

# Интуитивное питание: от Я до Могу



ВЯЧЕСЛАВ НЕХАЙ

Нехай Вячеслав

**Интуитивное питание:  
от “Я” до “Могу”**

«Автор»

2025

**Вячеслав Н.**

Интуитивное питание: от “Я” до “Могу” / Н. Вячеслав —  
«Автор», 2025

«Интуитивное питание: от “Я” до “Могу”» Вячеслава Нехая — это путеводитель к гармонии с собой. Книга раскрывает, почему диеты не работают, и учит слушать сигналы тела: голод, сытость, эмоции. Автор помогает преодолеть диетическое мышление, легализовать “запрещенные” продукты и найти радость в движении. Через практические задания читатель учится самосостраданию и осознанности, выстраивая здоровые отношения с едой и телом. Это путь к свободе от вины и принятию себя, вдохновляющий жить полной жизнью. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Вячеслав Н., 2025

© Автор, 2025

# Содержание

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Предисловие                                 | 5  |
| Введение: Мой путь к интуитивному питанию   | 6  |
| Часть 1: Понимание себя. От «Я» к "Понимаю" | 7  |
| Глава 1: Что такое интуитивное питание      | 7  |
| Глава 2: Учимся слышать свое тело           | 9  |
| Глава 3: Преодоление диетического мышления  | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 14 |

# **Нехай Вячеслав**

## **Интуитивное питание: от “Я” до “Могу”**

### **Предисловие**

Дорогой друг!

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты готов к переменам. Готов перестать воевать со своим телом и начать с ним дружить. Готов отказаться от бесконечных диет и научиться есть так, как задумала природа.

Меня зовут Вячеслав Нехай, и я хочу поделиться с тобой историей, которая изменила не только мою жизнь, но и жизни сотен людей, с которыми я работал. Это история о том, как мальчик из бедной деревни, потерявший родителей в 12 лет, прошел через алкоголизм, булимию и ненависть к своему телу, чтобы найти путь к здоровью и гармонии.

Но это не только моя история. Это история каждого, кто устал от диет, кто больше не хочет считать калории, кто мечтает есть без чувства вины и жить в мире со своим телом.

В этой книге нет волшебных таблеток или секретных формул. Здесь есть то, что гораздо ценнее – понимание того, как работает твоё тело, как слушать его сигналы и как строить с ним отношения, основанные на доверии и уважении.

Я не обещаю тебе быстрого похудения. Я обещаю тебе нечто большее – свободу от пищевых ограничений, радость от еды и уверенность в том, что твоё тело знает, что ему нужно.

Готов начать это путешествие? Тогда переворачивай страницу, и давай вместе откроем новую главу твоей жизни – главу, где ты не борешься с собой, а живёшь в гармонии с собой.

С верой в тебя, Вячеслав

## **Введение: Мой путь к интуитивному питанию**

Представь себе мальчика, который в 12 лет остался без родителей. Представь, как он учится выживать в мире, где еда – это не удовольствие, а способ не умереть с голоду. Представь, как этот мальчик вырастает и начинает заедать боль алкоголем, а потом – едой, попадая в ловушку булимии.

Этим мальчиком был я.

Моя история началась в маленькой деревне, где мы с братом жили с бабушкой после смерти родителей. Еда тогда была простой – то, что вырастили в огороде, то, что дала корова. Никто не считал калории, никто не боялся углеводов. Мы ели, когда были голодны, и останавливались, когда наедались.

Но жизнь изменилась, когда я переехал в город. Стресс, одиночество, попытки влиться в новую среду – все это привело меня к алкоголю. А когда я понял, что алкоголь разрушает мою жизнь, я заменил его едой. Но не простой едой, а компульсивным перееданием с последующими попытками "очиститься".

Я помню те ночи, когда съедал огромное количество еды, а потом часами мучился в спортзале, пытаясь «сжечь» съеденное. Я помню чувство вины после каждого приема пищи, страх перед зеркалом, ненависть к собственному телу.

Переломный момент наступил, когда я встретил Никиту – тренера, который сказал мне фразу, изменившую мою жизнь: "Ты не ешь достаточно". В тот момент я понял, что все мои попытки контролировать вес через ограничения только усугубляли проблему.

Именно тогда я начал изучать, как на самом деле работает наше тело, как формируются пищевые привычки, что такое настоящий голод и настоящее насыщение. Я понял, что мое тело – не враг, которого нужно побеждать, а мудрый союзник, который всегда знает, что ему нужно.

Путь к интуитивному питанию был не быстрым и не легким. Мне пришлось переучиваться есть, переучиваться слушать свое тело, переучиваться доверять себе. Но результат превзошел все мои ожидания.

Сегодня я ем все, что хочу, когда хочу и сколько хочу. И при этом мое тело находится в том весе, который для него естественен. Я не считаю калории, не взвешиваюсь каждый день, не мучаюсь чувством вины после еды. Я просто живу и наслаждаюсь жизнью, частью которой является еда.

И теперь я хочу поделиться этим знанием с тобой.

## Часть 1: Понимание себя. От «Я» к "Понимаю"

### Глава 1: Что такое интуитивное питание

Друг мой, давай начнем с самого главного вопроса: что же такое интуитивное питание? И почему я так уверен, что это именно то, что тебе нужно?

Интуитивное питание – это не диета. Это не набор правил о том, что можно есть, а что нельзя. Это не система подсчета калорий или баллов. Это философия жизни, основанная на доверии к собственному телу и его сигналам.

Представь себе маленького ребенка. Он ест, когда голоден, и останавливается, когда сыт. Он не думает о калориях, не переживает о том, «правильную» ли еду он выбрал. Он просто слушает свое тело и доверяет ему. Это и есть интуитивное питание в его чистом виде.

Но что происходит с нами, когда мы взрослеем? Мы начинаем слушать внешние голоса вместо внутренних. "Доедай все, что на тарелке", "Сладкое можно только после обеда", "Хлеб – это плохо", "Нужно есть каждые три часа". Постепенно мы теряем связь с собственными ощущениями и начинаем есть по правилам, а не по потребностям.

Интуитивное питание – это возвращение к истокам. Это восстановление связи между тобой и твоим телом. Это умение различать физический голод и эмоциональный, настоящее насыщение и переедание, желание определенной еды и тягу, вызванную стрессом.

Основные принципы интуитивного питания просты, но революционны:

**Отказ от диетического мышления.** Никаких «хороших» и «плохих» продуктов. Никаких запретов и ограничений. Еда – это просто еда, источник энергии и удовольствия.

**Уважение к голоду.** Твое тело знает, когда ему нужна еда. Учись слушать эти сигналы и отвечать на них.

**Примирение с едой.** Перестань воевать с едой. Сделай ее своим союзником, а не врагом.

**Вызов "пищевой полиции".** Те голоса в голове, которые говорят тебе, что ты «плохой», если съел кусок торта, должны замолчать.

**Открытие фактора удовлетворения.** Еда должна приносить удовольствие. Если ты ешь то, что тебе не нравится, ты никогда не почувствуешь себя удовлетворенным.

**Ощущение своих эмоций с добротой.** Учись различать эмоциональный голод и физический. Находи способы справляться с эмоциями, не используя еду.

**Уважение к своему телу.** Твое тело уникально и прекрасно. Прими его таким, какое оно есть.

**Движение – почувствуй разницу.** Двигайся не для того, чтобы сжечь калории, а для того, чтобы чувствовать себя хорошо.

**Мягкое питание.** Выбирай еду, которая заставляет тебя чувствовать себя хорошо как физически, так и эмоционально.

Звучит просто? На самом деле, это одна из самых сложных вещей, которые ты можешь сделать в нашем мире, помешанном на диетах. Но это также одна из самых освобождающих.

Когда я впервые услышал об интуитивном питании, я подумал: "Это невозможно. Если я буду есть все, что хочу, я растолстею до невероятных размеров". Но знаешь что? Произошло обратное. Когда я перестал ограничивать себя, мое тело естественным образом нашло свой здоровый вес.

Почему это работает? Потому что ограничения создают дефицит, а дефицит создает одержимость. Когда ты говоришь себе, что не можешь есть шоколад, ты думаешь о шоколаде

постоянно. Но когда ты разрешаешь себе есть шоколад в любое время, он перестает быть запретным плодом и становится просто едой.

Я помню, как в первые недели практики интуитивного питания я ел много сладкого. Мое тело как будто наверстывало упущенное после лет ограничений. Но постепенно тяга к сладкому уменьшилась, и я начал естественным образом выбирать более разнообразную еду.

Интуитивное питание – это не про то, чтобы есть только «здоровую» еду. Это про то, чтобы есть ту еду, которую хочет твое тело в данный момент. Иногда это будет салат, иногда – пицца. И то, и другое нормально.

Это также не про то, чтобы никогда не переедать. Переедание случается, и это тоже нормально. Важно не корить себя за это, а просто заметить, что произошло, и в следующий раз попробовать быть более внимательным к сигналам тела.

Интуитивное питание – это процесс, а не пункт назначения. Это путешествие к себе, которое может занять месяцы или даже годы. Но каждый шаг на этом пути приносит больше свободы, больше радости, больше мира с собой.

Готов начать это путешествие? Тогда давай перейдем к следующей главе, где мы поговорим о том, как распознать настоящий голод.

## Глава 2: Учимся слышать свое тело

Когда я спрашиваю своих клиентов: "Когда ты в последний раз ел, потому что был действительно голоден?", многие задумываются надолго. Некоторые честно признаются: "Я не помню". И это не их вина. В мире, где нас учат есть по расписанию, по правилам диет, по эмоциональным триггерам, мы теряем связь с самым естественным сигналом нашего тела – голодом.

Но что такое настоящий голод? И как его отличить от всех остальных причин, по которым мы тянемся к еде?

### **Физический голод vs эмоциональный голод**

Физический голод – это биологическая потребность твоего тела в энергии. Он развивается постепенно, может подождать, и его можно удовлетворить любой едой. Эмоциональный голод – это попытка заполнить эмоциональную пустоту едой. Он возникает внезапно, требует немедленного удовлетворения и обычно направлен на определенные продукты.

Давай разберем это подробнее:

#### **Физический голод:**

- Развивается постепенно – сначала легкое ощущение пустоты в желудке, потом урчание, потом более сильные сигналы
- Может подождать – ты можешь отложить еду на полчаса без драматических последствий
- Не привязан к конкретным продуктам – голодное тело будет благодарно за любую еду
- Сопровождается физическими ощущениями – урчание в животе, легкое головокружение, снижение концентрации
- Удовлетворяется едой – когда ты поел, голод проходит

#### **Эмоциональный голод:**

- Возникает внезапно – еще минуту назад ты не думал о еде, а сейчас «умираешь» от голода
- Требуется немедленного удовлетворения – каждая минута промедления кажется вечностью
- Направлен на конкретные продукты – обычно сладкое, жирное, «комфортную» еду
- Не сопровождается физическими ощущениями голода – живот не урчит, нет слабости
- Не удовлетворяется едой – ты можешь съесть много, но все равно чувствовать "голод"

Я помню, как в период булимии я мог «проголодаться» за секунду. Увидел рекламу пиццы – и все, я уже «голоден». Понервничал на работе – и мне срочно нужен шоколад. Это был не голод, это была попытка справиться с эмоциями через еду.

### **Шкала голода и насыщения**

Один из самых полезных инструментов интуитивного питания – это шкала голода и насыщения. Представь шкалу от 1 до 10, где:

- 1 – Голодание, слабость, невозможность думать ни о чем, кроме еды
- 2 – Очень голоден, раздражителен, желудок урчит громко
- 3 – Довольно голоден, желудок урчит, пора поесть
- 4 – Слегка голоден, первые мысли о еде
- 5 – Нейтрально, ни голоден, ни сыт
- 6 – Слегка сыт, удовлетворен
- 7 – Сыт, комфортно
- 8 – Очень сыт, немного переел
- 9 – Неприятно сыт, живот распирает
- 10 – Болезненно сыт, тошнота, невозможность двигаться

Идеальное время для начала еды – когда ты на уровне 3–4. Идеальное время для окончания еды – когда ты на уровне 6–7. Но не переживай, если не всегда попадаешь в эти рамки. Цель – не идеальность, а осознанность.

### **Практическое упражнение: "Проверка голода"**

Перед каждым приемом пищи в течение недели задавай себе эти вопросы:

1. Какой у меня сейчас уровень голода по шкале от 1 до 10?
2. Что я чувствую в теле? Урчит ли живот? Есть ли слабость?
3. Когда я ел в последний раз?
4. Что происходило в моей жизни прямо перед тем, как я захотел есть?

5. Если я не голоден физически, что я на самом деле чувствую? Скуку? Стресс? Одиночество?

Не суди себя за ответы. Просто наблюдай. Цель этого упражнения – восстановить связь с сигналами твоего тела.

### **Сигналы насыщения**

Не менее важно научиться распознавать сигналы насыщения. Твое тело постоянно посылает тебе информацию о том, сколько еды ему нужно. Но мы часто игнорируем эти сигналы.

Сигналы насыщения включают:

- Замедление темпа еды
- Снижение интереса к еде
- Ощущение, что еда стала менее вкусной
- Легкое чувство полноты в желудке
- Естественная пауза в еде
- Мысли о чем-то другом, кроме еды

Проблема в том, что эти сигналы довольно тонкие, особенно в начале. Мы привыкли есть до тех пор, пока не почувствуем себя «полными», но это уже переедание. Настоящее насыщение – это когда ты больше не голоден, а не когда ты сыт до отвала.

### **Почему мы перестали слышать свое тело**

Есть множество причин, по которым мы теряем связь с сигналами голода и насыщения:

**Диеты и ограничения.** Когда ты постоянно ограничиваешь себя в еде, твое тело начинает паниковать. Оно не знает, когда будет следующий прием пищи, поэтому старается запасти энергию впрок.

**Эмоциональное питание.** Если ты привык заедать стресс, скуку или грусть, ты пересташешь различать эмоциональные потребности и физические.

**Внешние правила.** "Завтрак – самый важный прием пищи", "Нужно есть каждые три часа", "После шести есть нельзя" – все эти правила заглушают внутренние сигналы.

**Быстрый темп жизни.** Когда ты ешь на бегу, перед телевизором или за компьютером, ты не можешь сосредоточиться на ощущениях в теле.

**Обработанная еда.** Продукты с высоким содержанием сахара, соли и жира могут нарушать естественные сигналы голода и насыщения.

### **Как восстановить связь с телом**

Хорошая новость в том, что способность слышать свое тело можно восстановить. Это требует времени и терпения, но это возможно.

**Ешь медленно.** Сигналы насыщения доходят до мозга с задержкой в 15–20 минут. Если ты ешь быстро, ты можешь переест, прежде чем поймешь, что уже сыт.

**Убери отвлекающие факторы.** Выключи телевизор, отложи телефон, сосредоточься на еде. Это называется осознанным питанием.

**Делай паузы во время еды.** Останавливайся на середине приема пищи и спрашивай себя: "Какой у меня сейчас уровень голода? Хочу ли я продолжать есть?"

**Экспериментируй с размерами порций.** Начинай с меньших порций, чем обычно. Ты всегда можешь добавить еще, если будешь все еще голоден.

**Веди дневник голода.** Записывай свой уровень голода до и после еды в течение нескольких недель. Это поможет тебе заметить паттерны.

Помни: цель не в том, чтобы есть идеально. Цель в том, чтобы восстановить доверие между тобой и твоим телом. Твое тело – твой союзник, а не враг. Оно хочет быть здоровым и энергичным. Ты просто должен научиться его слушать.

## Глава 3: Преодоление диетического мышления

Диетическое мышление – это как вирус, который проникает в наше сознание и заставляет нас верить в ложные истины о еде, теле и здоровье. Этот вирус настолько распространен в нашем обществе, что мы даже не замечаем, как он влияет на наши мысли и поведение.

Что такое диетическое мышление? Это система убеждений, которая делит еду на «хорошую» и «плохую», тела на «правильные» и «неправильные», а людей на «дисциплинированных» и «слабовольных». Это голос в голове, который говорит тебе, что ты «плохой», если съел кусок торта, и «хороший», если весь день ел только салаты.

Я жил с этим вирусом много лет. Каждое утро я просыпался с мыслями о том, что буду есть сегодня, сколько калорий потрачу, заслужил ли я этот прием пищи вчерашней тренировкой. Еда перестала быть источником удовольствия и энергии – она стала полем битвы, на котором я каждый день сражался с собой.

### Признаки диетического мышления

Прежде чем мы сможем избавиться от диетического мышления, нам нужно научиться его распознавать. Вот основные признаки:

**Деление еды на категории.** "Это полезно, а это вредно", "Это можно, а это нельзя", "Это для похудения, а это для набора веса". В реальности еда – это просто еда. Она содержит различные питательные вещества в разных пропорциях, но нет продуктов, которые были бы абсолютно «хорошими» или «плохими».

**Моральная оценка пищевых выборов.** "Я был хорошим сегодня – ел только салаты", "Я сорвался и съел пиццу – я плохой". Еда не имеет моральной ценности, и твои пищевые выборы не определяют твою ценность как человека.

**Компенсаторное поведение.** "Я съел много вчера, поэтому сегодня буду голодать", "Я съем этот кусок торта, но потом два часа буду заниматься в спортзале". Твое тело не работает как банковский счет, где можно «снимать» и «вкладывать» калории.

**Страх перед определенными продуктами.** "Если я съем хлеб, я растолстею", "Углеводы – это зло", "Жир делает меня жирным". Эти страхи основаны на мифах, а не на науке.

**Постоянные мысли о еде.** Когда ты ограничиваешь себя, твой мозг начинает одержимо думать о запретной еде. Это эволюционный механизм выживания – твоё тело думает, что наступил голод, и заставляет тебя искать еду.

**Игнорирование сигналов тела.** "Я не голоден, но пора обедать", "Я еще не наелся, но уже превысил дневную норму калорий". Диетическое мышление заставляет нас слушать внешние правила вместо внутренних сигналов.

### Откуда берется диетическое мышление

Диетическое мышление не появляется из ниоткуда. Оно формируется годами под влиянием различных факторов:

**Диетическая индустрия.** Индустрия похудения стоит миллиарды долларов, и она заинтересована в том, чтобы мы верили, что наши тела неправильные, а их продукты – решение всех проблем.

**Социальные сети.** Бесконечный поток «идеальных» тел, «чудо-диет» и "трансформаций до и после" создает нереалистичные ожидания и чувство неполноценности.

**Семейные установки.** "Доедай все, что на тарелке", "Сладкое портит зубы", "Полные люди ленивые" – эти послания, услышанные в детстве, глубоко укореняются в нашем сознании.

**Медицинские рекомендации.** Даже врачи иногда дают советы, основанные на диетическом мышлении, а не на научных данных о здоровье.

**Культурные нормы.** В нашем обществе худоба ассоциируется с успехом, дисциплиной и моральностью, а полнота – с ленью и отсутствием самоконтроля.

### **Как диетическое мышление вредит нам**

Диетическое мышление не просто неэффективно – оно активно вредит нашему физическому и психическому здоровью:

**Замедляет метаболизм.** Когда ты постоянно ограничиваешь калории, твое тело адаптируется, замедляя обмен веществ. Это эволюционный механизм выживания в условиях голода.

**Приводит к перееданию.** Ограничения создают психологическое давление, которое рано или поздно приводит к «срывам» и компульсивному перееданию.

**Нарушает отношения с едой.** Еда перестает быть источником удовольствия и становится источником стресса, вины и тревоги.

**Снижает самооценку.** Постоянные «неудачи» в соблюдении диет заставляют нас думать, что мы слабые и недисциплинированные.

**Изолирует социально.** Диеты часто требуют избегать социальных ситуаций, связанных с едой, что приводит к изоляции и одиночеству.

**Создает одержимость весом.** Цифра на весах становится мерилom самооценки и настроения на весь день.

### **Шаги к освобождению от диетического мышления**

Избавление от диетического мышления – это процесс, который требует времени и терпения. Но каждый шаг приносит больше свободы и мира с собой.

#### **Шаг 1: Осознание**

Первый шаг – это осознать, что диетическое мышление присутствует в твоей жизни. Начни замечать диетические мысли, когда они возникают. "Я не должен есть это", "Это слишком калорийно", "Я буду толстым, если съем это".

Не суди эти мысли, просто замечай их. Можешь даже дать им имя: "О, привет, диетическое мышление. Я тебя вижу".

#### **Шаг 2: Вызов убеждениям**

Когда ты заметил диетическую мысль, задай себе вопросы:

- Откуда взялось это убеждение?
- Есть ли научные доказательства этого утверждения?
- Помогает ли мне эта мысль или вредит?
- Что бы я сказал другу, который думает так же?

#### **Шаг 3: Замена на нейтральные мысли**

Вместо диетических мыслей практикуй нейтральные:

Вместо "Это вредная еда" → "Это еда"

Вместо "Я не должен это есть" → "Я могу выбирать, что есть"

Вместо "Я сорвался" → "Я поел больше, чем планировал, и это нормально"

#### **Шаг 4: Практика самосострадания**

Диетическое мышление часто сопровождается жестокой самокритикой. Учись говорить с собой так, как ты говорил бы с любимым другом. Будь добрым к себе, особенно когда делаешь "ошибки".

#### **Шаг 5: Фокус на ощущениях, а не на правилах**

Вместо того чтобы следовать внешним правилам, учись слушать свое тело. Как ты себя чувствуешь после определенной еды? Что дает тебе энергию? Что заставляет чувствовать себя вялым?

#### **Практическое упражнение: "Детокс от диетической культуры"**

На неделю попробуй сделать следующее:

- Отпишись от аккаунтов в социальных сетях, которые продвигают диеты или «идеальные» тела
- Не читай статьи о похудении

## **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.