

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



РЕЗУЛЬТАТИВНО

ЕВГЕНИЯ МЕГЛИНСКАЯ

эксперт по психологии питания

НЕТ СИЛ ХУДЕТЬ

**КАК ПЕРЕСТАТЬ
ЗАЕДАТЬ ЭМОЦИИ
И ПОХУДЕТЬ БЕЗ НАСИЛИЯ
НАД СОБОЙ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
М41

Меглинская, Евгения Вениаминовна.

М41 Нет сил худеть. Как перестать заедать эмоции и похудеть без насилия над собой / Евгения Меглинская. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-243944-5

Инструкция по обретению стройного тела. И сборник авторских аудиотехник для этого.

Евгения Меглинская — психолог, который помог тысячам клиентов выстроить адекватные отношения с едой, — дает ответы на вопросы:

- Почему мозг не позволяет снизить вес надолго?
- Как оценить уровень стресса и отыскать его причину?
- Насколько усталость и напряжение влияют на лишний вес?
- Можно ли эффективно сбалансировать внутреннее состояние без помощи еды?
- Какое давление ЗОЖ может оказывать на вас, мешая похудеть.

Практические упражнения и медитации автора позволят проработать вашу автоматическую реакцию на стресс в виде перееданий!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-243944-5

© Меглинская Е.В., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
--------------------------	---

ЧАСТЬ I СТРЕСС И ЛИШНИЙ ВЕС

<i>Глава 1. Стресс как причина перееданий и набора веса</i>	13
---	----

<i>Глава 2. Типы перееданий</i>	30
---------------------------------------	----

<i>Глава 3. Как найти причины именно вашего стресса</i>	59
---	----

<i>Глава 4. Как здоровый образ жизни вызывает стресс</i>	77
--	----

<i>Глава 5. Ваши отношения с едой. Эмоциональные системы</i>	87
--	----

<i>Глава 6. Как мозг не позволяет снизить вес надолго</i>	112
---	-----

<i>Глава 7. Балансируем работу нервной системы без помощи еды</i>	133
---	-----

Часть II
ПРАКТИКА «ЗДОРОВОГО ПОХУДИЗМА»

<i>Навык 1. Тренируем осознанность</i>	155
<i>Навык 2. Исследуем эмоции, связанные со стрессом, напряжением и дискомфортом</i>	165
<i>Навык 3. Распознаем потребности, которые стоят за отношениями с едой</i> . . .	210
<i>Навык 4. Ослабляем напряжение и состояние борьбы</i>	224
<i>Навык 5. Работаем над расслаблением и ощущением безопасности</i>	243
<i>Послесловие</i>	272
<i>Благодарности</i>	278
<i>Источники</i>	280

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние 50–60 лет на набор веса стал активно влиять стресс. Появился даже термин «стресс-ассоциированные переедания»¹, который точно отражает ситуацию: мы едим в ответ на усталость, напряжение, тревогу и раздражение. Многие используют еду как способ достичь комфорта и расслабления, поставить на паузу бесконечную бегодную и отдохнуть от мультизадачности — одного из главных стрессовых факторов нашего времени.

В этой книге я расскажу о том:

- как именно стресс вызывает переедание сладкой, жирной и калорийной пищи и провоцирует набор веса;
- какая ахиллесова пята есть в механизме стресса и как благодаря ей вы сможете зна-

¹Стресс-ассоциированные переедания — от англ. stress related overeating. В русском языке термин не распространен. — *Прим. ред.*

чительно снизить или прекратить использование еды, алкоголя, сигарет и других типов неэффективного поведения в ответ на высокую скорость современной жизни.

Однако мало просто знать, как что-то устроено. Понимания правил игры на фортепиано недостаточно, чтобы сесть за инструмент и сыграть фугу до минор. Нужна практика: конкретный набор навыков, которые помогут вам регулировать уровень стресса и снижать его без помощи еды. Такие навыки абсолютно необходимы в наше время, когда стресс от совмещения ролей работника, родителя, партнера в отношениях и успешной личности может резко смениться стрессом, связанным с эпидемией, карантином и адаптацией к новым реалиям. В пару к этой книге вы сможете использовать аудиотехники. Под мой голос вы освоите простые, но крайне эффективные навыки и сможете пользоваться ими себе во благо всю оставшуюся жизнь — в любых стрессовых или просто напряженных и утомляющих ситуациях.

Почему вам стоит прочесть мою книгу:

1. Я была профессиональной балериной и точно знаю, что сила воли, диеты и ограничения в еде никогда не помогут получить здоровый

и комфортный вес в долгосрочной перспективе. Они работают лишь временно, оставляя после себя горький привкус вины и очередного провала.

2. У меня было сильно нарушено пищевое поведение. Переедания в ответ на стресс, напряжение и усталость были одной из основных, но далеко не единственной моей проблемой. Я понимаю, что вы чувствуете и почему едите, хотя и не испытываете физиологического голода, — и знаю, что с этим можно справиться.
3. Чтобы помочь себе, я получила образование в Московском институте психоанализа по программе «Консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения» и с тех пор продолжаю учиться уже у американских и европейских преподавателей и коллег. За все время я вложила в обучение более 2 000 000 рублей.
4. Вот уже семь лет я провожу индивидуальные консультации, а мой онлайн-курс «Стоп срывам и перееданиям!» на момент написания книги прошли более 1000 девушек. Их отзывы можно найти в закрепленных сторис в моем блоге.
5. Сейчас я не только работаю с клиентами, но и обучаю специалистов по осознанному от-

ношению к еде, телу и эмоциям в «Школе консультантов»¹, а также веду лекции в Международном институте интегративной нутрициологии (программа утверждена Институтом восточной медицины РУДН).

- б. Я квалифицированный тренер по развитию навыков осознанного питания от Mindful Eating Training Institute².

Мне точно есть что сказать по теме перееданий, вызванных стрессом, напряжением и усталостью, исходя из личного опыта. Я могу дать вам простые, но эффективные инструменты решения этой проблемы. А для начала мы выясним, что такое стресс вообще и почему в моменты усталости и напряжения нам так хочется съесть что-нибудь высококалорийное и максимально далекое от «здорового питания».

¹ «Школа консультантов по психологической коррекции пищевого поведения» — курс автора, представленный на сайте <http://school.mylightlife.ru/>. — *Прим. ред.*

² Mindful Eating Training Institute (METI) — американская компания, которую основала Андреа Либерштейн — диетолог-нутрициолог, специализируется на обучении осознанному отношению к питанию. METI предлагает соответствующие курсы и тренинги как частным лицам, так и компаниям (в т.ч. таким как Google и Marvel). — *Прим. ред.*

Часть I

СТРЕСС
И ЛИШНИЙ ВЕС

ГЛАВА 1

СТРЕСС КАК ПРИЧИНА ПЕРЕЕДАНИЙ И НАБОРА ВЕСА

Визжа тормозами, из-за угла вылетела ярко-красная машина, пытавшаяся уйти от столкновения с огромным черным джипом. Совершив оборот вокруг своей оси и лишь чудом не задев столб, она встала как влитая. Из-под колес потянуло запахом паленой резины. Через секунду дверь со стороны водителя резко распахнулась, и из машины, как черт из табакерки, выскочила темноволосая девушка. Замороженное шоком лицо, пустые светло-голубые глаза... На мгновение она замерла, оглядываясь по сторонам, как будто в поиске чего-то важного. Внезапно она увидела кондитерскую у дороги. С каждой секундой ускоряя бег, девушка влетела в двери кондитерской, подбежала напрямиком к продавщице, буквально

выхватила пирожное из ее руки — и яростно впилась в него зубами!

Конечно, стресс-ассоциированные переживания так не выглядят. Мы не едим в ответ на сильный стресс — это противоречит эволюционным механизмам выживания. Если при нападении тигра вы начнете жадно поглощать папайю, вместо того чтобы убегать со всех ног или драться, то шансы выжить будут невелики, правда? Так и в ответ на новость о возможном увольнении, болезни или расставании вы не захотите немедленно что-то съесть. Скорее наоборот, на некоторое время аппетит снизится или пропадет совсем. Именно так проявляется разница между острым стрессом и напряжением низкой либо средней интенсивности, которое в конечном счете и приводит к желанию выпить чаю с печеньем или конфетами.

ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ, КОГДА
 ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРЕСС, И КАК ЭТО ВЛИЯЕТ
 НА СНИЖЕНИЕ ИЛИ НАБОР ВЕСА, А ТАКЖЕ
 НА МЕТАБОЛИЗМ И ЗДОРОВЬЕ?

Представьте стрессовую ситуацию в жизни древнего человека, жившего где-то в джунглях. Чаще всего это ранение или травма, нападение хищников, голод, болезнь и т.д. Все эти факторы

могли повредить здоровью и гомеостазу (постоянство внутренней среды организма). В связи с этим сформировались механизмы ответа на стресс, которые позволяют вернуть организм в состояние исходного баланса и как-то справиться с внешней угрозой. Возьмем для примера нападение хищника. Что именно происходит в организме в ответ на это? Сейчас будет немного нейрофизиологии, но я постараюсь объяснить суть процесса максимально просто, чтобы вы поняли, что же такое стресс и почему при стрессе низкой и средней интенсивности нам хочется сладкой и жирной еды, а в момент острого стресса аппетит чаще всего пропадает.

Механизмы выживания в стрессовой ситуации работают так:

1. В ответ на сильный стресс активируется симпатический отдел автономной нервной системы, который готовит нас к активным действиям, таким как бегство или борьба.
2. Начинают выделяться гормоны — адреналин, норадреналин, а затем и кортизол. Они запускают каскад реакций, призванных помочь нам сражаться или убежать:
 - растет уровень сахара в крови (чтобы быстро обеспечить нас энергией для крупных мышц и мозга);