

Зміст

Нотатка від авторки	9
Переднє слово	11
Кількість інформації про здорове харчування зростає, як і кількість людей з ожирінням. Чому?	14
Чому варто мене слухати?	20
Як користуватися книжкою	23
РОЗДІЛ 1. НЕЗДОРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	26
Дієти не працюють. Що тоді працює?	31
Що робити?	34
Чому нам так важко змінити харчування й підтримувати зміни	39
Ви можете все змінити, навіть якщо здається, що надії немає	48
Пошук мотивації	51
Коли нам лише здається, що ми хочемо змін	53
Станьте для себе справжнім другом чи подругою	54
Робота з внутрішнім критиком-дієтологом	56
Що насправді керує харчовою поведінкою	61
Наслідки годування дітей по годинах, ігнорування потреби в їжі	64
Як перебудувати свій фундамент стосунків із їжею	65

Проживати дискомфорт і некомфортні емоції без їжі	66
Якщо не зрозуміло, які емоції ви відчуваєте	70
Як почати чути реальні емоції?	70
Алкоголь, емоції та надлишкова вага	72
Що робити з упередженнями про здорове харчування, які нам нав'язує суспільство	77
Чесність перед собою	79
Завдання до розділу 1	82
РОЗДІЛ 2. ЯК МИ ЗРОБИМО СТОСУНКИ З ЇЖЕЮ ЛЕГКИМИ. ЗМІНЮЄМО МИСЛЕННЯ ТА ДІЇ	93
Довіра до себе	95
Основні страхи, що можуть завадити змінам	100
Звички та думки, що заважають змінам	110
Завдання до розділу 2	118
РОЗДІЛ 3. СТРЕС, АПЕТИТ І ПЕРЕЇДАННЯ	120
Що робити зі стресом та апетитом	124
Їжа та відчуття голоду як джерело стресу	125
Техніки з науково доведеною ефективністю	126
Скільки тренуватися, щоб позитивно впливати на здоров'я та вагу?	141
Завдання до розділу 3	144
РОЗДІЛ 4. РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	146
Одержимість здоровим харчуванням – це не здорово	151
Проблема з харчуванням чи розлад харчової поведінки: як зрозуміти?	156
Як зрозуміти: у мене нормальна вага чи об'єктивно треба худнути?	161
Інші методи визначення здорової маси тіла	164

Сет-пойнт та сетлінг-пойнт: чи існує оптимальна вага для кожного з нас?	167
Завдання до розділу 4	170
РОЗДІЛ 5. ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ЇЖИ. МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ	
Нейробіологія й залежність від їжі	177
Чи лікують залежність від їжі	182
Чому лікування залежності від їжі може бути неефективним	183
Як позбутися нестерпного бажання переїдати певними продуктами	184
Коли ви собі дозволяєте їсти те, що хочеться, але насправді це не так	185
Завдання до розділу 5	187
РОЗДІЛ 6. ПЛАН ЗМІН	
Моніторинг харчування та емоцій	191
Як вести моніторинг	192
Регулярне харчування	194
Що таке систематичне харчування	194
Що таке коло обмежень та переїдань	199
Я не подобаюся собі. Як це виправити?	200
Що таке позитивне уявлення або прийняття тіла	202
Що таке незадоволеність тілом	202
Як показники незадоволеності тілом можуть виражатися	203
Сприйняття та критика свого тіла	207
Як менше перейматися своєю зовнішністю та вагою	209
Медіагігієна	212
Як припинити постійно думати про вагу та їжу	214
Як дивитися у дзеркало	222
Уникнення відчуттів та вигляду свого тіла	222

Відчуття себе «товстою» чи «товстим»	223
Як трактувати цифри на вагах	224
Факти про масу тіла і зміну ваги	225
Як вести моніторинг маси тіла	227
Порівняння себе з іншими	228
Робота з емоціями без їжі	230
Як не «заїдати» емоції	233
Завдання до розділу 6	235
РОЗДІЛ 7. ЯК НАБРАТИ ЗДОРОВУ ВАГУ	246
Завдання до розділу 7	252
РОЗДІЛ 8. ГАРМОНІЗУЄМО РАЦІОН ІЗ ДУМКОЮ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я	253
Усі продукти для нас важливі	256
Ідеальний раціон в ідеальному світі	260
Скільки їсти радять провідні міжнародні організації	263
Методи формування збалансованого раціону	265
Що має бути на тарілці: спрощений варіант	274
Як почати їсти «заборонене» і водночас харчуватися більш збалансовано	275
Якщо раціон зараз – це фаст-фуд та снеки: із чого почати зміни?	277
Як розмовляти з тими, хто критикує ваше харчування	279
Завдання до розділу 8	282
Висновок	284
Джерела	285

Нотатка від авторки

У цій книжці я використала історії моїх клієнтів. Приклади створені на основі їхнього досвіду, але імена та деталі змінені, щоб захистити приватність. Цю книжку я присвячую кожній своїй клієнтці та клієнту, з якими вже працювала чи працюватиму надалі.

Поради з книжки мають ознайомлювальний та інформаційний характер. Будь-які стратегії змін, що стосуються здоров'я, ви завжди маєте обговорювати з вашим лікарем.

Переднє слово

Я завжди думала, що ніколи не зможу набрати вагу. З підліткового віку й майже до 23 років я старанно намагалася збільшити масу тіла. Я набирала довгоочікувані 1 чи 2 кг, але вони зникали знову. Найцікавіше, що я почала перейматися вагою лише через коментарі — «ноги, як сірники», «тебе вітром не зносить?» тощо. Водночас фізично я почувалася прекрасно. Тоді зародилося негативне ставлення до свого тіла й віра в те, що воно недосконале, і це неодмінно треба виправити.

Проте це був лише початок негативних змін моєї харчової поведінки й самооцінки, оскільки одного дня я прокинулася й помітила, що речі почали якось занадто щільно сидіти на мені. У дзеркалі я побачила складки на тілі. Коли стала на ваги, не могла повірити в те, що вони показали. Такі зміни сталися тому, що я переїхала з міста, де народилася (Запоріжжя), до Києва. Я почала більше відчувати тиск великого міста й самотність. Я не помітила, як почала заїдати емоції. Зміна ваги була лише початком. Найбільше мене злякало те, що всі мої намагання схуднути були марними. Я пробувала безліч дієт — і вони працювали. Тимчасово. Я ходила по колу. В один момент я зрозуміла,

що з'їла ситний і збалансований за всіма правилами сніданок, а всі мої думки крутилися навколо того, що я їстиму наступного разу. Хотілося солодоців, фаст-фуду або хоча б салатів на майонезі. Я була постійно голодна. Із дівчини, яка «все життя» намагалася набрати вагу, я перетворилася на ту, яка не могла схуднути і дедалі більше комплексувала щодо своєї зовнішності. Підкріплювали неприйняття вже інші коментарі — «обережно, бо так розтовстієш, що чоловікам перестанеш подобатися», «зверни увагу на своє харчування». Мені хотілося кричати, що я те й роблю, що звертаю увагу на своє харчування, але це нічого не змінює. Результат тимчасовий. Та ще я змінила роботу й почала сидіти навпроти колеги, яка постійно щось жувала, і через це я весь час почувалася голодною. Моя колега важила набагато більше за мене, і я себе заспокоювала думками, що в мене ще не все так погано, бо ця дівчина просто не має сили волі, дисципліни, а в мене це є, і я зможу. Я намагалася контролювати харчування за допомогою сили волі та дисципліни. Я рахувала добовий калораж, намагалася уникати походів до ресторанів, бо, як я думала, «там багато спокус і майже немає нічого дієтичного». Я вірила, що потрібно протриматися, а потім я звикну харчуватися правильно, це стане стилем життя.

Нічого не виходило, я зривалася і знову переїдала через безсилля змінитися й нестерпне бажання відчутти смак солодкого чи фаст-фуду. Я почала усвідомлювати, що найправильніші підходи не працюють, бо в мене змінилося сприйняття їжі — вона стала надзвичайно бажаною, особливо та, у якій потрібно себе обмежувати, адже «від неї набирають вагу», «це некорисно». Саме тому ще тоді я усвідомила, що шлях до

змін має починатися не з раціону, а з мислення щодо їжі. Я перестала контролювати те, що я їм, я прагнула нарешті звільнитися від думок і аналізу того, що я їм. Мій раціон почав складатися не лише з корисного, але й із «легалізованого некорисного», яким я хотіла переїдати. Найважче було позбутися страху набрати вагу, бо від зміни хоча б на 200 грамів залежав мій настрій на день, а інколи й на тиждень. Проте я намагалася поступово прислухатися до себе й повертати довіру до сигналів свого тіла. Я вірила: якщо зміняться думки, що керують поведінкою, то зміняться й дії та звички. Тоді за допомогою таких інтуїтивних рішень я схудла до комфортної для себе ваги. Відтоді я ніколи не контролюю й не обмежую себе. Тепер солодощі та фаст-фуд у моєму раціоні з'являються рідко, але вже не тому, що це «неправильно», а лише тому, що не хочеться. І це найбільша магія — коли ти відпускаєш тривожність щодо їжі, перестаєш ділити її на «хорошу» та «погану», такі жадані шоколадні батончики перестають цікавити, а натомість хочеться споживати їжу, від якої багато енергії і водночас вона смачна. Звісно, що й батончики є в моєму раціоні, але лише тоді, коли справді хочеться посмакувати і я йду за своїм апетитом. Їм повільно, насолоджуюся і спокійно повертаюся до збалансованого харчування, але вже не з позиції, що так правильно, а тому, що моєму тілу комфортніше та енергійніше з такою їжею.

З моменту, коли я змінила свою харчову поведінку, я почала професійно вивчати питання харчування. Працюючи з клієнтами, я з'ясувала, що моя ситуація дуже типова. Багато людей, які прагнуть схуднути, потрапляють у ту саму пастку інформаційного тиску та нав'язаних стереотипів щодо їжі. Коли я бачу поради