





# Введение

---

Все мы едим, это необходимое условие жизни. При этом еда является не просто «топливом» и источником энергии, а нередко становится для нас удовольствием. Причем таким, что этому удовольствию мы начинаем предаваться с большим усердием.

Эта книга написана для тех, кто в какой-то момент жизни столкнулся с проблемами избыточного веса, невозможностью удержаться от переедания.

Если говорить честно, эти проблемы касаются большинства. И многие люди регулярно садятся на диеты, пытаются ограничивать себя в еде. Некоторым такой вариант подходит. Они подсчитывают калории, едят по определенному распорядку. Но не все могут выдержать такие жесткие ограничения. Да и проблемы, связанные с питанием, нередко являются психологическими.

Эта книга — не руководство по диетическому питанию, а попытка для читателя разобраться в себе, научиться не только есть, но и жить в ладу с самим собой.

Что это значит — жить в согласии с собой? Это умение заботиться о себе, прислушиваться к себе, к своему телу, к своим потребностям и желаниям. Питание — это значимая часть нашей жизни. А путь к себе можно начать с гармонизации любой сферы, в том числе и с того, чтобы наладить свои отношения с едой. А следствием будут изменения и в других сферах жизни.

В этой книге вы не найдете рецептов правильного питания, я не буду предлагать вам подсчитывать калории (хотя, конечно, это не возбраняется). Мы не будем целенаправленно ограничивать себя в еде.

А что же мы будем делать? Вместе, страница за страницей, мы будем искать «проблемные» точки, связанные с вашими отношениями с едой, с вашим телом. И будем учиться не «заедать» проблемы, есть не тогда, когда «нужно», а тогда, когда это действительно необходимо вашему организму.

Обратите внимание на то, что в книге 14 разделов. Эти 14 шагов могут быть обозначены как 14 дней. Каждый день читайте по одному разделу и выполняйте задания. Может быть, работа с книгой у вас займет не 14 дней, а больше. Такое тоже возможно.

Данная книга — одновременно и небольшой дневник. Вы увидите разлинованные страницы, которые предназначены для того, чтобы вы писали отчеты. Отнеситесь к этому со всей серьезностью и заполняйте их. Отчеты очень помогают разобраться в себе.

Итак, начинаем наш путь к осознанному питанию вместе! Вперед!

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Я искренне благодарна всем моим клиентам, очным и заочным (участникам марафона «Осознанное питание»), за то, что именно они помогли мне написать эту книгу. Только работая, учась вместе с ними, я смогла подготовить курс, а потом и книгу.

Имена клиентов, некоторые детали и обстоятельства жизни изменены. Все клиенты (очные и заочные) дали свое согласие на использование их историй в книге.

## **ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ И ЗАЧЕМ ОНО НУЖНО?**

Человек не может жить без еды. Но человек не должен и зависеть от еды, любая зависимость — прямой путь к ухудшению качества жизни.

Мы не можем, да и не должны недооценивать значимость еды в нашей жизни. Но не должны и становиться рабами еды.

Что же такое осознанное питание? Это всего лишь питание, в котором присутствуют осознанность и здравый смысл.

Речь идет о таком питании, когда мы прислушиваемся к себе, своему организму, уважаем себя и свои желания, но при этом не поддаемся импульсу переедания.

Очень часто можно встретить такие мнения: «Нужно доверять своему организму», «Все полезно, что в рот полезло» и т. д. Это про то, что не нужны никакие ограничения и человек прекрасно знает,

что и когда ему есть. Конечно, крайне важно прислушиваться к сигналам своего организма. Но осознанность проявляется и в том, что важно учитывать реальность, задумываться о том, какую пищу вы потребляете. Важно учитывать качество пищи и ее полезность для организма, не менее важно учитывать время приема пищи. Об этом мы и будем говорить на протяжении всей книги.

Сейчас же я хочу рассказать вам об удивительном эксперименте, который провела Клара Дэвис в 30-е годы XX века\*. Я не буду подробно рассказывать вам об этом эксперименте, обращу лишь внимание на то, что детям предлагали самостоятельно выбирать еду из предложенной. Проще говоря, дети питались по системе «шведский стол». При этом за ними следили диетологи, регулярно измерялись показатели веса, также проводились медицинские исследования (анализ крови и др.). Выяснилось, что дети действительно питались достаточно сбалансированно. Однако важно учитывать, что сам список продуктов, которые предлагались детям, включал в себя все необходимые продукты: молоко и молочные продукты, овощи и фрукты, разные виды мяса. Детям не предлагались сладости, выпечка и другие продукты, которые не являются полезными. По сути, у них было диетическое питание. Однако если бы детям давали конфеты, пирожные, пирожки и другие менее полезные продукты, то их питание скорее всего уже не было бы столь сбалансированным.

Почему я рассказываю об этом? Потому что моя книга — о доверии к себе, но с учетом разумного отношения к реальности.

---

\* *Davis C.M.* Results of the self-selection of diets by young children. *Can Med Assoc J* 1939.



Зачем пить воду утром? С физиологической точки зрения это полезно для пищеварения. Утренний стакан воды стимулирует перистальтику, очищает ваш организм, восстанавливает водный баланс. А с психологической точки зрения — первый шаг к тому, чтобы научиться осознавать свои ощущения, понимать, хотите вы на самом деле есть утром или нет. Дело в том, что очень часто мы едим тогда, когда не хотим этого. Просто потому, что привыкли. Вода помогает нам понять, что мы хотим на самом деле: пить, есть или, может быть, ничего.

Дело в том, что мы живем в бешеном ритме. В современном мире мы разучились прислушиваться к себе, ощущениям своего тела и своим чувствам. Мы делаем «то, что нужно» и редко думаем о том, что нужно сейчас нашему телу, что мы хотим. И это неумение прислушиваться к себе приводит к перееданию. Почему людей с избыточным весом становится все больше? Раньше люди жили в дефиците еды, поэтому переедание не было проблемой (точнее, переедал небольшой процент людей). Сейчас недостаток выше, изобилие позволяет есть не столько, сколько мы реально хотим, а намного больше.

Итак, наша первая задача — учиться прислушиваться к себе, и в этом нам поможет утренний стакан воды.

Далее в течение дня ешьте как обычно.

Вечером попробуйте вспомнить все, что вы съели за день, и запишите. Например, так. *Завтрак в 08:00. Яйцо, бутерброд с сыром и т. д.* Как вы думаете, выпитый утром стакан воды как-то сказался на вашем аппетите и количестве пищи? Что сегодня вы съели лишнего, вредного, слишком много, в тот момент, когда не хотели есть? Сформулируйте проблемы вашего питания. Может быть, вы едите слишком редко или позволяете себе слишком много сладкого? Возможно, вы едите тогда, когда «нужно», а не тогда, когда вы этого хотите? Если вы не можете вспомнить все, что вы ели, постарайтесь вспомнить хотя бы часть съеденного.

**Правило 1. Утром выпивайте стакан воды. Вечером вспоминайте все, что съели за день, и делайте выводы.**

## ЗАЧЕМ НУЖЕН ОТЧЕТ?

«Что за глупость такая? — можете сказать вы. — Зачем меня заставляют писать какой-то глупый отчет? Я и так все помню». Помните. Наверное. Но что-то вы забываете.

Отвечу вам как психолог. Что такое осознавать? Осознавать — это переводить в речевую форму.

Часто бывает так, что вы вроде бы что-то понимаете (например, слушали лекцию по физике), а вот пересказать не можете? Это значит, что вы еще недостаточно хорошо осознали материал. А вот если вы перечитаете конспект или зададите вопросы лектору, то лучше поймете материал и, возможно, сможете его пересказать. Это значит, что вы его осознали.

А зачем писать? Ведь «перевести в речевую форму» можно и в уме. К сожалению, это не будет полноценный перевод в речевую форму. Устная и письменная речь человека отличается от внутренней речи. Внутренняя речь — это «речь про себя» и «речь для себя», по структуре она отличается от письменной речи и состоит в большей степени из образов, словосочетаний, обрывков фраз. Так что лучше все-таки записать свои мысли, чувства.

Напоминаю наши три принципа: актуальность, ответственность, осознанность. Если проблема переедания для вас актуальна, то давайте ее осознавать и для этого демонстрировать ответственность.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## НЕМНОГО ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

К сожалению, я не могу прочитать ваш отчет. Однако я прочла немало отчетов. И знаю, что многие не пишут отчет, думая, что это совершенно не важно. А те, кто пишет, почти ничего не рассказывают о своих ощущениях и чувствах, больше внимания уделяют фактам (что делали, что съели). И лишь некоторые мои клиенты описывают свои ощущения от утреннего стакана воды и свои чувства.

К какой группе относитесь вы?

Возможно, к первой или второй. Я точно не собираюсь вас отчитывать и настаивать на отчетах, хотя не зря в книге оставлены для них пустые странички. Знаете, почему я не буду настаивать на отчете и не собираюсь критиковать вас? За ваш лишний вес вы и сами себя регулярно отчитываете. Я знаю это. Отчитываете вы себя и за несдержанность, и за то, что «заедаете» тревогу сладостями.

И что же получается? Ругаете себя, а потом... «заедаете».

Приведу цитату клиентки, которая проходила очную терапию:

*«Я смотрю на себя в зеркало и злюсь. Я злюсь на себя за то, что у меня 54-й размер одежды, хотя мне 30 лет. Ругаю себя. Смотрю на молодых женщин на улице, завидую. И что я делаю? Я так расстроена, что иду в кафе и ем что-то вкусное: какао с плюшками, горячий шоколад с вафлями, блинчики. Как раз то, от чего возникла моя проблема».*

Почему я это пишу? Дело в том, что мне хотелось бы, чтобы в вашем отчете не было места для самобичевания. Написали, что сорвались, зафиксировали — и проехали. Но зачем записывать? Для того, чтобы понимать, что этих срывов будет меньше.

## УЧИМСЯ ЦЕНИТЬ СВОИ УСПЕХИ

Итак, мы часто склонны заикливаться на негативных событиях. В нашем случае: сорвалась, наелась углеводов, жирного, жареного, съела слишком много и т. д. А лучше учиться ценить свои успехи. Как? Перечитайте свой отчет, отметьте, что вы за день сделали хорошо, обязательно похвалите себя за это.



Может быть, вы ничего не написали о том, что сделали хорошо? Обратитесь на это внимание. Возможно, это ваша особенность. Подумайте над тем, замечаете ли вы свои успехи и достижения. Может быть, ваши родители больше внимания уделяли вашим неудачам и вы к этому привыкли?

Ничего не сделали из того, чем бы вы были довольны? Может быть, плохо искали? Обязательно найдите.

К сожалению, я не могу прочесть ваше сообщение и помочь вам найти то хорошее, но я приведу примеры других отчетов.

*Инна: «День случился необычный. Одноклассникам, которых не видела лет 15, внезапно пришлось у нас заночевать, просидели на кухне до трех ночи. В целом собой довольна: удержалась от торта, под разговор ела фрукты, это плюс. Но съела много, это минус».*

Есть за что похвалить себя? Конечно. И далее Инна пишет:

*«Я была в сложном пищевом искушении. Гости. Торт. Часто за разговором торты едятся сами собой и в большом количестве. А мне удалось есть только фрукты».*

*Ирина: «Из “ушей не лезет” ужин — это же здорово! Беда — это держаться целый день, а на ночь наесться, чтобы “лезло из ушей”. Удалось сдержаться, и это отлично! Потому что все эти вечерние калории непременно стали бы жиром».*

*Варвара: «Главная моя проблема — это размер порций. На работе больше, чем положила, не съем, а вот вечером хочется вкусенького».*

За что Варваре похвалить себя? Посмотрите-ка на важную вещь. Варвара пишет, что на работе еды больше не положишь. А ведь при непреодолимом желании можно и в магазин за вкусняшками в перерыв сбежать, и какой-нибудь автомат со снеками наверняка рядом стоит. Однако Варваре удается не есть лишнего на работе. Это достижение.

*Светлана: «Сделала открытие: я редко ем, пренебрегаю, некогда, еще что-то типа “редко ем — это хорошо” в голове есть, видимо, со времен диет и похудения вечного. Зато потом хожу голодная и набрасываюсь на еду. И еще я поздно завтракаю, утром не до еды, не до себя».*

Открытие Светланы о том, что она редко ест, — отличное осознание. Получается, важно прислушиваться к себе и менять частоту питания,

в данном случае — чаще есть. И про поздний завтрак очень интересно. На что нужно обратить внимание Светлане? На то, что ей все время «не до себя». Больше дела до других, о них она постоянно заботится. А о себе забывает. Так в жизни и так в еде? И что получается? К себе Светлана начинает прислушиваться только тогда, когда уж очень голодна. Как вы думаете, что Светлане нужно менять, в какую сторону двигаться? Оставим этот вопрос пока без ответа. И обратим внимание на то, что мы еще не похвалили Светлану. А ведь есть за что. Светлана в первый же день начала прислушиваться к себе, обращать внимание на важные вещи, связанные с едой.

*Татьяна: «Воду пью часто, но беспорядочно. Но это в будние дни, на работе. А в выходные, закопавшись в семейной суете, напрочь забываю о ней. Понимаю, что это не есть хорошо...»*

Важный момент: Татьяна заметила, что забывает пить воду в выходные. Это внимательность к себе, хорошее качество. Зная то, что в выходные Татьяна мало пьет, ей надо прислушиваться к себе и насыщаться не только едой, но и водой.

*Елена: «На работу я взяла с собой отварные овощи, хвостик рыбки и... зефирку. Я даже боюсь представить себе чай без вкусняшки. Съела только половину той еды, что взяла с собой».*

Елене обязательно нужно обратить внимание на тот факт, что она съела только половину еды, которую взяла с собой на работу. Это ли не достижение? Всегда есть искушение съесть все, что взято с собой, чтобы не нести еду домой. А Елена смогла преодолеть это искушение.

А вот более сложный отчет.

*Ольга: «Со стакана воды начала день только сегодня. Вырисовываются мои проблемы в питании: ем, когда придется и что придется, типа “времени нет”. На самом деле не выделяю на это ни времени, ни сил. Получается вроде как не важно, а на самом деле важно: лишний вес и питание меня же волнуют. По ощущениям: и правда перестала чувствовать свое тело, все оттуда. Как будто по накатанной еду в течение дня, и все. Перетаскиваю себя с места на место».*

В этом отчете вроде бы и не за что зацепиться, и похвалить Ольгу как будто не за что. Но на самом деле этот отчет меня очень вдохновляет. Знаете почему? Потому что Ольга начала связывать свое пита-

