




Марайке Аве

один из самых известных диетологов в Германии

# Тело знает лучше

**Методика ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ**  
для комфортного веса

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 615.874  
ББК 51.230  
А19

Mareike Awe, co-author: Marc Reinbach  
Wohlfühlgewicht: Wie du dich vom Diät-Zwang befreist  
und intuitiv deine Wohlfühlfigur erreichst

Copyright © 2020 by Knauer Verlag. An imprint of Verlagsgruppe Droemer  
Knauer GmbH & Co. KG, Munich  
Illustrations by: Katti Dehdari

В оформлении переплета использованы иллюстрации:  
Sylfida, Skellen / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Аве, Марайке.**  
А19 Тело знает лучше : Методика интуитивного питания для  
комфортного веса / Марайке Аве ; [перевод с немецкого  
Ю. С. Кныш]. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с. — (Модные  
диеты).

ISBN 978-5-04-104392-6

Считается, что красивый человек должен быть худым, поэтому люди сидят на диетах, срываются, снова набирают вес, корят себя за отсутствие силы воли и ненавидят свое тело. Известный немецкий диетолог Марайке Аве выступает против диет и предлагает читателям попробовать интуитивное питание.

Человек, придерживающийся интуитивного питания, не следует правилам, не исключает из своего рациона жирные и сладкие продукты, не испытывает стресса, связанного с едой, не корит себя за чипсы и торты, а наслаждается едой. При этом он прислушивается к сигналам организма о голоде и насыщении и, как итог, в большинстве случаев ест пищу, которая делает его энергичным и помогает хорошо себя чувствовать.

УДК 615.874  
ББК 51.230

© Кныш Ю. С., перевод на русский язык,  
2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2023  
ISBN 978-5-04-104392-6

*Я посвящаю эту книгу  
комфортному самочувствию и каждому  
хорошо чувствующему себя человеку.*



## Содержание

Предисловие .....	9
<b>I. ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>12</b>
Это не ваша вина .....	13
Для кого эта книга? .....	14
Что такое комфортный вес? .....	15
Тайна стройных от природы людей .....	17
Комфортный вес начинается с головы .....	22
Почему именно я? .....	26
Как устроена эта книга .....	29
<b>2. ОТ ДИЕТНОГО «Я» К КОМФОРТНОМУ .....</b>	<b>37</b>
Почему подсчет калорий и диеты не работают .....	43
Ваше тело умнее любой диеты .....	49
Стать стройнее изнутри вместо мании похудения .....	59
Как защититься от нездоровых идеалов .....	63
Станьте своим комфортным «Я» .....	68
<b>3. ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ .....</b>	<b>77</b>
Через внимательность к комфортному весу .....	81
Принцип 1: ешьте, когда физически чувствуете голод .....	83

## СОДЕРЖАНИЕ

Принцип 2: выбирайте то, что кажется вам вкусным и помогает хорошо себя чувствовать . . . . .	95
Принцип 3: ешьте внимательно и осознанно . . . . .	107
Принцип 4: заканчивайте прием пищи при наступлении приятного насыщения . . . . .	113
Как интегрировать основные принципы в свою жизнь . . . . .	119
<b>4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД . . . . .</b>	<b>124</b>
Как распознать эмоциональный голод? . . . . .	127
Что на самом деле нужно вашему эмоциональному голоду? . .	131
Отпускаем негативные эмоции . . . . .	133
Утоляем эмоциональный голод с помощью ВЖР-формулы . . . .	141
<b>5. ВАШ ОБРАЗ ТЕЛА . . . . .</b>	<b>147</b>
Настройте свои фильтры заново . . . . .	153
Сначала принять, потом сбросить . . . . .	159
Избавьтесь от весов . . . . .	172
Страх набрать вес . . . . .	176
От принудительных занятий спортом к комфортному движению . . . . .	179
<b>6. ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ? . . . . .</b>	<b>185</b>
Все, что нужно, есть внутри вас . . . . .	185
Фазы обучения . . . . .	190
Ваше дальнейшее путешествие . . . . .	195
Благодарности . . . . .	198
Литература . . . . .	200
Алфавитный указатель . . . . .	205

## Предисловие

Я стою посреди комнаты, уставившись на свое отражение. Мои джинсы угрожающе натянулись около пуговицы, а живот свешивается над поясом. В отчаянии я ощупываю жировые отложения на бедрах, прежде чем еще раз осмотреть себя со всех сторон в зеркале. Не помогает ни втягивание живота, ни другое освещение, ни привлекательная поза.

Я слишком толстая.

Уже много месяцев я пытаюсь похудеть. «Запрет» — вот мое второе имя.

Каждое утро я говорю себе: «Сегодня у меня получится!» Я голодаю все утро, литрами пью воду и три четверти часа с максимальной интенсивностью истязую себя на эллиптическом кросс-тренажере, пока не вымотаюсь настолько сильно, что у меня начинает болеть голова. Рано или поздно это происходит: меня охватывает ненасытный голод. Неважно, насколько я сосредоточена или отвлечена. Я больше не могу думать ни о чем другом, кроме как о **ЕДЕ!** Мое желание что-нибудь съесть не уходит, пока я не поддамся слабости. Все запреты рушатся, и я набрасываюсь на свою любимую сладость.

Шоколад.

Ну а что же после? После я чувствую себя самой большой неудачницей на планете, потому что опять не смогла удержаться. Чем больше я запрещаю себе, тем более напряженным становится мое

## ПРЕДИСЛОВИЕ

пищевое поведение, и со своим зверским аппетитом я продолжаю прибавлять в весе. Уже много месяцев подряд мои мысли крутятся вокруг этой проблемы.

Во время последних пасхальных каникул, которые я провела вместе с семьей, я снова начала практиковать запреты. Я ходила мимо пасхальных яиц и аппетитного морковного пирога, но не позволила себе попробовать даже капельку соуса. Я была такой хорошей! Такой дисциплинированной.

Полчаса назад я вернулась домой и как только сняла туфли, мой ненасытный голод стал настолько сильным, что я ворвалась в свою комнату, отыскала в сумке шоколадных пасхальных зайчиков, которых послала мне мама, и за две-три минуты с жадностью съела всех трех.

И вот я стою здесь и чувствую себя просто ужасно. В отчаянии я всматриваюсь в глаза своего отражения. «Ты самая большая неудачница на свете!» — думаю я.

С рыданиями я отворачиваюсь от зеркала и опускаюсь на покрытый ламинатом пол. Закрываю лицо руками, мечтая, чтобы земля разверзлась и поглотила меня. Пуговица на джинсах давит на живот. В приступе ярости я отрываю ее, и тут мой взгляд падает на золотистую фольгу от пасхальных зайчиков и красные ленточки с колокольчиками, которые валяются, разбросанные, вокруг меня. Когда я понимаю, что умяла все это, у меня начинает кружиться голова. Я просто не могла остановиться и распаковывала одного шоколадного зайчика за другим, торопливо поедая их. «Неудивительно, что я так выгляжу!» — думаю я.

А потом я уже ни о чем не думаю. Слезы разочарования струятся по моим щекам, и я чувствую себя просто ужасно. У меня больше нет сил на все это. Кажется, что все лишено смысла.

Я хочу вернуть свою жизнь. Перед моим внутренним взором проносятся все прекрасные события, случившиеся за последние несколько месяцев, которые я пропустила или не смогла ими насладиться, потому что была так занята собой, своим телом и не-

## ПРЕДИСЛОВИЕ

счастливым пищевым поведением. Я чувствую, как в горле застревает огромный ком, и размышляю о предстоящих месяцах и годах моей жизни. С кристальной ясностью вдруг начинаю видеть все, чего мне будет не хватать, если я, наконец, не изменю что-то в своей жизни.

Из моего отчаяния рождается гнев, и этим вечером я обещаю себе:

**Я решу эту проблему ради себя!**

# 1. Введение

---

Кажется, что ваши мысли постоянно крутятся вокруг еды и фигуры? Возможно, вы считаете себя слишком недисциплинированной, чтобы наконец достичь желаемого веса? Я это хорошо понимаю, потому что в течение многих лет чувствовала то же самое. Поэтому я очень рада, что вам попала моя книга!

У меня к вам важный вопрос: хотели бы вы перестать беспокоиться о еде и своей фигуре? Хотели бы наслаждаться мороженым со взбитыми сливками совершенно расслабленно и с чистой совестью, сохраняя при этом свой абсолютно комфортный вес?

Если вы сразу же подумали: «Это моя мечта, но как такое возможно?», эта книга как раз для вас. Она укажет путь к непринужденному и здоровому питанию и вашему естественному комфортному весу. Весу, который вы сможете поддерживать в течение долгого времени без каких-либо диет.

Вы прочитали правильно: вам предстоит путь. Путешествие. И, честно говоря, это больше, чем просто путешествие к непринужденному пищевому поведению и комфортному весу.

**Это путешествие к самой себе.**

И моя книга станет вашим именным билетом, позволяющим отправиться в это путешествие.

## Это не ваша вина

Прежде чем мы начнем, я хотела бы сказать кое-что очень важное: если вам не удалось добиться успеха в достижении своего комфортного веса, это не ваша вина! Существует тысяча медицинских и философских теорий о том, что же такое правильное питание. Каждый день мы сталкиваемся с нереалистичными идеалами и все более абсурдными концепциями похудения в социальных сетях, журналах и рекламе. Поэтому неудивительно, что у вас возникает чувство неуверенности в себе и ощущение неспособности соответствовать.

Проблема вот в чем: индустрия красоты и диет не заинтересована в вашем успехе. Иначе она не сможет ничего на вас заработать.

Если вы боитесь, что никогда не сможете стать стройной и прежде всего счастливой, даю слово: вы сможете! Все, что необходимо для достижения и поддержания комфортного веса, уже есть внутри вас. Просто нужен кто-то, кто расскажет, что делать. И я написала эту книгу для вас: **я хочу, чтобы в дальнейшем вам сопутствовал успех.**

Я хочу показать вам, каким простым может стать процесс принятия пищи и как прекрасна жизнь, когда вы свободны от всех неосознанных убеждений и правил питания, которые до сих пор искажали ваше пищевое поведение. Вместе мы выявим и развенчаем многие из них как совершенно ненужные и бессмысленные. Потому что не существует единого верного способа, который подходил и работал бы в равной степени успешно абсолютно для всех.

Метаболизм каждого человека индивидуален, и причины, по которым вы еще не достигли своего комфортного веса, столь же индивидуальны и уникальны, как и вы сами.

«Но как же мне тогда питаться, если все так индивидуально?» — наверняка спросите вы сейчас. У меня хорошие новости: в этой книге я помогу вам найти собственный рецепт успеха, чтобы хорошо себя чувствовать в течение длительного времени.

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Удивительно вот что: не я изобрела это, а кое-кто, гораздо более умный, чем я.

### **Ваше собственное тело.**

Да, вы правильно прочитали, ключ к успеху — это работа со своим телом. Все, что вам нужно, есть у вас с самого рождения. Немного попрактиковавшись, вы скоро сможете снова слышать реальные потребности своего организма. Мы не будем устанавливать новые правила, но вместе узнаем, как оптимальным образом отрегулировать обмен веществ и почувствовать прилив энергии, благодаря чему вы достигнете своего комфортного веса.

## Для кого эта книга?

Как вы уже заметили, эта книга — не просто о комфортном весе. Речь в ней идет о том, как выработать непринужденное пищевое поведение, которого вы сможете придерживаться без диеты или запретов в любой ситуации, возникающей в жизни. Я хочу, чтобы вы снова научились комфортно чувствовать себя в собственном теле.

При этом совершенно неважно, если вы сейчас:

- имеете вес, превышающий комфортный;
- имеете здоровый вес, но несмотря на это чувствуете себя некомфортно;
- или даже весите меньше своего комфортного веса.

Не имеет значения, начали ли вы беспокоиться о своем весе и привычках питания относительно недавно или уже много лет сидите на диетах и напряженно следите за своим пищевым поведением. Также неважно, в каком пункте своего путешествия вы сейчас находитесь — пребываете ли в отчаянии и даже не представляете, как вырваться из круговорота диет, или уже занимались интуитивным питанием и ментальными тренировками и познали первые моменты восторга.

Эта книга откроет вам глаза и продемонстрирует революционный подход к проблеме питания и комфортного самочувствия.

Если вы уже занимались по моей программе тренировок *intueat*<sup>1</sup>, знакомы с моими подкастами и следите за историями в Instagram, некоторая информация не будет для вас новой. Но вам наверняка известно, насколько для достижения успеха важно повторение, и теперь вы сможете освежить в памяти мои методы в совершенно новом, книжном формате.

Книга вам не подойдет, если ваша цель — выглядеть как идеальная Instagram-модель или мускулистая девушка с обложки журнала о фитнесе. Я хочу помочь вам обрести здоровый вес и комфортное самочувствие лично для вас.

## Что такое комфортный вес?

Читая первые страницы, вы, вероятно, задавались вопросом: «Что вообще такое комфортный вес?» Это хороший вопрос, и мне важно, чтобы вы приступили к изучению этой книги с правильными ожиданиями.

Термин «комфортный вес» (*wohlfühlgewicht* — нем.) состоит из двух частей, и первая означает чувствовать себя комфортно. Хорошее самочувствие — это главный приоритет и первый шаг к комфортному весу. Из этой книги вы узнаете, как снова научиться ценить и любить свое тело, чтобы наконец установить перемирие и положить конец вечной борьбе. Это важное условие для второй части термина: веса.

С помощью методик интуитивного питания и ментальных тренировок, описанных в этой книге, вы сможете достичь веса, оптимального для вашего тела. При таком весе ваш организм имеет идеальное распределение жира, мышц и жидкости, чтобы обмен

---

<sup>1</sup> *Intueat* (англ.) — питайся интуитивно.