого человека есть «приоритетные продукты» | 240 |
| «Голоден не вовремя» | 241 |
| Ощутить себя вправе | 242 |
| Страх голода | 244 |
| Чувство стыда. | 245 |
| Забываю или некогда поесть | 246 |
| Отложить голод. | 247 |
| «В нашей семье принято есть всем вместе» | 248 |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 4 | 249 |

| | |
|---|------------|
| Глава 17. Принцип 4. У вас есть право есть... все | 252 |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 5 | 259 |
| Глава 18. Принцип 5. У вас есть право есть... то, что вы хотите | 266 |
| Принцип Хомяка | 275 |
| План легализации продукта на неделю | 283 |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 6 | 285 |
| Глава 19. Принцип 6. У вас есть право... перестать есть | 292 |
| Остановись, ты сыт! | 292 |
| В темпе вальса | 301 |
| Остановиться, оглянуться: техника паузы | 304 |
| Техника «Свечи для торта» | 306 |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 7 | 311 |
| Глава 20. Принцип 7. Камушки на пути, или «Помогите! Я не могу перестать жрать!» | 318 |
| Что мешает остановиться | 318 |
| «Но если я не съем этого прямо сейчас...» | 323 |
| Техника нарушения границ | 324 |
| Я не знаю, чего я хочу | 326 |
| Я не могу выбрасывать еду! | 336 |
| Легализация «полезных» продуктов | 339 |
| Реакции окружающих на «еду с собой» | 342 |
| Но я действительно не могу понять, чего я хочу! | 343 |
| Заглядывая глубже | 344 |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 8 | 345 |

| | |
|--|------------|
| Глава 21. Принцип 8. Учимся регулировать эмоции | 348 |
| Как управлять эмоциями?..... | 350 |
| Торонтская шкала алекситимии..... | 351 |
| Карта эмоций..... | 353 |
| Серфинг..... | 356 |
| Работа с уязвимостью..... | 357 |
| Карта уязвимости..... | 357 |
| | |
| Глава 22. Разум и чувства | 362 |
| Тревога..... | 362 |
| Вина..... | 374 |
| Стыд..... | 382 |
| | |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 9..... | 385 |
| | |
| Глава 23. Принцип 9. Интуитивное движение | 390 |
| | |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 10..... | 405 |
| | |
| Глава 24. Принцип 10. Тело — мой друг | 407 |
| | |
| ЭКСПЕРИМЕНТАРИУМ 11..... | 421 |
| | |
| Вместо заключения..... | 427 |
| | |
| Словарь терминов | 429 |

Как читать эту книгу

Эта книга — попытка написать пособие, предназначенное для самостоятельной работы над собой, и поэтому она состоит из двух частей: теоретической, в которой я рассказываю о том, как выглядят расстройства пищевого поведения, что такое компульсивное и эмоциональное переедание и как мы дошли до жизни такой, когда с помощью диеты пытаемся решить проблему, как раз и появляющуюся благодаря диете, и практической, в которой я последовательно, по шагам, буду помогать вам настроить собственное питание без каких-либо ограничений. Каждая глава заканчивается разделом «Экспериментариум» — он содержит упражнения и психотехники, которые помогут вам осознать, что и как воздействует на ваше пищевое поведение, исследовать, как вы переживаете голод и насыщение, проанализировать, почему вы переедаете и справиться с сильными эмоциями без помощи еды.

Можно: перескакивать от начала книги к концу или середине, читать отдельными кусочками, читать сначала все по определенной теме, затем — по другой или, наоборот, читать строго по оглавлению,

от одной главы к другой. Все мы по-разному усваиваем информацию, и ассоциативные связи, которые у нас формируются при этом, тоже разные.

Нужно: подчеркивать в книге, писать на полях, выполнять упражнения прямо в тексте. Когда вы закончите работу с книгой, она станет вашим индивидуальным проводником и картой вашего пищевого поведения.

Важно: выполнять все упражнения подряд, не пропуская и не меняя их порядка. Выполнять упражнения, не прочитав материалы предшествующей им главы, бессмысленно, и может быть, даже вредно. Все упражнения расположены в логической последовательности, нарушать которую не стоит: это сильно снижает эффект.



Почему я это пишу

Я — клинический психолог и психотерапевт. Несколько лет я возглавляла один из филиалов крупнейшей клиники по лечению ожирения в Нидерландах. Лечение — психотерапевтическое, ибо невозможно избавиться от лишнего веса, не изменив поведение, образ жизни, образ мыслей. Невозможно оставаться худым, будучи эмоционально нестабильным, если именно с помощью еды вы привыкли решать собственные психологические проблемы. Я отвечала за разработку и внедрение лечебных программ, за инновационные подходы с доказанной эффективностью, но при этом продолжала (что стоило мне довольно больших усилий, так как управленческая работа норовит отнять все время) оставаться психотерапевтом, занимающимся проблемами людей с лишним весом. За это время у меня накопилось множество наблюдений, сопоставлений, небольших, но важных открытий. Мне давно хотелось сделать их доступными всем, кто читает по-русски, поэтому я написала эту книгу.

Для кого я это пишу

Современные стандарты красоты безжалостны: «красивый» значит «худой».

Пытаясь соответствовать этим стандартам, миллионы мужчин и женщин хронически изводят себя диетами и надрываются в спортзалах. У такого метода похудения есть начало, но нет конца: чтобы сохранять форму, нужно все больше ограничивать себя в еде и увеличивать физические нагрузки. Остановиться нельзя — наберешь вес. Цена такого образа жизни — пищевые «срывы», когда в одночасье съедается огромное количество «запрещенных» продуктов, и «эффект йо-йо», когда вес то набирается, то снова уходит. «Группой сопровождения» выступают неустойчивая самооценка, особенно телесная, депрессии, тревожные расстройства. Еда вместо одного из

удовольствий жизни становится источником постоянного и огромного напряжения.

Не нужно думать, что расстройствами пищевого поведения страдают только истощенные анорексией юные девушки или страдающие крайними формами ожирения «клинические обжоры». Стройные мужчины и женщины мучительно не могут уснуть, потому что не сдержались и объелись или, наоборот, только что сели на очередную диету и ужасно хотят есть. Ровно так же они страдают в примерочных магазинов и у зеркала, потому что «чувствуют себя жирными».

Современная культура очень жестко предписывает людям быть стройными и вместе с тем предлагает огромное количество дешевой, доступной, навязчиво рекламируемой и «вкусной» еды. Стройность, как она понимается в современной культуре (т.е., фактически, дефицит веса), противоречит физиологическим основам здоровья. Дефицит жира в теле и переизбыток белка в пище (а эффективно удерживать вес ниже собственной физиологической нормы можно только при переизбытке белка в рационе за счет углеводов и жиров) ассоциируется с преждевременным старением, раком груди, развитием диабета, остеопорозом у женщин, бесплодием...

Чтобы женщина была способна к воспроизводству, нужно быть хотя бы немного «в теле». Исследования африканского племени бушменов показали, что женщины племени беременеют исключительно в сезон дождей и сразу после него, когда племя без труда обеспечивает себя питанием. В сухой сезон женщины постятся, худеют и естественным образом становятся временно бесплодными. Чрезвычайно разумно, ибо в этот период трудно было бы выкормить родившегося ребенка и накормить досыта кормящую мать.

**Еда — самая первая метафора любви,
самые первые отношения, которые строит
родившийся человек.**

Ребенок, припадая к груди, получает сразу и пищу, и тепло, и защиту, и любовь. Именно поэтому нарушения отношений с едой всегда заставляют взглянуть на другие отношения в жизни человека — с партнером, друзьями, детьми, родителями, но самое главное — на отношения с самим собой. Сильно огрубляя, можно сказать: корень расстройств пищевого поведения в нарушении отношений с самим собой, в невозможности любить и принимать себя самое.

Для многих из нас пища становится психотерапевтом, утешителем, универсальным решением проблем. Еда становится наказанием и спасением. Постепенно пища, ровно так же, как это делают наркотики и алкоголь, забирает себе контроль над человеческим поведением и подчиняет его существование себе.

Для преодоления этой проблемы нет нужды в насилии и вечном контроле над собой: нужно просто научиться доверять себе. Люди, склонные к перееданию и лишнему весу, обладают особым личностным профилем, схожими чертами характера, заставляющими их «заталкивать внутрь» собственные эмоции с помощью еды. От этого можно и нужно избавляться, имя этому — компульсивное переедание, только вот ненависть к своему «жирному» телу и «слабой» воле вкупе с диетическими тисками — путь тупиковый.

Интуитивный (недиетический) подход к питанию уже несколько десятков лет популярен в Европе и США. Современные исследования показывают его исключительную эффективность в стабилизации веса на уровне физиологической нормы и в способности долгие годы удерживать вес на этом стабильном уровне. Он основан на снятии запретов и страхов в связи с пищей, полном отказе от любых диет, не предписанных медиками в связи с теми или иными заболеваниями, и дает возможность телу проявлять собственную инициативу в выборе продуктов питания. Наше тело обладает собственной мудростью, позволяющей ему безошибочно выбирать пищу, наиболее подходящую ему в данный момент, соответствующую его потребностям. Тело отлично знает, сколько еды нужно съесть в данный момент и когда можно снова

приступить к еде. К сожалению, с самого рождения нас приучают игнорировать эти сигналы, подменяя их внешними формами контроля — таблицами калорийности, пищевыми пирамидами, представлениями о том, что такое здоровая пища и правильное питание, которые регулярно меняются.

Вопрос, который всегда возникает у людей, знакомящихся с этим подходом: смогу ли я похудеть, отказавшись от диет и перейдя на интуитивное питание? То, что можно утверждать с уверенностью: ваше тело вернется к своему нормальному физиологическому весу и останется на этом уровне. Для многих этот вес ниже текущего, но не всегда. Чтобы спрогнозировать, как будут развиваться события лично для вас, попробуйте ответить на следующие вопросы (цит. по Evelyne Tribole, Elyse Reisch. *Intuitive eating*. 2012, St. Martin Press, New York):

1. Часто ли вы продолжаете есть после того, как ощущение комфортного насыщения уже наступило?
2. Часто ли вы переедаете перед тем, как сесть на новую диету (осознавая, что на диете вы не сможете себе позволить есть все это долгое время)?
3. Случается ли вам есть, чтобы справиться с эмоциями или побороть скуку?
4. Вы относитесь к тем, кто устойчиво не любит физическую активность?
5. Вы занимаетесь спортом, только когда вы на диете?
6. Вам нередко случается пропустить прием пищи или есть только тогда, когда вы буквально падаете от голода, и в результате вы переедаете?
7. Вы испытываете чувство вины, если переедаете или едите «нездоровую еду», что в итоге приводит к еще большему перееданию (все равно уже все пропало)?