
18+
Ананда Десаи
— 35 кг
за полгода
Постоянный набор
веса, как выйти
из этого замкнутого
круга?

Ананда Десаи

– 35 кг за полгода. Постоянный набор веса, как выйти из этого замкнутого круга?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72836557
ISBN 9785006867697

Аннотация

Лишний вес, деструктивные отношения, заболевания. К сожалению знакомо многим…Проблема лишнего веса выходит далеко за рамки эстетики или даже здоровья. Она становится симптомом более глубокого внутреннего дисбаланса – разрыва между телом, разумом и эмоциями.Вы пробовали всё: голодовки, спорт, мотивацию, нумерологию. Каждый раз начинали с надеждой – и каждый раз всё возвращалось.Советую всем начать с этой книги: -33 кг без жестких диет, срывов и чувства вины.

Содержание

Введение 6
Глава 1: Понимание причин лишнего веса 8
1.1. Физические факторы 9
1.2. Психологические аспекты 11
Глава 2: Установка правильных целей 13
2.1. Реалистичные ожидания 14
Конец ознакомительного фрагмента. 16

– 35 кг за полгода Постоянный набор веса, как выйти из этого замкнутого круга?

Ананда Десаи

© Ананда Десаи, 2025

ISBN 978-5-0068-6769-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Постоянный набор веса, как выйти из этого замкнутого круга?

Лишний вес, деструктивные отношения, заболевания. К сожалению знакомо многим…

Вы пробовали всё: голодовки, спорт, мотивацию, нумерологию. Каждый раз начинали с надеждой – и каждый раз всё возвращалось.

Советую всем начать с этой книги: -33 кг без жестких ди-

ет, срывов и чувства вины.



Введение

Путь к избавлению от лишнего веса редко бывает прямолинейным или исключительно физиологическим. Для многих он начинается не с диеты или тренажёрного зала, а с момента внутреннего перелома – когда человек впервые осознаёт, что проблема не в «лишних килограммах», а в нарушении связи с самим собой. Мой собственный путь начался не с желания выглядеть иначе, а с глубокого утомления от постоянного чувства тяжести – не только физической, но и эмоциональной. Годы попыток контролировать тело через строгие ограничения, обвинения и обещания «начать с понедельника» привели лишь к усилению замкнутого круга: стресс – переедание – чувство вины – ещё большее эмоциональное напряжение – новый виток компульсивного поведения. Этот цикл не только истощал тело, но и подтачивал самооценку, превращая еду из источника питания в поле битвы между «хочу» и «нельзя».

Проблема лишнего веса, таким образом, выходит далеко за рамки эстетики или даже здоровья. Она становится симптомом более глубокого внутреннего дисбаланса – разрыва между телом, разумом и эмоциями. Когда еда перестаёт быть простым актом удовлетворения физиологической потребности и превращается в способ утешения, ухода от реально-

сти, подавления чувств или наказания самого себя, она теряет свою первоначальную функцию и начинает служить иллюзии контроля. Последствия такого подхода многогранны: хроническая усталость, снижение качества сна, ухудшение самочувствия, нарушения в работе внутренних органов, но, что ещё важнее, – постоянное ощущение внутренней несвободы, будто бы тело стало тюрьмой, из которой невозможно выбраться.

Эта книга не предлагает очередной диеты или чудодейственного средства. Её цель – помочь читателю выйти из замкнутого круга, не воюя с собой, а вступив в диалог с собой. Задача – не просто похудеть, а понять, почему вес оказался лишним, какие потребности он закрывает и как научиться удовлетворять эти потребности другими, более здоровыми способами. Только пройдя через это понимание, можно построить устойчивые, гармоничные отношения с телом – не через борьбу, а через уважение, заботу и принятие.

Глава 1: Понимание причин лишнего веса

Чтобы выйти из замкнутого круга, необходимо прежде всего отказаться от упрощённого взгляда на проблему: «лишний вес – это недостаток воли». Такой подход не только ошибочен, но и разрушителен, поскольку игнорирует сложную взаимосвязь физиологических, психологических и социальных факторов, лежащих в основе накопления жировой массы. Только приняв многогранность причин, можно найти путь к устойчивому изменению.

1.1. Физические факторы

На первый взгляд, баланс веса кажется простым уравнением: «если тратишь больше, чем потребляешь – худеешь». Однако на самом деле за этим уравнением скрывается сложная биологическая система, управляемая генетикой, гормонами, нервной регуляцией и метаболизмом. Генетика играет значительную роль в определении базового темпа обмена веществ, склонности к накоплению жира в определённых зонах тела и даже в реакции на стресс и пищу. Некоторые люди от природы обладают более медленным метаболизмом, что не делает их «ленивыми», а лишь указывает на необходимость более тонкого подхода к питанию и физической активности.

Кроме того, многие хронические заболевания напрямую влияют на вес. Нарушения работы щитовидной железы, синдром поликистозных яичников, инсулинорезистентность, дисбаланс кортизола – все эти состояния могут приводить к стойкому набору веса, несмотря на усилия по ограничению калорий. В таких случаях попытки похудеть через диеты не только малоэффективны, но и могут усугубить патологию, поскольку организм воспринимает голодание как дополнительный стресс. Поэтому первый шаг на пути к здоровому весу – не начало диеты, а всесторонняя оценка со-

стояния здоровья, включая гормональный и метаболический профиль. Только поняв, как работает тело изнутри, можно выбрать подход, соответствующий его реальным потребностям, а не абстрактным нормам.

1.2. Психологические аспекты

Однако даже при наличии физиологических предпосылок, решающую роль в формировании избыточного веса часто играют психологические факторы. Одним из самых распространённых механизмов является эмоциональное питание – использование еды как способа справляться с неприятными эмоциями: тревогой, скукой, одиночеством, обидой, чувством вины или даже радостью. В такие моменты человек не испытывает физического голода, но внутреннее напряжение требует выхода, и еда становится быстрым, доступным и социально приемлемым способом «заглушить» дискомфорт. Сладости, мучное, жирная пища особенно часто используются, поскольку они стимулируют выработку дофамина и серотонина – нейромедиаторов, отвечающих за удовольствие и настроение.

Эмоциональное питание редко возникает на пустом месте. Оно уходит корнями в детство, где еда могла быть формой утешения («съешь пирожное, и всё пройдёт»), награды за послушание или способом компенсировать недостаток внимания и любви. Со временем формируется устойчивая ассоциация: «чувство – дискомфорт – еда – облегчение». Эта цепочка автоматизируется настолько, что человек перестаёт замечать эмоциональный триггер и реагирует на него им-

пульсивно.

Деструктивные отношения с едой проявляются и в других формах: в постоянном контроле и запретах, в чёрно-белом мышлении («полезное» vs «вредное»), в чувстве вины после каждого приёма пищи, в использовании еды как инструмента манипуляции или наказания. Такие отношения превращают каждый приём пищи в источник стресса, а тело – в объект, который нужно «исправлять». Вместо того чтобы слушать сигналы голода и насыщения, человек начинает руководствоваться правилами, которые часто противоречат его истинным потребностям. В результате возникает внутренний конфликт: разум требует ограничений, тело требует удовлетворения, а душа остаётся без внимания.

Понимание этих психологических механизмов – ключ к выходу из замкнутого круга. Нельзя изменить поведение, не изменив его корни. Поэтому работа с лишним весом должна начинаться не с взвешивания, а с осознания: какие эмоции я заглушаю едой? Что я на самом деле хочу в этот момент? Какие потребности остаются неудовлетворёнными? Только ответив на эти вопросы, можно начать строить новые, более здоровые способы заботы о себе – те, что не разрушают тело, а восстанавливают его связь с душой.

Глава 2: Установка правильных целей

Путь к здоровому весу и гармоничным отношениям с телом начинается не с диеты и не с тренировок, а с переосмысления самого понятия «цель». Многие люди, начиная процесс изменения, ставят перед собой амбициозные, но абстрактные задачи: «похудеть», «стать стройным», «избавиться от живота». Такие формулировки, хотя и кажутся вдохновляющими, на деле часто ведут к разочарованию, потому что лишены конкретики, реалистичности и, что самое главное, связи с внутренними потребностями человека. Правильно сформулированная цель – это не просто пункт на карте, а компас, который направляет каждый шаг, сохраняя мотивацию даже в моменты сомнений. Установка правильных целей – это искусство баланса между стремлением к изменению и принятием текущей реальности, между амбициями и здравым смыслом.

2.1. Реалистичные ожидания

Одной из главных причин, по которой люди срываются с диет или теряют веру в свои силы, является завышенное ожидание результатов. Современная культура, особенно через медиа и социальные сети, прививает идею мгновенного преображения: «похудей на 10 кг за неделю», «стройное тело за 30 дней». Такие обещания создают иллюзию, что тело можно «отремонтировать» так же быстро, как заменить деталь в технике. Однако тело – не машина, а живая, сложная система, которая реагирует на изменения постепенно, с учётом индивидуальных особенностей метаболизма, гормонального фона, возраста и истории жизни.

Когда ожидания не совпадают с реальностью, возникает чувство вины: «Я недостаточно стараюсь», «Я слабовольный», «У меня ничего не получится». Это чувство не стимулирует к действию – оно парализует. Оно заставляет человека либо ужесточать контроль до степени саморазрушения, либо полностью отказываться от попыток, погружаясь в самокритику. Чтобы избежать этой ловушки, важно заменить идею «идеального результата» на идею «здорового процесса». Вместо «я должен похудеть на 20 кг» – «я хочу научиться чувствовать насыщение», «я стремлюсь ввести в жизнь ежедневную прогулку», «я выбираю больше воды и мень-

ше сахара». Такие цели зависят не от внешнего результата, а от поведения, которое находится под личным контролем.

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.