

ОЛЕСЯ ГАЛЬКЕВИЧ

психолог, диетолог

Тараканы в твоей голове и лишний вес

**УЗНАЙ НАСТОЯЩИЕ ПРИЧИНЫ,
ПО КОТОРЫМ ТЫ
НЕ МОЖЕШЬ ПОХУДЕТЬ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.9
ББК 88.3
Г17

Иллюстратор — @Irina Caby

Галькевич, Олеся Сергеевна.

Г17 Тараканы в твоей голове и лишний вес : узнай настоящие причины, по которым ты не можешь похудеть / Олеся Галькевич. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с.

ISBN 978-5-04-114194-3

Эта книга для тех, кто пробовал худеть много раз. И у кого не получилось. У кого уже осталась одна только неуверенность в себе после многочисленных диет, правильного питания и супер-методов. Настоящие причины этих неудач — тараканы в твоей голове, которые веселятся и включают срывы каждый раз, когда ты начинаешь худеть. Твоя психика почему-то решила, что лишние килограммы тебе **НУЖНЫ!** Книга поможет разобраться почему? Ты дашь имена своим тараканам и начнешь командовать ими. САМА! У тебя обязательно все получится!

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-114194-3

© Галькевич О.С., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Галькевич Олеся Сергеевна

ТАРАКАНЫ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ И ЛИШНИЙ ВЕС

**УЗНАЙ НАСТОЯЩИЕ ПРИЧИНЫ,
ПО КОТОРЫМ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ПОХУДЕТЬ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *О. Фирсова*
Младший редактор *Е. Есипова*
Художественный редактор *П. Петров*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
ashimmah, mihe.art / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-65-96.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фабрица: «ЭКМО» АКБ Баспасыа,
123308, Ресей, қала Москва, Зорге көшесі, 1 үйі, 1 жинартал; 20 қабат; офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-65-96.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Түпкі белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаларды
қарындаушылық өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Дембровский өңірі, 3-ақ, кентері Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзамы шетелменген.
Сертификация туралы ақпарат: сайты: www.eksmo.kz/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Дата изготовления / Подписано в печать 08.05.2023. Формат 84x108¹/₃₂.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,6. Доп. тираж 1000 экз. Заказ

16+

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

 [bombora.ru](https://www.instagram.com/bombora.ru)  [bomborabooks](https://www.telegram.com/bomborabooks)  [bombora](https://www.facebook.com/bombora)

ISBN 978-5-04-114194-3



9 785041 141943 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail: reception@eksmonn.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail: server@szko.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail: RDC-samara@mail.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail: info@rnd.eksmo.ru**

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru**

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail: eksmo-khv@mail.ru**

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail: exmoast@yandex.by**

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровскийого, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz**

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I

КОМУ ПОМОЖЕТ ЭТА КНИГА И КАК ОНА РАБОТАЕТ?

1. Для тех, кто сто раз пытался 11
2. Как построена эта книга 23
3. Дневник эмоций и причин переедания . . . 26
4. Почему ты НЕ неудачница? 33

Часть II

ТЫ – ХОРОШАЯ! ТЫ НЕ ВИНОВАТА В ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ! 22 АРГУМЕНТА В ТВОЮ ПОЛЬЗУ!

5. Первая группа факторов риска:
биологические 46
6. Вторая группа факторов риска: социум . . 52
7. Третья группа факторов риска:
зависимости 62

8. Четвертая группа факторов риска: мировые тенденции	71
9. Пятая группа факторов риска: психологические	73
10. Как факторы риска влияют на процесс похудения	83
11. Три ошибки в самом начале похудения, которых можно избежать	92

Часть III

ПЕРЕХОДИМ К СТРАШНОМУ И УЖАСНОМУ! КАК ЛИШНИЙ ВЕС МОЖЕТ НАС ЗА-ЩИ-ЩАТЬ?

12. Как работает психика	115
13. Как психологические защиты скрывают от нас настоящие причины лишнего веса . .	118
14. Что обычно заедают люди	125
15. Как можно заедать радость	132
16. 22 признака того, что ты не можешь похудеть именно из-за психологических причин	137
17. Эмоции и лишний вес: как это использовать на практике	142
18. Упражнение «20 радостей в жизни» . . .	152
19. Что делать со срывами	156

ОГЛАВЛЕНИЕ

20. Толстой быть выгодно. Вторичные выгоды лишнего веса 172
21. Типичные психологические причины лишнего веса: 31 штука, выбирай! 189

Часть IV

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕПЕРЬ, КОГДА ТЫ РАЗОБРАЛАСЬ С ТАРАКАНАМИ В ГОЛОВЕ?

22. Основные принципы похудения 204
23. Алгоритм правильного похудения с учетом психологических причин лишнего веса 206
24. Если не получается 213
25. Когда все получилось и ты достигла своего идеального веса 214

Часть V

ТВОЙ «ПУТЬ ГЕРОЯ»

26. Бриллиант 1. Не верь своим обесценивающим мыслям 219
27. Бриллиант 2. Помни, что ты не виновата! Ты просто не понимала, в чем проблема . . . 228
28. Бриллиант 3. Дай себе время 230
- Заключение 232
- Об авторе 234

Часть I

КОМУ ПОМОЖЕТ
ЭТА КНИГА И КАК
ОНА РАБОТАЕТ?

ГЛАВА 1

ДЛЯ ТЕХ, КТО СТО РАЗ ПЫТАЛСЯ

Эта книга написана для тех женщин, кто много раз пытался, кто прилагал реальные усилия, но у кого не получается похудеть. Не важно, по каким причинам.

Настоящие причины скрыты от нас, как автомобиль в слепой зоне, которого другой водитель не видит не потому, что плохо смотрит, а просто потому, что он на самом деле не может его увидеть по объективным причинам.

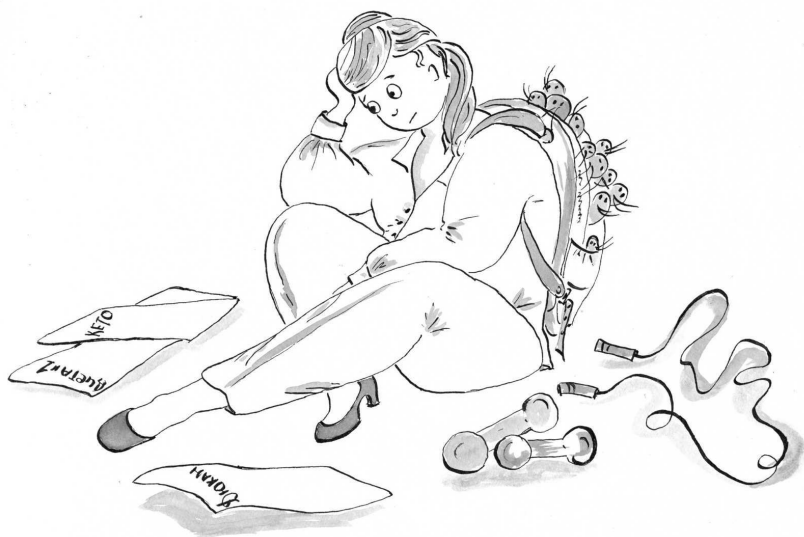
Объясню иначе, для тех, кто не водит машину: мы не можем увидеть то, что находится прямо у нас за спиной. Мы можем поворачивать голову все сильнее и сильнее, можем строить предположения, что же там находится, но, чтобы увидеть, нам нужно просто развернуться. Так вот, те, у кого никак не получается похудеть, они как буд-

ТАРАКАНЫ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

то не могут развернуться. Идут все время вперед, ищут новые маршруты, а причины, по которым у них не получается прийти к стройности, — они там, за спиной, в слепой зоне.

Тараканы — в голове. И мы не можем их увидеть сами. Нам нужна помощь, чтобы их обнаружить. Возможно, это специалист, который поможет разобраться. Ну или, на худой конец, зеркало, чтобы посмотреть за спину.

Но уж если ты накопила 73 или даже больше килограммов, то ты точно копила их не один год. Так что и в прямом, и в переносном смысле тебе нужно развернуться, чтобы увидеть, что происходит на самом деле, когда ты хочешь вроде как по-



худеть, решить проблему с телом, а у тебя не получается.

И да, число 73 упомянуто неспроста; ниже я расскажу почему.

Я консультант по похудению, коуч, психолог и мотиватор. Через мои руки прошло много женщин, желающих похудеть. И успешных, и неуспешных в этом. Я потратила много времени на свое личное обучение в сфере похудения. Диетология, психология, медицина (медицинский подход к лечению ожирения), гипноз, диеты, мотивация, потребности, семейные отношения, влияние рода и трансгенерационные передачи. Ну разве что к бабкам не ходила перенимать опыт и методики!

Дошла до того, что решила получить второе высшее по психологии, потому что понимала, что проблема лишнего веса кроется где-то там.

К сентябрю 2019 года я потратила около 700 часов только на обучение.

Ну и, конечно, углубилась я в эту тему тоже не просто так. Я сама начинала худеть с 80 килограммов — когда мое фото уже практически в прямом смысле начало вызывать во мне и слезы, и тошноту. Шесть лет я не фотографировалась. Меня просто убивало мое отражение в зеркале и тем более мои фото. Из опыта моей работы с клиентками можно сказать:

ЕСЛИ У ЖЕНЩИНЫ ВЕС ДОШЕЛ ДО 73 КИЛОГРАММОВ
И ВЫШЕ, ТО, ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ОНА СИСТЕМАТИЧЕСКИ
ЗАЕДАЕТ ЭМОЦИИ.

Даже при высоком росте такой вес — это уже начало стадии предожирения.

Вспомни свои физические ощущения, когда ты была в нормальном для себя весе. Легкость, подвижность. Никаких тебе одышек, никаких жмущих джинсов, никаких ощущений, что жир висит сверху, над джинсами, что трусы, брюки, юбки впиваются в талию. Тело не обманешь. Оно точно знает, в каком весе ему хорошо. И сколько ему для этого надо есть. Вспомни детей, которые говорят: «Не хочу больше есть» или «Вообще не хочу есть». Ребенок отлично чувствует свое тело и говорит вслух, когда ему не нужна еда.

А сейчас вернись в настоящее. Вспомни: как часто ты ешь с чувством голода? Когда в последний раз ты ела со здоровым, сильным, классным чувством животного голода? Не из-за мыслей вроде «Чего бы такого съесть?», «Чего бы такого вкусенького перекусить?», «А может, кофею?».

Вспомни, сколько раз ты ела за последние несколько дней, вообще не чувствуя голода? Как часто ты после еды ощущаешь, что переела?

Что вообще можно было и не есть, потому что не сильно ведь и хотелось? Как часто ты понимаешь, что остановиться надо было «полтарелки назад»?

Именно это и есть тот разрыв между едой для восполнения физической энергии и едой для чего-то еще, для кого-то еще. Из-за кого-то, из-за чего-то, потому что тебе стало грустно, одиноко, потому что ты сегодня злая, потому что детей положила спать и наконец-то вечером можешь посвятить время себе. Потому что тебе плохо и ты хочешь себя порадовать, потому что ты нервничаешь, тебе хочется снять напряжение. Потому что у тебя такие стрессы на работе последние... лет, что тебя просто трясет последние... месяцев.

Тело — идеальный механизм. Состояние здоровья — его естественное состояние! Тело испытывает радость, оно хочет и может чувствовать себя отлично и здорово! Оно само не будет себе вредить. Тело не хочет умирать от сопутствующих лишнему весу болезней. Оно вообще не хочет чувствовать себя плохо!

ЭТО НАША ПСИХИКА, НАШ УМ, НЕ СПРАВЛЯЯСЬ
СО СТРЕССАМИ ИЛИ ДРАМАМИ ЖИЗНИ, ПЫТАЮТСЯ
СБАЛАНСИРОВАТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ ПОМОЩИ
ИЗБЫТОЧНОЙ ЕДЫ.

Нам кажется, что вот мы покушаем что-то вкусненькое, особенно в компании друзей или близких, и у нас появится больше сил! Душевных, эмоциональных, физических. Пройдет усталость, мы воодушевимся на подвиги, почувствуем легкость и счастье в жизни. Сегодня покушаем, а завтра начнем вершить великие дела! И с утра начнем делать зарядку и создавать лучшую версию себя. То, на что мы точно способны, то, о чем давно мечтали.

Но после обильной еды мы снова чувствуем, что переели. В реальности мы чувствуем, что сил стало меньше, нам стало хуже физически. После этого тебя «догоняет» чувство вины, душевная усталость и ты начинаешь гнобить себя за то, что опять не удержалась, зарядку сделать так и не получилось, на работе снова никаких свершений, а только мутная рутина, от которой уже выть хочется, и никаких перспектив.

Если ты накопила 73 и более килограммов, то это произошло, скорее всего, более чем за два последних года. «Наедались» они у тебя как-то сами, потихонечку. Сбрасывать ты их пыталась, может, ты даже упорно ходишь на фитнес последнее время. Только усилия не окупаются. На фитнес себя ходить заставляешь, усилия прикладываешь, крабовые палочки да вредные продукты не ешь, а вес и ныне там. Или «болтаются» два-четыре килограмма туда и обратно.

Эта книга именно для тебя. Для той женщины, у которой не получается.

- Ты весишь 73 килограмма или больше.
- Твой ИМТ (индекс массы тела) 26,5 и выше.
- Ты сидела на диетах, но вес всегда возвращается.
- Скорее всего, ты старше 27 лет.
- Возможно, ты не любишь физическую активность в принципе. Либо потому, что после набора веса тебе некомфортно приходить в зал, либо потому, что ты стесняешься спрашивать у тренеров про конкретные упражнения. Либо потому, что еще со школы ты просто ненавидишь физкультуру.

Кому эта **книга точно не нужна**: тем, у кого объективно вес в норме.

Это ИМТ примерно до 23. У них получается худеть на диетах без сильных проблем, а иногда и вообще без диет. Они любят или относятся без негатива к фитнесу и физической активности.

Также эта книга **не подходит тем**, у кого диагноз анорексия или булимия. Девочки, с такими вещами — к докторам.

Всем, у кого диагноз ожирение, эта книга подходит в качестве дополнительной проработки своих проблем, лежащих в психологической плоскости.

Также хочу обратить внимание всех, у кого ИМТ больше 30. Это уже точно диагноз ожирение. Если ты придешь к врачу с вопросом о питании, о весе, врач автоматически на основании ИМТ поставит тебе такой диагноз. Поэтому не прячься за иллюзиями. Если по твоим расчетам твой ИМТ больше 30, у тебя однозначно ожирение I степени. И точка.

Если ты не знаешь свой индекс массы тела, давай определим его прямо сейчас. Раздели твой вес в килограммах на квадрат роста в метрах. Например, если у тебя вес 74 килограмма и рост 168 сантиметров, то твой ИМТ: $74 : (1,68 \times 1,68) = 26,22$.

Бери ручку и пиши!

МОЙ ВЕС СЕЙЧАС: _____ КГ. МОЙ РОСТ: _____ М.

ИМТ = _____ КГ : (_____ М × _____ М).

< 16 — у тебя выраженный дефицит массы тела

16–18,5 — у тебя недостаточная масса тела

18,5–25 — нормальная масса тела

25–30 — предожирение, избыточная масса тела

30–35 — ожирение I степени

35–40 — ожирение II степени

> 40 — ожирение III степени

Давай также разберемся с тем, как образуется лишний вес, и развеем еще парочку иллюзий.

Лишний вес не возникает ниоткуда.

ЕДИНСТВЕННАЯ ПРИЧИНА ЛИШНЕГО ВЕСА – ПЕРЕЕДАНИЕ.

Да, да, да. Даже люди с диагнозами по части гормонов имеют лишний вес **не из-за лечения**, не из-за таблеток и медикаментов, **а из-за переедания**. В их случае просто совпадают два фактора: медицинские препараты, на фоне которых может немного увеличиваться аппетит, плюс склонность самого человека к перееданию.

Причем количество таких лекарств очень ограничено.

На фоне медикаментов может усилиться привычка переедать, но медикаменты не могут вызвать переедание на всю оставшуюся жизнь. После окончания приема таких препаратов люди, не склонные переедать, перестанут набирать вес и с легкостью его сбросят. Те, у кого склонность есть, будут продолжать много есть.

Итак, мы разобрались с физиологической причиной лишнего веса.

Это только переедание.

Но почему одни люди могут не переест и встать легко из-за стола, просто утолив голод,

а другие не могут? Почему многие женщины вроде как ничего не едят, а все равно не худеют и даже хуже — набирают вес? Почему медики считают ожирение пожизненной болезнью, когда в реальности есть люди, которые сбрасывают вес? И, между прочим, навсегда.

Вот он, главный секрет. Да, причина лишнего веса — только в переедании. Но причины переедания лежат не в медицинской сфере, а **в психологической!** Вот где собака зарыта!

И часть людей прорабатывает эти свои психологические причины, а другая часть — не знает, не хочет, не может с ними разобраться. И они остаются и с лишним весом, и со своими проблемами. Они продолжают едой снимать напряжение, вызванное психологическими проблемами.

Итак: проработав те психологические причины, из-за которых включается заедание, ты реально **похудеешь легко и навсегда**, потому что не будет того, что заедать! Бинго!

Надо только разобраться с теми тараканами, которые правят бал в твоей голове!

Я сама так похудела на свои первые семь килограммов. И реально не заметила, как это произошло. Никаких диет, никаких калорий, никаких ограничений.