

Оглавление

Введение	11
Принципы интуитивного питания	13
Как пользоваться пособием	15
Глава 1. Что не так с нашими диетами?	16
Задание 1. Разберись в проблеме диет	17
Задание 2. Взвесь плюсы и минусы диеты	21
Задание 3. Ощути силу депривации	23
Задание 4. Любая диета непременно заканчивается бунтом	25
Задание 5. Интуитивное питание — основа самостоятельности	29
Задание 6. Избавься от «диетной» ментальности	30
Глава 2. Смакуй и наслаждайся!	32
Задание 7. Что нужно изменить?	33
Задание 8. Определи еду, к которой питаешь пристрастие	34
Задание 9. Почему диеты — это не забава	36
Задание 10. Найди удовольствие	37
Задание 11. Внешний вид может привлекать	39
Задание 12. Ощути физическое удовольствие сполна	42
Задание 13. Запланируй еду с удовольствием	42
Задание 14. Проанализируй условия, в которых ты ешь: рассеянность и скорость	44
Задание 15. Проанализируй условия, в которых ты ешь: голод и эмоции	47
Задание 16. Проанализируй условия, в которых ты ешь: конфликты и суматоха	49
Задание 17. Удовольствие: видеть всю картину	52
Глава 3. Права на «свободную» еду	55
Задание 18. Определи свои правила питания	56
Задание 19. Выясни, откуда берутся эти правила питания	59
Задание 20. Нарушь правила питания — и расстанься с ними	61
Задание 21. Как возникает привыкание	64
Задание 22. Проследи, что ты ешь, в течение недели	67
Задание 23. Правила питания и друзья	72
Задание 24. Изучи свою любимую еду	74
Глава 4. Сопротивление «пищевой полиции»	76
Задание 25. Обнаружь «пищевую полицию»	77
Задание 26. Сопротивление «пищевой полиции»: приступим	79
Задание 27. Сопротивление «пищевой полиции»: искорени черно-белое мышление	82



Задание 28. Сопротивление «пищевой полиции»: ловушка перфекционизма	84
Задание 29. Сопротивление «пищевой полиции»: думай и поступай по принципу «как правило»	85
Задание 30. Изучи, как чувства влияют на твои поступки	86
Задание 31. Высказывай свое мнение	88
Глава 5. Слышишь, как урчит у тебя в животе?	91
Задание 32. Устанавливаем контакт с физическим голодом: распознай сигналы	93
Задание 33. Устанавливаем контакт с естественным голодом: оцени сигналы	94
Задание 34. Проверь свой вкусовой голод	96
Задание 35. Эмоциональный голод	98
Задание 36. Голод общения	100
Задание 37. Энергетический голод	102
Задание 38. Установка на негативные последствия	104
Глава 6. Сытые и довольные	107
Задание 39. На что похожа сытость	108
Задание 40. Учимся определять сытость: во время еды думай только о еде	111
Задание 41. Учимся определять сытость: ешь медленно	113
Задание 42. Учимся определять сытость: не допускай «первобытного» голода	115
Задание 43. Учимся определять сытость: приступай к еде, будучи умеренно голодным.	119
Задание 44. Учимся определять сытость: подмечай, почему ты приступаешь к еде	120
Задание 45. Учимся определять сытость: соблюдай семейные правила	122
Глава 7. Еда — твой закадычный враг или заклятый друг? ..	125
Задание 46. Разберись, зачем люди едят	126
Задание 47. Тренировка: сочувствие	128
Задание 48. Тренировка: благодарность	132
Задание 49. Исследуй диапазон своих эмоций	134
Задание 50. Тренировка: забота о себе	137
Задание 51. Отыщи равновесие	140
Задание 52. Ощути важность ухода за собой	144
Задание 53. Наравливай эмоциональную мускулатуру: уживайся с тяжелыми чувствами.	146
Задание 54. Наравливай эмоциональную мускулатуру: попрощайся с грустью	148
Задание 55. Наравливай эмоциональную мускулатуру: уясни, что чувствуешь и в чем твоя истинная потребность	149
Задание 56. Отвлекайся — это полезно	151
Задание 57. Готовься и репетируй	152



Глава 8. Твое тело — это храм, крепость или противник?	156
Задание 58. Храм, крепость или противник?	157
Задание 59. Отопри ворота крепости	158
Задание 60. Еще раз прояви сочувствие	160
Задание 61. Отрази противника	161
Задание 62. Преврати свое тело в храм	162
Задание 63. Согласись с замыслом матери-природы	164
Задание 64. Отдай должное тем чудесам, которые способно выполнить твое тело	167
Задание 65. Найди еще поводы для благодарности телу	168
Задание 66. Заботься о потребностях тела	169
Задание 67. Хвали тело	170
Задание 68. Носи удобную и радующую глаз одежду.	172
Задание 69. Нежно ухаживай за телом	173
Задание 70. Прекрати сравнивать	174
Задание 71. Перестань быть рабом соцсетей	177
Глава 9. Радость движения	179
Задание 72. Все живое — движется!	180
Задание 73. Упражнение/движение	181
Задание 74. Что такое NEAT	184
Задание 75. Сидячий образ жизни	186
Задание 76. Откуда берется сопротивление тренировкам	189
Задание 77. Зачем добавлять в жизнь движение?	190
Задание 78. Как понять, что перетренировался	195
Глава 10. И питательность, и «баловство» — место есть всему	197
Задание 79. Определи, готов ли ты воспринять факты о полезности еды	198
Задание 80. Обрати внимание на то, как процесс еды влияет на твоё самочувствие	200
Задание 81. Что такое польза/питательность	203
Задание 82. Изучи, как во все это вписывается «баловство»	206
Задание 83. Что такое разумное питание	208
Задание 84. Собери всю мозаику	211
Благодарности	217



Что не так с нашими диетами?

Ты несказанный везунчик, если до сих пор еще ни разу даже не задумывался о диете. В таком случае ты не испытывал этого ощущения, будто тебя лишили любимой еды, или не злился на себя за слабость и неумение удержаться. Но если ты читаешь эти строки, значит, либо все-таки «присаживался» на диету, либо думал, что стоит посидеть, либо знал людей, соблюдавших диеты.

Брук начала сидеть на диетах с тринадцати лет. Сначала она была в диком восторге: верила, что диета поможет похудеть, и тогда все проблемы решатся. К сожалению, ничего не получилось. Вот что она рассказывает: «Когда я садилась на диеты, чтоб похудеть, это не помогало. Мне никак не удавалось продержаться до конца, и в результате я потом чувство-



вала себя просто никчемной толстухой. Почему диеты оказались бесполезны? Неужели нельзя питаться как-то по-другому, чтоб не мучиться и чувствовать себя увереннее и лучше?»

Отправляясь в путешествие, конечная цель которого «Я — интуитивный едок», ты должен изучить первый принцип интуитивного питания — «Откажись от “диетной” ментальности». Ты узнаешь, почему диеты бесполезны, как избавиться от стремления на них сидеть и почему интуитивное питание приносит ощущение свободы и служит лекарством, необходимым каждому подростку, чтобы излечиться от тяги к диетам.

/ Задание 1 /

Разберись в проблеме диет

>> Узнай

У меня такое ощущение, будто ты думаешь: «А что, собственно говоря, с диетами-то не так? С чего это мне отказываться от „диетного мышления“?» Давай-ка посмотрим, почему диеты оказались бесполезны для Брук. Вот несколько фактов об опасности диет (тебе же наверняка нравится, когда пространно объясняют, почему что-то для тебя вредно!).

- «Отсидев» положенное время на диете, ты можешь во время очередной трапезы утратить контроль над собой, почувствовать, что не знаешь, как остановиться, и в результате ощутить свою беспомощность и бессилие.
- Диета может вызвать стресс и ощущение неудачи, а также снизить самооценку и уверенность в себе.
- Диета может привести к пищевым расстройствам.
- Диета может усилить социофобию и разрушить уверенность в себе.
- Диеты вовсе не стимулируют боди-позитивность, а, наоборот, усугубляют боди-негативность.
- Диеты могут замедлять обмен веществ.

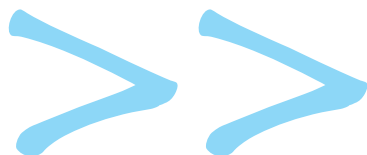


- Диета не может быть вечной, она когда-нибудь заканчивается, и после этого почти все в конечном итоге набирают вес, который сбросили. А многие к тому же еще и больший. Таким образом, диета — верный способ поправиться, а не похудеть!
- Диета, как правило, портит тебе настроение, от нее ты чувствуешь себя несчастным! Разве этого мало, чтобы считать диету довольно-таки глупой затеей?

Или ты полагаешь, будто эти проблемы случаются только у слабых людей, а у тебя большая сила воли? Но даже самые дисциплинированные люди, вовремя выполняющие работу и не попадающие в неприятности, все-таки не могут строго придерживаться диеты.

>> **Выполни**

Если ты когда-либо сидел на широко распространенной диете, например палеодиете или диете весонаблюдателей, или даже на той, которую создал сам, приведенная ниже таблица поможет тебе вспомнить, для чего ты ее затеял, отчего прекратил, а также что ощущал во время и после нее. Запиши, в каком возрасте ты впервые сел на диету, какой она была и почему ты ее начал. Затем попытайся вспомнить, как ты себя тогда чувствовал, как долго ее соблюдал и почему бросил. Наконец, напиши, какие чувства испытывал, когда бросал диету. Все то же самое запиши и по всем другим диетам, которые соблюдал до сего дня. В первой строке описаны ощущения Брук.





Возраст	Тип диеты	Почему ты на нее сел?	Твои чувства во время диеты	Сколько времени ты выдержал?	Почему бросил?	Твои чувства после диеты
13 лет	Низкоуглеводная	Хотела похудеть, чтобы больше нравиться самой себе	Сперва было приятное волнение, потом почувствовала себя обделенной, а потом раздосадованной	Две недели	Просто не выдержала. А потом принялась объедаться углеводами	Восприняла это как провал, разочаровалась в себе. Неудачница



>> И еще выполни

А чтобы понять, какие чувства вызвала у тебя диета, ответь на следующие вопросы.

Во время или после диеты	Да	Нет
Испытываешь сильную тягу к углеводам?		
Удовлетворив эту тягу, чувствуешь, что больше не контролируешь себя?		
Испытываешь сильнейшее чувство голода, возникающее, когда в крови падает уровень сахара?		
Бывают перепады настроения?		
Случаются нарушения сна?		
Чувствуешь себя порой совершенно вымотанным?		
(Для девочек) Случаются задержки месячных?		
Замечаешь, что волосы выпадают или редеют?		
Избегаешь есть вместе с другими?		
Если все-таки случается есть вместе с другими, сравниваешь, сколько ешь ты и сколько — остальные?		
Стесняешься есть вместе с другими?		
Когда-нибудь подсчитывал количество съеденных калорий (или жиров, или углеводов)?		
Испытываешь чувство вины, когда ешь определенную пищу?		
Отвлекаешься на мысли о том, сколько съел?		
Боишься, что не сможешь остановиться?		
Есть у тебя перечень «полезной» и «вредной» еды?		
Заедаешь стресс или скуку?		
Заедаешь злость или одиночество?		
Много рассуждаешь о диетах и вообще о еде?		
Избегаешь приближаться к людям?		



Ответив «да» хотя бы на один из этих вопросов, ты начнешь понимать то негативное влияние, которое оказала на тебя диета. Запиши мысли, которые пришли тебе в голову, пока ты выполнял это упражнение.

/ Задание 2 /

Взвесь плюсы и минусы диеты

>> Узнай

Возникали у тебя какие-то отрицательные (а может, и положительные) чувства, когда ты сидел на диете? Как ты считаешь, диета навредила тебе? Составив список плюсов и минусов влияния диеты, ты сможешь разобраться в чувствах и оценить полученный опыт.

>> Выполни

В столбец «Плюсы» впиши всю пользу, которую тебе когда-либо принесла диета. Например, дала надежду, что ты похудеешь и жизнь станет просто замечательной.

Подумай о любых негативных последствиях диеты и перечисли их в столбце «Минусы». Например, *«Сидя на диете, я совершенно не хотел лакомиться с друзьями пиццей, потому что*



боялся, что не совладаю с собой, поддамся искушению и наемся запретной пиццы до отвала». Или: «Всякий раз, садясь на диету, я выдерживал недолго, а потом чувствовал себя ужасно и клял последними словами».

Плюсы диеты	Минусы диеты

Сколько у тебя оказалось в столбце «Плюсы» и сколько — в столбце «Минусы»?

Плюсы _____

Минусы _____

И какой столбец больше? _____

Просмотрев свои ответы, запиши мысли о том, как на тебя повлияли диеты:
