ЗМІСТ

Як читати цю книжку ... 11
Чому я це пишу ... 12
Для кого я це пишу ... 13
Подяки ... 17

ЧАСТИНА І. ЧОМУ Я МАЮ ЗАЙВУ МАСУ? ... 19

Розділ 1. Міфологія дієтології ... 21
Які у вас стосунки з їжею? ... 21
Міф перший. Важливо знайти «свою» дієту ... 22
Насправді. Кожна дієта працює. Певний час ... 24
Міф другий. Я не сиджу на дієтах – дотримуюся системи харчування ... 27
Насправді. Дієта – це дієта, вона завжди дієта ... 29
Чому система харчування «гра в квача» – дієта? ... 31
Міф третій. За харчуванням необхідно стежити, інакше негайно погладшаєш ... 32
Насправді. Наше тіло здатне виконувати цю роботу без нашої участі ... 33
Міф четвертий. Щоби схуднути, необхідні тривалі інтенсивні тренування в спортзалі ... 34
Насправді. Зниження маси можливе без інтенсивних занять спортом. ... 35
Міф п'ятий. Якщо схудну – моє життя налагодиться ... 36
Насправді. Чітко сформулюйте мету. Відділіть зміни в житті від зміни їжі ... 37
Міф шостий. Дієта й зниження маси оздоровлять мене ... 39
Насправді. Дієта має руйнівні наслідки для тілесного та психічного здоров'я. ... 39

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Розділ 2. Знайомтеся: Ана, Мія та інші ... 48
Анорексія ... 50
Булімія ... 53
Переїдання, подібне до нападів ... 54
Неспеціалізований розлад харчової поведінки за типом очищувальної ... 55
Компульсивне переїдання, або набридлива обжерливість ... 57
Пошук фахівця ... 62
Тест Центру Renfrew ... 67

Розділ 3. Стилі та сценарії харчування ... 69
Обережний споживач ... 76
Професійний споживач ... 77
Легковажний споживач ... 78

Розділ 4. Жир і гормони ... 86
Відтерміновані ефекти ... 88
«Зовнішні» їдці ... 89
Емоційні їдці ... 90
Про механізми емоційного переїдання ... 93

Розділ 5. Кому заважає «зайва» маса ... 98

Розділ 6. Жир і здоров'я ... 108

Розділ 7. Crach, Boom, Bang! Або цукор-терорист ... 125

Розділ 8. Діабете, діабете, на обід нема монети! ... 133

Розділ 9. Жир і вдача ... 140
1. Задовольняй потреби інших. «Плізерство» ... 141
2. Ковзай! Дисоціація ... 144

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

3. Будь досконалим! Перфекціонізм 145
4. Не втрачай ані хвилини! Метушня 147
5. Не дай шансу гарному! Ірраціональні негативістські переконання 148

Розділ 10. Жир і рідня 150
1. «Досягальники». Ті, хто прагне досягнень 152
2. Оцінювачі 155
3. Сплутані 156
4. Дистантні (Мертві) 158

Розділ 11. Іспанський чобіт дієти 160
1. Генетика 164
2. Еволюція 165
3. Адаптація 166

Розділ 12. Жах перед жиром 171

ЧАСТИНА II. ЗА ТІЛА ВЕЛІННЯМ, ЗА МОЇМ ХОТІННЯМ 183

Розділ 13. Мудрість тіла 185
Три джерела, три складові 185
Мудрість тіла: один давній експеримент 188
Експериментаріум 1 192

Розділ 14. Принцип 1. Відмова від контролю 199
Голод – не тітка, а друг, товариш і брат 199
Їжте, коли зголодніли 199
Експериментаріум 2 205

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Розділ 15. Принцип 2. Ви маєте право... їсти. Шкала голоду 212
Шкала голоду 215
Ви маєте право їсти 221
Забудьте про концепцію триразового харчування 222
Експериментаріум 3 224

Розділ 16. Принцип 3. Їжа з собою. Ви маєте право їсти скрізь 228
У кожного є пріоритетні продукти 231
«Зголоднів невчасно» 231
Відчуйте своє право 232
Страх перед голодом 234
Відчуття сорому 235
Забуваю чи ніколи 236
Відкласти голод 237
«У нашій родині звичай їсти всім разом» 238
Експериментаріум 4 239

Розділ 17. Принцип 4. Ви маєте право їсти... все. Принцип оптимального поєднання 242
Експериментаріум 5 248

Розділ 18. Принцип 5. Ви маєте право їсти ... все, чого бажаєте. Принцип хом'яка 255
Go legalize! Легалізація забороненої їжі 260
Принцип хом'яка 263
План легалізації харчів на тиждень 271
Експериментаріум 6 272

Розділ 19. Принцип 6. Ви маєте право... перестати їсти 279
Зупинися, ти наївся! 279
У темпі вальсу 288

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Зупинитися, огледітися: техніка паузи 291
Техніка «Свічки на торт» 293
Експериментаріум 7 297

Розділ 20. Принцип 7. Камінчики на шляху, або «Рятуйте! Я не можу перестати жерти!» 304
Що заважає зупинитися 304
«Але якщо я не з'їм цього просто зараз...» 309
Техніка порушення меж 310
Не знаю, чого я хочу 311
Я не можу викидати продукти! 322
Легалізація «корисних» продуктів 324
Реакції оточення на «їжу з собою» 328
Але я справді не можу збагнути, чого саме хочу! 329
Якщо зазирнути глибше 330
Експериментаріум 8 331

Розділ 21. Принцип 8. Навчаємося регулювати емоції. Розум і почуття 334
Як упоратися з емоціями? 336
Торонтська шкала алекситимії 337
Карта емоцій 339
Серфінг 342
Робота з вразливістю 342
Карта вразливості 343

Розділ 22. Розум і почуття 348
Тривога 348
1. Відділити й усвідомити 356
2. Прийняти як належне 356
3. Відкласти 357

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

4. Рухатися ... 358
5. Фіксувати ... 359
6. Планувати ... 360
Провина ... 360
Вправа «Мої винуваті думки» ... 362
Запитання після вправи ... 364
Як відрізнити здорове відчуття провини від нездорового? ... 365
Вправа «Лічильник винуватих думок» ... 366
Сором ... 368
Вправа «Прожектор» ... 370
Експериментаріум 9 ... 371

Розділ 23. Принцип 9. Інтуїтивний рух. Рух – це радість ... 376
Експериментаріум 10 ... 390

Розділ 24. Принцип 10. Тіло – мій друг. Шафи, ваги, дзеркала ... 392
Експериментаріум 11 ... 404

Замість висновків ... 410

Словник термінів ... 412

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Як читати цю книжку

Ця книжка – спроба створення посібника для самостійної роботи над собою, а тому вона складається з двох частин – теоретичної, в якій я розповідаю про вияви розладів харчової поведінки, розтлумачую терміни «компульсивне й емоційне переїдання», пояснюю, як ми дійшли до того, що за допомогою дієти намагаємося розв'язати проблему, котра якраз і виникла через дієту, – і практичної, в якій послідовно, крок за кроком я допомагатиму вам налаштувати власне харчування без жодних обмежень. Кожен розділ закінчується «Експериментаріумом» – він містить вправи та психотехніки, що допоможуть вам усвідомити, що і яким чином впливає на вашу харчову поведінку, дослідити власне переживання голоду й насичення, проаналізувати причини переїдання та впоратися з сильними емоціями без допомоги їжі.

Можна: переходити від початку книги до кінця чи до середини, читати окремі фрагменти, читати все від початку за певною темою, потім – за іншою або навпаки, читати строго за змістом від розділу до розділу. Всі ми по-різному засвоюємо інформацію, й асоціативні зв'язки, які в нас при цьому формуються, також різні. Потрібно: підкреслювати в книжці, писати на полях, виконувати вправи просто в тексті. Коли закінчите роботу з книжкою, вона стане вашим індивідуальним провідником і картою вашої харчової поведінки.

Важливо виконувати всі вправи підряд, не пропускаючи та не змінюючи їх послідовності. Виконувати вправи, не прочитавши матеріали розділу, що їм передує, немає сенсу, а може, навіть і шкідливо. Усі вправи розташовані в логічній послідовності, порушувати яку не варто: це надто знижує ефективність.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Чому я це пишу

Я — клінічний психолог і психотерапевт. Кілька років очолювала одну з філій найбільшої клініки з лікування ожиріння в Нідерландах. Лікування — психотерапевтичне, адже неможливо позбутися зайвої маси, якщо не змінити поведінку, спосіб життя та мислення. Неможливо залишатися худорлявими за емоційної нестабільності, якщо саме за допомогою їжі ви звикли вирішувати власні психологічні проблеми. Я відповідала за розробку та впровадження лікувальних програм, за інноваційні підходи з доведеною ефективністю, але при цьому й далі (що коштувало мені неабияких зусиль, адже управлінська робота відбирала забагато часу) залишалася психотерапевтом, який займається

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

проблемами людей із зайвою вагою. За цей час накопичилося безліч спостережень, порівняльних даних, невеличких, але важливих відкриттів. Мені давно кортіло зробити їх доступними для всіх, хто читає моєю мовою, тому я й написала цю книжку.

Для кого я це пишу

Сучасні стандарти краси безжальні: «красивий» значить «худорлявий».

Мільйони чоловіків і жінок прагнуть відповідати цим стандартам, тож хронічно виснажують себе дієтами та надсаджуються в спортзалах. У такого методу схуднення є початок, але немає кінця: щоб зберегти форму, слід дедалі більше обмежувати вживання їжі й посилювати фізичні навантаження. Зупинятися не можна — набереш масу. Ціна такого способу життя — харчові «зриви», коли за раз поглинається величезна кількість «заборонених» харчів, та «ефект йо-йо», коли маса то набирається, то втрачається знову. «Група супроводу» в таких випадках — нестабільна самооцінка, особливо тілесна, депресія, тривожні розлади. Їжа замість одного з задоволень у житті перетворюється на джерело постійно надмірного напруження.

Не треба думати, що від розладів харчової поведінки страждають лише виснажені анорексією юні дівчатка чи «клінічні ненажери» з граничними формами ожиріння. Стрункі чоловіки й жінки болісно довго не можуть заснути, бо не стрималися та об'їлись або, навпаки, щойно сіли на чергову дієту й страшенно голодні. Так само страждають вони й перед дзеркалом у кабінці для примірювання, бо бачать себе «жирними»...

Сучасна культура дуже жорстко вимагає стрункої статури й водночас пропонує безліч дешевої, доступної, набридливо розрекламованої та «смачної» їжі. Стрункa статура в сучасному розумінні культурної людини (тобто, фактично, дефіцит маси) вступає у протиріччя з фізіологічними основами здоров'я. Дефіцит жиру

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

в тілі та надмір білка в харчах асоціюється з передчасним старінням, раком грудей та остеопорозом у жінок, розвитком діабету, безплідням. А ефективно втримувати масу, нижчу за власну фізіологічну норму, можливо лише за переважання білка в раціоні замість вуглеводів і жирів...

Щоб жінка мала здатність до відтворення, слід мати на собі бодай трохи «тіла». Дослідження африканського племені бушменів показали, що жінки тут вагітніють виключно в сезон дощів чи одразу по його завершенні, коли плем'я без труднощів забезпечує себе харчуванням. У сухий сезон жінки постують, худнуть і в природний спосіб стають тимчасово безплідними. Надзвичайно раціонально, адже в такий період було б складно вигодувати новонароджену дитину й добре нагодувати матір, яка її вигодовує.

> **Їжа – найперша метафора любові, найперші стосунки, які вибудовує новонароджена людина.**

Коли дитина припадає до грудей, вона відразу дістає і їжу, й тепло, й захист, і любов. Саме тому порушення взаємин з їжею завжди змушує поглянути на решту стосунків у людському житті — з партнером, із друзями, дітьми, батьками, та найголовніше — на стосунки з самим собою. Якщо навести дуже грубе порівняння, то можна сказати: розлади харчової поведінки та порушення стосунків із самим собою вкорінені в неспроможності любити, приймати себе такими, як ми є.

Для багатьох із нас їжа стає психотерапевтом, який втішає, універсальним вирішенням будь-яких проблем. Їжа перетворюється на кару або порятунок. Поступово, так само, як наркотики й алкоголь, вона починає контролювати поведінку й підпорядковує собі все існування людини.

Аби здолати цю залежність, не потрібні насильство й постійний контроль за самим собою: просто слід навчитися довіряти собі. Люди,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

схильні до переїдання та набирання зайвої маси, наділені особливим особистісним профілем, мають подібні риси вдачі, які змушують їх за допомогою їжі «запихати всередину» власні емоції. Цього можна й потрібно позбутися, бо його назва — компульсивне переїдання. Тільки от ненависть до власного «жирного» тіла та «слабкої» волі разом із дієтичними лещатами — шлях у глухий кут.

Інтуїтивний (недієтичний) підхід до харчування вже кількадесят років популярний у Європі та США. Сучасні дослідження засвідчують його виняткову ефективність у стабілізації маси на рівні фізіологічної норми та в здатності впродовж років утримувати масу на стабільному рівні. Він базований на знятті заборон і страхів, пов'язаних із їжею, цілковитій відмові від будь-яких дієт, не прописаних медиками через ті чи ті захворювання, і дає організмові змогу виказувати власну ініціативу в обранні харчів. Наше тіло володіє особливою мудрістю, завдяки якій безпомилково обирає їжу, найпотрібнішу йому на даний час. Тіло чудово знає, скільки й чого можна з'їсти зараз і коли знову варто чимось підкріпитися. На жаль, від самого народження нас привчають ігнорувати ці сигнали, заміняють їх зовнішніми формами контролю — таблицями калорійності, харчовими пірамідами, усталеними уявленнями про здорову їжу та правильне харчування, що час від часу таки змінюються.

Питання, що завжди хвилює людей у процесі ознайомлення з цим підходом: чи зможу я схуднути, якщо відмовлюся від дієт і перейду до інтуїтивного харчування? Можна впевнено стверджувати: ваше тіло повернеться до своєї нормальної фізіологічної маси й залишиться на цьому рівні. Для багатьох ця маса нижча за нинішню, але так буває не завжди. Щоби спрогнозувати розвиток подій для себе, спробуйте відповісти на такі запитання (цит. за Eveline Tribol, Elise Risch. Intuitive eating. 2012 St. Martin Press, New York).

1. Чи часто ви їсте й далі по тому, як відчули комфортне насичення?

2. Чи часто переїдаєте, перш ніж сісти на нову дієту (усвідомлюючи, що на дієті довго не зможете дозволити собі все це)?

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

3. Чи трапляється, що ви їсте, аби впоратися з проблемами чи здолати нудьгу?

4. Чи належите до тих, хто постійно опирається фізичній активності?

5. Чи займаєтеся ви спортом, лише коли сидите на дієті?

6. Чи трапляється вам пропускати час вживання їжі або їсти лише коли буквально падаєте від голоду, і, як наслідок, переїдати?

7. Чи відчуваєте ви провину, якщо переїли, чи вживаєте «нездорову їжу», що зрештою призводить до значного переїдання (все одно пропадаю!)?

Якщо відповісте «так» на всі чи бодай на деякі з цих запитань, ваша нинішня маса може бути вищою за фізіологічну норму, від народження запрограмовану вашим організмом на самостійне підтримання без додаткових зусиль.

Цілком вірогідно, ви спроможні повернути цю масу в разі переходу до інтуїтивного харчування. Слід лишень запам'ятати найважливіше: зниження маси НЕ МАЄ бути самоціллю, адже перехід до інтуїтивного харчування заради схуднення надто заважатиме розвиткові вашої здатності дослухатися до внутрішніх сигналів організму.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Подяки

Ця книжка не побачила б світу, якби не зусилля дуже багатьох людей.

Коли я почала писати в інтернет-блозі про свій досвід роботи з переїданням і зайвою вагою, ніяк не сподівалася на такий шквал зацікавлення цими нотатками. Кожна нова публікація миттю обростала десятками й сотнями коментарів, поширювалася значно далі за платформу Живого журналу, на якій веду блоґ, часто починала самостійне життя, дорогою втрачаючи посилання на автора й місце публікації, а часом і придбавши нового «автора».

Цієї книжки не було б без читачів мого блоґу. Вони не лише читали, коментували й ділилися власним досвідом, а й безстрашно експериментували з собою (завдяки чому й виникла практична частина книги — Експериментаріум) і ділилися результатами. Я глибоко вдячна їм за делікатність, відкритість та щирість, украй необхідні для обговорення такої непростої теми.

Цієї книжки не було б, якби не мої пацієнти. Вони говорили російською, голландською, жили в різних містах і країнах, у різний час і з різного приводу приймали одне й те саме, дуже мужнє рішення — разом зі мною розпочати процес власної психотерапії харчової поведінки. Я палко вдячна їм за довіру й за те, чого вони мене навчили.

Цієї книжки не було б, якби не ілюстратор Євгенія Двоскіна, яка придумала й намалювала образи до моїх історій про людей і їжу. Неможливо не згадати й про тих, хто допомагав оформити бланки опитувань та самостійних спостережень.

Але є одна людина, якій я особливо вдячна. Це мій чоловік Антон. Упродовж всього цього часу він не лише підтримував мене й перекону-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

вав писати далі, а й створював для цього практичні можливості — брав на себе домашні клопоти, готував їжу, виховував наших дітей. Любий, не знаю, як ти це витримав, і не знаю, чи зможу колись віддячити за терпіння й наполегливість, з якими ти підтримував мене на цьому шляху. Дякую.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Частина I

ЧОМУ Я МАЮ ЗАЙВУ МАСУ?

Розділ 1. Міфологія дієтології

Розділ 2. Знайомтеся: Ана, Мія та інші

Розділ 3. Стилі та сценарії харчування

Розділ 4. Жири та гормони

Розділ 5. Кому заважає зайва маса?

Розділ 6. Жир і здоров'я

Розділ 7. Crash, Boom, Bang! Або Цукор-терорист

Розділ 8. Діабет, діабет – на обід нема монет!

Розділ 9. Жир і вдача

Розділ 10. Жир і рідня

Розділ 11. Іспанський чобіт дієти

Розділ 12. Жах перед жиром

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Розділ 1

Міфологія дієтології

Які у вас стосунки з їжею?

Якщо маєте стабільну зайву масу або, навпаки, вона постійно то зникає, то повертається через «гострі напади здорового способу життя», — та-дам! — ви не маєте проблем із зайвою вагою. У вас — проблемні взаємини з їжею, а вони, своєю чергою, приховують проблеми в стосунках із собою та навколишнім світом. Ось про це — про ваші взаємини з їжею — ми й поговоримо.

Якщо ви читаєте цю книжку, в семи випадках із десяти маєте досвід схуднення, можливо — розмаїтий і тривалий. Ви гортаєте ці сторінки, сподіваючись зрозуміти, що робите не так або що з вами негаразд, чому дієта, ефективна для Ніни, Каті, Тані й Олега, не працює у вашо-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

му випадку, а ви важите зовсім не стільки, як хотіли б, і вигляд маєте не такий. Решті трьом випадкам більше поталанило — досвіду дієт вони не мають, або майже не мали, проте, зайва маса та невдоволення власним тілом таки є. У чім же тут річ?

А річ у тім, що про дієти й правильне харчування (це навіть називають «здоровим способом життя», хоча до здоров'я, особливо психічного, як ми далі побачимо, вони жодного відношення не мають) існує безліч міфів і легенд. Масово розтиражовані, вони стали популярною частиною загальних знань, і від цього не набули єдиного — відповідності реальному станові справ.

Нумо з'ясуймо, що тут і до чого.

Міф перший

Важливо знайти «свою» дієту

Серед тих, хто худне, поширена легенда, буцімто є одна-єдина, заповітна, ледь не спеціально для когось розроблена дієта. Варто знайти її — і проблему схуднення вирішено раз і назавжди. Дотримуватися цієї сакральної дієти вкрай просто — вона сприймається як комфортна й жодних заборон просто не помічаєш, худнеш надзвичайно швидко й почуваєшся чудово. Дотримуватися її можна все життя. Ось тільки знайти цю диво-дієту так само непросто, як і святий Грааль — у пошуках доведеться випробувати на собі всі досягнення дієтології...

Цей міф базується на простому медичному факті: близько 5–10 % людей у популяції здатні тривалий час витримувати значні обмеження розмаїття та калорійності їжі, яку вони вживають, а отже і довго втримують масу, яку скинули внаслідок етичної поведінки.

До цих 5–10 % зокрема належать люди зі здоровим, не порушеним типом харчування, генетично схильні до втримання низької маси тіла без значних зусиль.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Здоровим типом харчування ми називаємо здатність дослухатися до внутрішніх сигналів голоду й насичення та обирати їжу відповідно до внутрішньої потреби, а не з огляду на калорійність, «користь/шкоду», приналежність до групи білків чи вуглеводів.

Коли під час лекції починаєш розповідати про інтуїтивне харчування, неодмінно почуєш вигуки: «Мій чоловік саме так і харчується!», «Моя тітка завжди так їла», трапляється навіть таке: «І не знала, що я харчуюся за інтуїцією!». Коли розпитаєш детальніше, виявляється, що в згаданих чоловіка й тітки нема проблем ні з самооцінкою, ні з вагою — вони зовсім не обов'язково худенькі, просто кожного власне тіло цілком влаштовує і не викликає дискомфорту, а їдять вони завжди рівно стільки, скільки бажають, — не більше й не менше. Це — природне, правильне вживання їжі, харчову поведінку цих людей не змогли зіпсувати батьки, мас-медіа та всезагальне дієтичне безумство. Якщо таких людей «пересадити» на харчування з певними обмеженнями, вони спокійно, без суттєвих страждань витримають цей період, а далі виявляться здатними тривалий час утримувати знижену масу. Зазвичай же складається зовсім інша ситуація: рано чи пізно вслід за дієтою приходить «зрив», а далі мотивація до її продовження істотно знижується. «Ця, здається, не допомагає, — думаємо ми, — мабуть, це не для мене, пошукаю-но щось інше». Нова дієтична система викликає приплив натхнення, надій і прагнення цього разу будь-що-будь досягти успіху. Це триває певний час, далі цикл повторюється...

Той, хто бажає схуднути, мов зачарований, шукає «власну дієту», раз по раз випробовуючи нові — ті, що нині в моді, або ті, з якими вдалося домогтися успіху комусь іншому. Але правда в тому, що «працює» особисто для вас — будь-яка дієта. Авжеж, ви не помилилися, і тут нема одруку. Абсолютно кожна з наявних систем харчування, орієнтована на зниження маси, рано чи пізно дасть результат. Відмін-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ності мінімальні. Чому? Та тому, що мета будь-якої дієти — змінити чинну для вас на сьогодні систему харчування й змусити тіло позбутися кількох кілограмів. Будь-яке обмеження жирів і простих вуглеводів (а саме на цьому й побудована практично кожна нині чинна дієта) досягає цієї мети. Важливо тільки не забувати, що...

Насправді

Кожна дієта працює. Певний час

Ви обираєте будь-яку дієту, що обіцяє швидке зниження маси за нетривалий час. Швидким називаємо зниження маси на понад 1–1,5 кг за тиждень. Ви збираєтеся на силі, щодня трагічно гризете свої чотири крекери зі склянкою йогурту, а вночі бачите ввісні шоколадні кекси. Вас постійно мучить відчуття голоду, вашому організмові катастрофічно бракує вітамінів і мінералів (вітаміни в аптечних комплексах не лише вкрай кепсько засвоюються, а й можуть виявитися токсичними). На додачу ви зневоднені, адже швидкі дієти часто включають компонент активного виведення рідини з організму, а пити два прописані літри води за добу ви забуваєте. Та найголовніше — мозок отримує від системи травлення чіткий сигнал: «Увага! Вмикай голодний режим!». Людський мозок мало обходить сучасний культ худорлявості, він мислить, як і раніше, по-печерному. У печерні часи не було вдосталь їжі, про яку не потрібно дбати. Не було її ні в Середньовіччя, ні в добу Відродження, та й пізніше теж. Лише два-три останні покоління Homo sapiens живуть в умовах достатку їжі — для мозку цього вкрай мало, він не встиг змінитись і пристосуватися. Тож мозок вмикає режим голодування, а це означає існування в режимі зниженого споживання калорій.

Окрім симптомів кволості, сонливості, небажання будь-що починати, особливо те, що передбачає фізичну активність, відомих усім, хто будь-коли сидів на жорсткій дієті, він включає ще й симптом «утримування» будь-якої калорії, що випадково заблукала в орга-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

нізмі. Іншими словами, все, що можна переробити на жир, на нього й переробляється. У «голодному режимі» з організмом відбуваються інші важливі зміни — наприклад, подвоюється кількість ензимів, які виробляють жирові клітини. І ще один мінус — зробити так, щоб регулярна рухова активність стала невіддільною частиною вашого життя під час дієти, просто не вдається.

Наше тіло сприймає голод як істотну загрозу й готує «важку артилерію», аби гарантовано пережити наступний голодний період.

Тому, коли сідаєте на дієту, приймаєте рішення не схуднути, а набрати масу, просто після нетривалого періоду спокійнішого життя.

А як же ті 5–10 %? — запитаєте ви. Чому вони не гладшають? Невже їхнє тіло регулюють інші фізіологічні механізми? Звісно, ні. У чім же тоді різниця? А вона полягає в тому, що ці люди вловлюють внутрішні сигнали тіла, повідомлення про те, коли і як мають харчуватися, і при цьому вони генетично не схильні до гладшання.

Будь-яке обмеження в харчуванні викликає у нас цілком природний спротив, як фізіологічний — організм намагається всотати в себе будь-які доступні калорії та відкласти їх у запас «на чорний день», — так і психологічні. Людина на дієті дратівлива, сумна, невдоволена. Вона невпинно бореться зі спокусами й постійно протистоїть диявольським голосам, які просять «ну он той шматочок печива».

Нам притаманне вкрай негативне ставлення до будь-яких обмежень — це одна з базових рис людської психіки. Саме тому людство карає своїх порушників позбавленням волі.

Перш ніж почати вивчення харчової залежності, я багато років присвятила роботі з хімічною залежністю, здебільшого — наркоманією. Коли працювала в голландській чоловічій в'язниці й писала свої нотатки про побут голландських ув'язнених — споживачів наркотиків, часто стикалася з обуреною реакцією: «У таких гарних умовах

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

тюрма — не покарання!». Коли йдеться про гарні умови, маємо на увазі людяне ставлення персоналу, доступні медичну допомогу й освіту, пристойне утримання (невеличку камеру-кімнату для однієї людини з санвузлом) та гарячу їжу, а також можливість працювати й заробляти. Досвіду тюремного ув'язнення мої співрозмовники не мали, й мені доволі складно було пояснити, що всі ці «вигоди» не варті того простого факту, що територія обгороджена й за її браму не можна буде вийти ще кілька років. І що людина в таких умовах почувається кепсько, дуже кепсько.

Знаєте, яке найулюбленіше телевізійне шоу в ув'язнених? Серіал «Втеча з тюрми».

Дієта — ваша персональна в'язниця, вирватися з якої щосили намагатиметься ваш організм. «В'язень» рватиметься на «волю», до заповітних вутлеводів і жирів, щоб об'їстися ними «востаннє», а далі — знову під замок. І так — без кінця. Нова дієта оновлює майже згаслу мотивацію й додає віри у власні сили — спрацьовує ефект новизни. (Найбільш «правовірні» стражі програми в клініці лікування ожиріння — пацієнти перших трьох місяців. У них і динаміка зниження маси найінтенсивніша. За три місяці новизна й гордість за зроблений крок тьмяніють, підтримувати мотивацію дедалі складніше, за шість місяців новизна втрачається остаточно, настає криза мотивації.)

Недарма в клініці, в якій я починала роботу з терапією переїдання, де середній ІМТ дорівнює 42 (це означає дуже значну зайву масу, люди з таким ІМТ важать 110–120 кг й більше залежно від

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

зросту), повно людей, які знають про всі наявні дієти більше, ніж я. Вони випробували їх. Є і спеціальний термін у дієтології — «ефект йо-йо». Йо-йо — японська іграшка, коліщатко, що підіймається та опускається на шнурочку. Як цифри на вагах незчисленних жертв дієт.

Міф другий

Я не сиджу на дієтах – дотримуюся системи харчування

Можливо, ви досвідчений і терплячий дієтичний «гравець», який знає, що «швидко — гарно не буває». Ви обираєте не дієту, ні, як можна! — застосовуєте дієтичні підходи, що делікатно іменують себе «системами харчування». Можливо, то буде підрахунок різноманітних пунктів, вимірювання їжі склянками, грамами або жменями. Будь-яка з цих систем передбачає певну систему вибору харчів, ясна річ, за встановленими правилами. А ще — можливість хоча б раз за певний час побавити себе чимось «забороненим і смачним». Зниження маси відбувається повільно, — і це, за словами творців системи, гарантує вам збереження досягнутого на тривалий час. Зазвичай дрібним шрифтом у кінці приписано — за умови, що ви зможете постійно так харчуватися. Завжди, все життя. За час, проведений з такою системою харчування, ваша харчова поведінка має сама по собі змінитися, ви мусите звикнути харчуватися так і тільки так, дивовижним чином розлюбити «шкідливі», тобто заборонені даною системою продукти й втратити потребу їх споживання. Головна ідея — що довше ви утримуєтеся від забороненого, то менше його кортить.

Чи ж це ефективно? Та не сказала б... Ось ви, наприклад, пробували розучитися дихати?.. Відучити себе від регулярного відвідування туалету? Так само працює і спроба «розучитися хотіти» того чи того смаколика. Ті, хто створює подібні системи, зазвичай нітрохи не знаються на психології харчування та вважають їжу

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

чимось на кшталт звички. Можна звикнути їсти картоплю фрі та гамбургери, можна позбутися цієї звички — та звикати потроху до зеленого салату й індичого філе. При цьому вони не враховують найважливішої особливості людської психіки, вже згаданої вище, — ефекту опору заборонам. Заборонений плід стає вдвічі, втричі солодшим.

Найефективнішою кампанією з популяризації здорового харчування стала б усезагальна заборона їсти нежирне м'ясо з овочами.

Особливий нині модний різновид «систем харчування» — різноманітні «детокси», тобто харчування за певними правилами, що має викликати очищення організму від шкідливих речовин, занесених до нього через неправильні харчування та спосіб життя, що за ближчого розгляду виявляються не менш маніпулятивними за описані вище системи. Коли ми переїдаємо, харчуємося хаотично, поглинаючи всілякий фастфуд, практично будь-хто з нас відчуває бодай малесеньку провину за скоєне з власним організмом. Детокси експлуатують відчуття провини, транслюють нам ідею, що організм внаслідок такого способу життя «забруднюється» й потребує особливих, вибагливих способів очищення, що вельми дорого коштують. Провина й сором багато в кого асоціюються з відчуттям, що вони «брудні» всередині, й детокс стає ритуалом очищення та «перезавантаження», що дає змогу позбутися і зайвих кілограмів — будь-яка програма детокса містить безліч харчових обмежень, — і психологічного дискомфорту. Насправді ж наш організм від народження споряджений чудовою системою самоочищення та може впоратися з цим на відмінно без додаткових засобів і втручань.

Творці «жорстких» короткочасних дієт хоча б не лукавлять. Вони просто не кажуть, що скинуті 10 кг повернуться до вас за два місяці по

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

завершенні дієти. Нікому не спадає на думку, що на жорсткій дієті можна сидіти ціле життя. «Система харчування» пропонує вам довічне тюремне ув'язнення.

А найголовніше — ті, хто створює «системи харчування», нітрохи не враховують особливості людей із порушеним харчовим типом. Людей, які поглинають третю порцію вершкового морозива за раз не тому, що вони до цього «звикли», а тому, що в їжі шукають заспокоєння, комфорту, втіхи, прагнуть відволіктися. Якщо ваші стосунки з їжею порушені, ви застосовуєте її як ліки від життєвих проблем. І якщо у вас віднімуть ці ліки й не запропонують натомість нічого, крім непевної заяви, що «з цією системою ви не відчуватимете голоду» (начебто ви переїдаєте тому, що голодні!). Розробники «систем харчування» прирікають вас на неодмінний «зрив» і повернення втраченої маси.

Лихо в тім, що люди з порушеним типом харчування вважають себе безвольними, слабкими, нікчемними і здатні переживати інтенсивне відчуття провини через те, що і як вони їдять. Ми рідко завдаємо собі клопоту усвідомити, як працює наша порушена харчова поведінка. Тож замість розгніватися за оману — проданий вам дієтичний продукт не в змозі вдовольнити ваші потреби й розв'язати проблеми, як обіцяли в рекламі, — ви звично звинувачуєте... себе. Звісно, це ж я, слабкодухий невдаха, знову не витримав і зірвався! Адже в інших все виходить! Будьте певні, кожна система харчування рекламуватиме себе за допомогою «історій успіху», й серед їхніх героїв не виявиться людей із порушеним харчовим типом.

Насправді

Дієта – це дієта, вона завжди дієта

Дієтою або дотриманням дієтичного мислення можна назвати абсолютно кожен підхід, у межах якого одні харчові продукти стають добрими, інші — поганими за тих чи інших обмежень.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>