

СВЕТЛАНА БРОННИКОВА

психолог и психотерапевт с многолетним
опытом избавления людей от лишнего веса

Журнал
Худеем
ПРАВИЛЬНО
рекомендует

Интуитивное питание

КАК ПЕРЕСТАТЬ
БЕСПОКОИТЬСЯ
О ЕДЕ
И ПОХУДЕТЬ

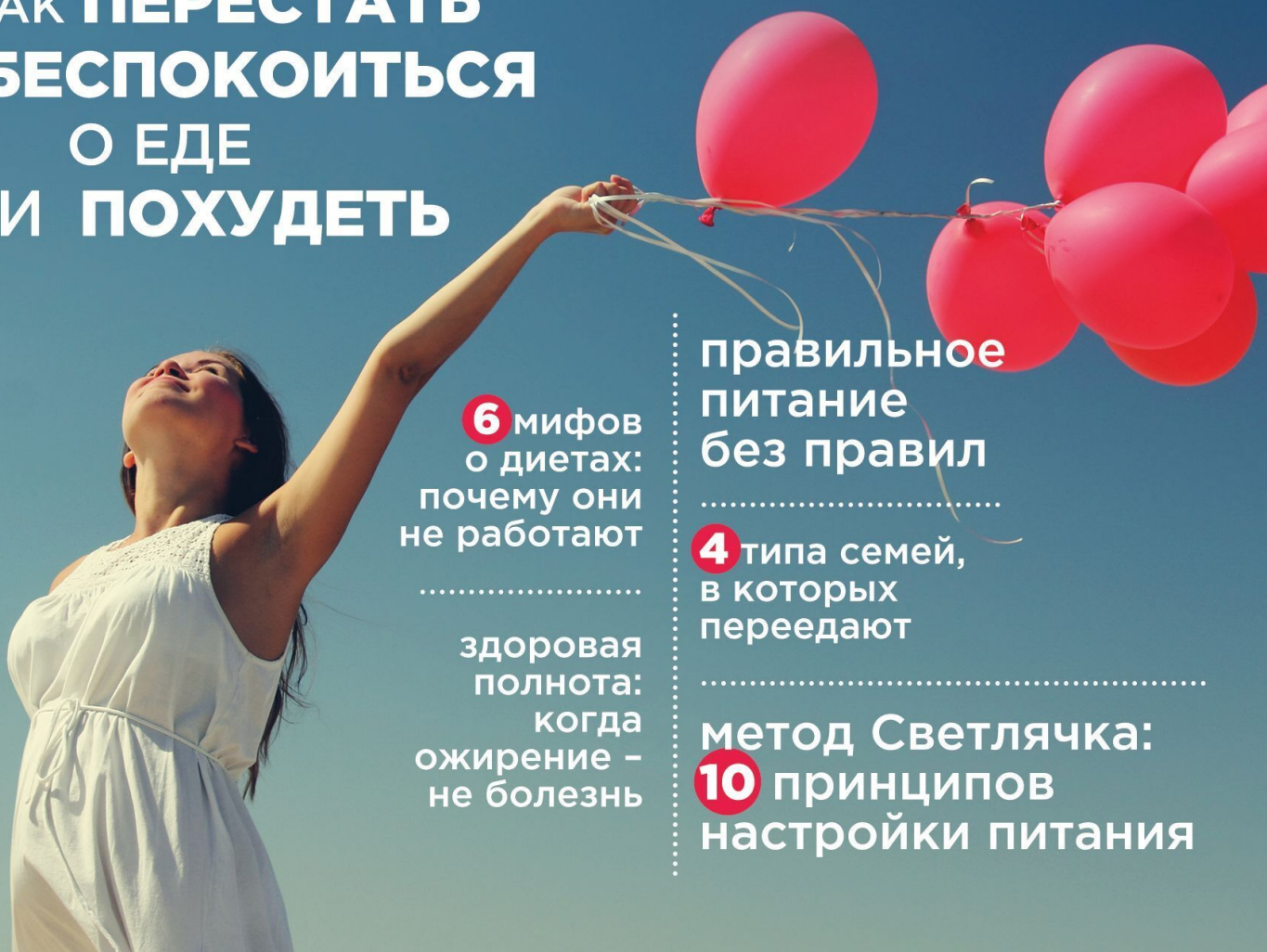
6 мифов
о диетах:
почему они
не работают

здоровая
полнота:
когда
ожирение –
не болезнь

правильное
питание
без правил

4 типа семей,
в которых
переедают

метод Светлячка:
10 принципов
настройки питания



Интуитивное питание

Светлана Бронникова

**Интуитивное питание. Как
перестать беспокоиться
о еде и похудеть**

«ЭКСМО»

2015

УДК 82-94
ББК 85.313 (3)

Бронникова С.

Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть
/ С. Бронникова — «Эксмо», 2015 — (Интуитивное питание)

ISBN 978-5-04-250303-0

Вряд ли среди нас найдется хотя бы одна женщина, считающая свои внешность и вес безупречными. Но иногда отношения с телом и едой становятся настолько напряженными, что без их скорейшего решения кажется несбыточной счастливая жизнь. После многочисленных попыток похудеть приходит отчаянье, даже если всё остальное в жизни в основном в порядке. «Меньше есть и больше двигаться» и другие приевшиеся шаблоны навевают тоску от их практической невыполнимости. Диеты не работают: вес возвращается в 95% случаев — гласит неумолимая статистика. Более того, диеты вызывают приступы переедания, которые приводят к лишнему весу. Что же делать? Все наши мечты и фантазии о снижении веса прекрасно известны клиническому психологу, психотерапевту Светлане Бронниковой: она выслушивала их неоднократно и, наверное, столько же раз находила решение. Вы тоже сможете избавиться от груза своего веса и проблем. Для этого необязательно бежать к диетологу или психологу. Причины лишнего веса, как правило, в непроработанных эмоциях, толкающих нас к тому, чтобы есть без чувства голода, переедать и набирать ненужные килограммы. Мы стараемся восполнить едой недостаток тепла, любви или уважения к себе; мы едим от скуки, усталости; едим, чтобы нас оставили в покое; едим потому, что оказались в компании; едим, чтобы заглушить гнев или стыд. В книге даны практические инструменты для выявления конкретных причин переедания и его преодоления. При выполнении заданий оригинального Экспериментариума к вам придет понимание того, как перестать беспокоиться о еде и начать ощущать от нее удовольствие. Отбросить диетическое мышление, разрешить себе есть всё, что хочется, научиться слышать сигналы голода и насыщения и дать своему телу самому регулировать, что, когда и как съесть, при этом похудеть и больше не набирать вес — разве не об этом мы мечтаем? В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 82-94
ББК 85.313 (3)

ISBN 978-5-04-250303-0

© Бронникова С., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Как читать эту книгу	7
Почему я это пишу	9
Для кого я это пишу	10
Благодарности	12
Часть I	13
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Светлана Бронникова
Интуитивное питание
Как перестать беспокоиться
о еде и похудеть

© Бронникова С., текст, 2015

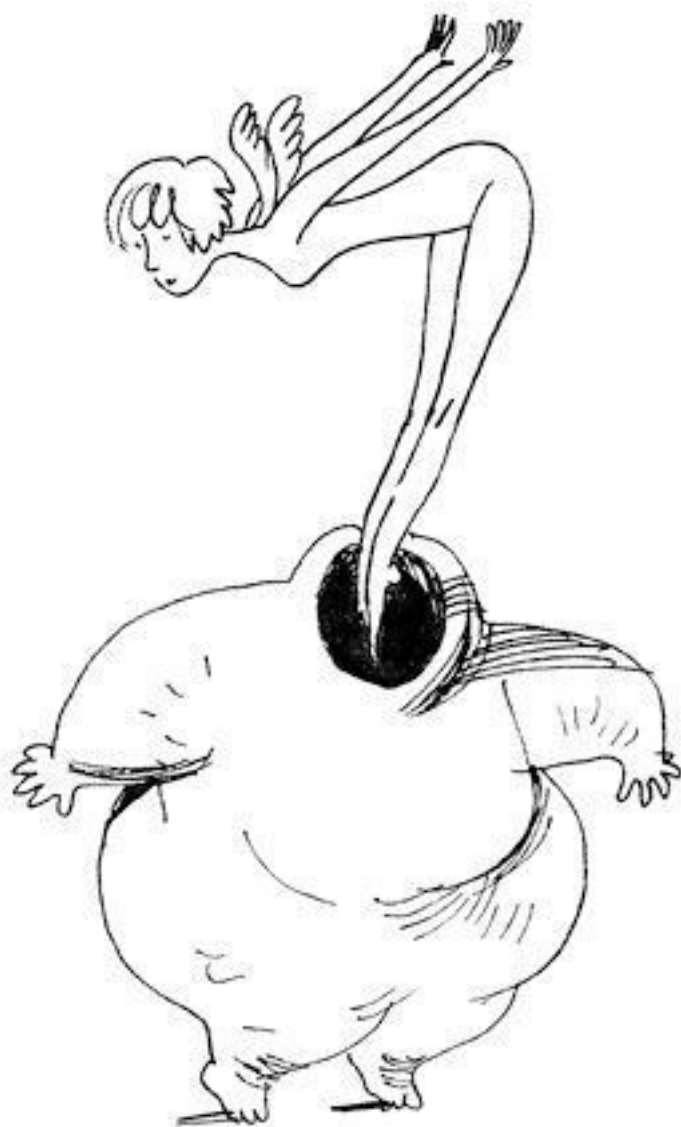
© Двоскина Е., иллюстрации, 2015

© Анастасия ван Роойен, фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

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 Evelyn 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)?

Если вы ответили «да» на все или на некоторые из этих вопросов, ваш текущий вес может быть выше вашего физиологического веса, который ваш организм запрограммировал поддерживать самостоятельно от рождения, без дополнительных усилий с вашей стороны. Весьма вероятно, что вы в состоянии вернуться к этому весу в результате перехода на интуитивное питание. Самое важное, что нужно запомнить: снижение веса НЕ ДОЛЖНО быть самоцелью, поскольку переход на интуитивное питание ради похудения будет сильно мешать развитию вашей способности прислушиваться к внутренним сигналам организма.

Благодарности

Эта книга не появилась бы на свет, если бы не усилия многих и многих людей.

Когда я начала писать в интернет-блоге о своем опыте работы с перееданием и лишним весом, я никак не ожидала такого шквального интереса к этим записям. Каждая новая публикация мгновенно обрастала десятками и сотнями комментариев, распространялась существенно шире платформы Живого Журнала, на которой я веду блог, зачастую начинала самостоятельную жизнь, потеряв по дороге ссылку на автора и место публикации, а то и обретя нового «автора».

Этой книги не было бы, если бы не читатели моего блога. Они не только читали, комментировали и делились собственным опытом, они бесстрашно экспериментировали на себе (благодаря чему и появилась практическая часть книги – Экспериментариум) и делились результатами. Я очень признательна им за деликатность, открытость и искренность, совершенно необходимые для обсуждения такой непростой темы.

Этой книги не было бы, если бы не мои пациенты. Говорящие по-русски и по-голландски, живущие в разных городах и странах, они в разное время и по разным поводам принимали одно и то же, очень мужественное решение – начать процесс собственной психотерапии пищевого поведения со мной. Я очень благодарна им за доверие и за то, чему они меня научили.

Этой книги не было бы, если бы не иллюстратор Евгения Двоскина, придумавшая и нарисовавшая к моим историям про людей и еду лица и образы. Нельзя забыть и людей, которые помогали оформлять опросники и бланки самонаблюдений.

Но есть один человек, которому я особенно благодарна. Это мой муж Антон. На протяжении всего этого времени он не только поддерживал и убеждал меня продолжать писать об этом, но и обеспечивал возможность делать это практически – беря на себя домашние заботы, готовя еду, воспитывая наших двоих детей. Дорогой, я не знаю, как ты это выдержал, и я не знаю, смогу ли когда-нибудь отблагодарить тебя за терпение и настойчивость, с которыми ты поддерживал меня на этом пути. Спасибо.

Часть I

Почему у меня лишний вес?

Глава 1

Мифология диетологии



Каковы ваши отношения с едой?

Если у вас есть стабильный или, наоборот, постоянно исчезающий и возвращающийся в результате острых приступов здорового образа жизни лишний вес, то – та-дам! – у вас нет проблем с лишним весом. У вас – проблемы во взаимоотношениях с едой, которые, в свою очередь, скрывают проблемы во взаимоотношениях с собой и окружающим миром. Вот об этом – наших взаимоотношениях с едой – мы и будем разговаривать.

Если вы читаете эту книгу, то в 7 случаях из 10 у вас есть опыт похудения, возможно – обширный и длительный. Вы листаете эти страницы в надежде понять, что вы делаете не так

или что с вами не так, почему диета, эффективно сработавшая для Нины, Кати, Тани и Олега, в вашем случае – не работает, и вы весите и выглядите совсем не так, как вам хотелось бы. Оставшимся трем случаям повезло немного больше – опыта диет у них нет или практически нет, но лишний вес и недовольство собственным телом есть все равно. В чем же дело?

А дело в том, что о диетах и правильном питании (это даже называют «здоровым образом жизни», хотя к здоровью, особенно психическому, это поведение не имеет ни малейшего отношения, как мы увидим в дальнейшем) сложена масса мифов и легенд. Массово растиражированные, они стали популярной частью общего знания, и не приобрели от этого только одного – соответствия действительности. Давайте разберемся.

Миф первый

Важно найти «свою» диету

В рядах худеющих распространена легенда, что есть одна-единственная, заветная, едва ли не специально для тебя разработанная, диета. Стоит ее найти – и проблема похудения решена навсегда. Эту сакральную диету соблюдать проще простого – она воспринимается как комфортная и никаких запретов просто не замечаешь, худеешь на ней замечательно быстро и чувствуешь себя замечательно. Придерживаться ее можно всю жизнь. Вот только найти ее так же непросто, как святой Грааль, – в поисках придется перепробовать на себе все достижения диетической мысли...

Этот миф базируется на простом медицинском факте: около 5–10 % людей в популяции в состоянии длительно выдерживать значительные ограничения в разнообразии и калорийности потребляемой пищи, а значит, и длительное время удерживать сброшенный в результате диетического поведения вес.

К этим 5–10 % в первую очередь относятся люди со здоровым, ненарушенным типом питания, генетически склонные к тому, чтобы без усилий поддерживать низкую массу тела.

Здоровым типом питания мы называем способность прислушиваться к внутренним сигналам голода и насыщения и выбирать пищу согласно внутренней потребности, а не соображениям калорийности, «пользы»/«вреда», принадлежности к группе белков или углеводов.

Когда на лекции начинаешь рассказывать об интуитивном питании, обязательно слышатся восклицания: «Мой муж ровно так и питается!», «Моя тетка всегда ела так», встречается даже «Я и не знала, что я – интуитивный едок». Расспросив подробнее, обнаруживаешь, что у упомянутых мужа и тетки не было проблем ни с самооценкой, ни с весом – они совсем не обязательно были худышками, просто их тело их устраивало и не вызывало дискомфорта, а ели они всегда ровно столько, сколько хотели, – не больше и не меньше. Это – естественные, природные интуитивные едоки, люди, чье пищевое поведение не смогли испортить родители, массмедиа и всеобщее диетическое безумие. Если таких людей «пересадить» на питание с определенными ограничениями, они спокойно, без существенных страданий выдержат этот период, а затем окажутся способны длительно удерживать сниженный вес. Обычно же ситуация разворачивается совсем по-иному: рано или поздно за диетой следует «срыв», после чего мотивация продолжать ей следовать сильно снижается. «Эта, кажется, не помогает», – думаем мы, «вероятно, это не для меня, поищу-ка что-нибудь другое». Новая диетическая система вызывает прилив мотивации, надежд и желания на этот раз гарантированно добиться успеха. Это длится какое-то время, затем цикл повторяется...

Стремящийся похудеть, как зачарованный, ищет «свою собственную диету», раз за разом пробуя новые – те, что сейчас в моде, или те, на которых удалось добиться успеха кому-то другому. Однако правда заключается в том, что «работает» лично для вас – любая диета. Да, вы не ослышались, и здесь нет опечатки. Абсолютно любая из существующих систем питания, ориен-

тированных на снижение веса, рано или поздно приведет к результату. Различия минимальны. Почему? Потому что цель любой диеты – изменить существующую у вас сейчас систему питания и заставить тело избавиться от некоторого количества килограммов. Любое ограничение жиров и простых углеводов (а именно на этом построена практически любая существующая ныне диета) этой цели достигает. Важно только не забывать, что...

На самом деле

Любая диета работает. Временно

Вы выбираете диету, обещающую быстрое снижение веса в короткие сроки. Быстрым мы называем снижение веса более чем на 1–1,5 кг в неделю. Вы набираетесь мужества, трагически грызете свои 4 крекера со стаканом йогурта в день и по ночам видите сны о шоколадных кексах. Вы постоянно терзаетесь чувством голода, ваш организм катастрофически недополучает витаминов и минералов (витамины в аптечных витаминных комплексах не только крайне мало усваиваются, но и могут быть токсичными), витаминов вы обезвожены, поскольку быстрые диеты часто включают компонент активного выведения жидкости из организма, а пить два предписанных литра воды в сутки вы забываете. Но, самое главное, мозг получает от пищеварительной системы отчетливый сигнал: «Внимание! Включай голодный режим!». Человеческий мозг мало знаком с современным культом чрезмерной худобы и мыслит по-прежнему пещерно. В пещерные времена изобилия еды, о которой более не нужно было беспокоиться, не было. Не было его и в Средневековье, и в эпоху Возрождения, и позднее. Всего два-три последних поколения *Homo sapiens* живут в условиях пищевого изобилия – для мозга это очень мало, он не успел измениться и приспособиться. Поэтому мозг включает режим голодания, что означает существование в режиме пониженного потребления калорий.

Помимо известных всем, когда-либо сидевшим на жесткой диете, симптомов вялости, сонливости, нежелания начинать какое-либо действие, особенно подразумевающее физическую активность (еще один минус – сделать регулярную двигательную активность неотделимой частью своей жизни на жесткой диете просто не получается), он включает еще и симптом «удерживания» любой случайно забредшей в организм калории. Другими словами, все, что можно перевести в жир, переводится в жир. В «голодном режиме» с организмом происходят и другие важные изменения – например удваивается количество энзимов, производящих жировые клетки.

Наше тело воспринимает голод как серьезную угрозу и готовит «тяжелую артиллерию», чтобы гарантированно пережить следующий голодный период.

Поэтому, садясь на диету, вы принимаете решение не похудеть, а набрать вес, просто после краткого периода более стройной жизни.

А как же те 5–10 %, спросите вы? Почему не поправляются они? Неужели у них тело регулируют другие физиологические механизмы? Конечно, нет. В чем же тогда разница? Разница в том, что эти люди слышат внутренние сигналы тела, сообщающие им, когда и как им нужно питаться, и при этом они генетически не склонны к полноте.

Любое ограничение в питании вызывает у нас совершенно естественное сопротивление, как физиологическое – организм норовит засосать в себя любые доступные калории и отложить их про запас на черный день, – так и психологическое. Человек на диете раздражителен, печален, недоволен. Он все время борется с соблазнами, он все время противостоит дьявольским голосам, которые просят «ну вон ту печеньку».

Объелся

Ощущение болезненной раздутости, подташнивания, трудно двигаться, кажется, что есть больше не захочется никогда в жизни

Сыт с верхом

Приходится расстегивать верхнюю пуговицу на поясе или ослаблять ремень, ощущение тяжести, усталости, сонливости

Сыт

Вы ощущаете пищу в желудке, чувствуете наполненность, возможно, даже небольшой дискомфорт – хотя место в желудке еще найдется. Вы чувствуете, что насытились, хотя мозг шепчет: «Мы можем съесть еще кусочек вон того пирожного или ломтик вот этой божественной ветчины»

Слегка сыт

Вы начинаете испытывать удовлетворение, первые признаки насыщения. Если вы сейчас остановитесь, то проголодаетесь довольно скоро

Ни голоден, ни сыт

Нейтральное состояние. Вы не ощущаете пищу в желудке, не испытываете позывов по есть

Слегка голоден

Вы испытываете первые признаки голода – легкое ощущение посасывания в желудке, небольшой, легко переносимый дискомфорт, который несложно не замечать и продолжать делать то, чем вы заняты

Голоден

Вы испытываете ощутимые признаки голода – в желудке урчит, сосущее ощущение усилилось. Вы понимаете, что хотите есть, и что скоро поесть придется. Вы замечаете снижение концентрации, координации, становитесь менее терпеливым, настроение снижается

Очень голоден

Вы раздражительны, ощущаете сильные голодные спазмы. Дрожат руки, нарастает утомление. В этот момент вы готовы съесть все, что угодно

Умираю от голода

Головокружение, чрезвычайное утомление, сознание может становиться нечетким

Человеку свойственно крайне негативно относиться к любым ограничениям – это одно из базовых свойств человеческой психики. Именно поэтому в качестве наказания за нарушение свободы человечество придумало заключение – ограничение свободы.

До того, как начать изучать пищевые зависимости, я много лет посвятила работе с химическими зависимостями, главным образом – наркомании. Когда я работала в голландской мужской тюрьме и писала свои записки о быте голландских заключенных – потребителей наркотиков, то часто сталкивалась с возмущенной реакцией: «В таких хороших условиях тюрьма –

не наказание!» Под хорошими условиями подразумевалось уважительное человеческое отношение со стороны персонала, доступность медицинской помощи и образования, наличие приличных условий содержания (небольшая камера-комната на одного человека с санузлом) и горячей пищи, возможность работать и зарабатывать. Опыта тюремного заключения у моих собеседников не было, и мне было довольно сложно объяснить, что все эти плюшки не стоят того простого факта, что территория окружена воротами, выйти за которые нельзя будет еще несколько лет. И что люди в таких условиях чувствуют себя плохо, очень плохо.

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.