

БЕРЕЖНЫЙ ВОРКБУК

МАРИЯ ФЕДИНА

Можно
есть всё!

УДК 615.874
ББК 51.230
Ф32

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
neogeowild, Irina Qiwi / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Nadiinko / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Федина, Мария Николаевна.
Ф32 **МОЖНО ЕСТЬ ВСЁ! Как похудеть после родов без вреда себе / Мария Федина.** — Москва : Эксмо, 2023. — 160 с.

ISBN 978-5-04-179035-6

Как бы нам ни хотелось побыстрее влезть в свои любимые джинсы, возвращение в дородовой вес — это не спринт, а марафон. После рождения ребенка как никогда необходимо внимательно относиться к себе, своим желаниям и потребностям, чтобы в погоне за мечтой не навредить ни себе, ни малышу. Именно поэтому Мария Федина, нутрициолог, консультант по коррекции веса, составила данное пошаговое руководство по восстановлению после родов. Она собрала в нем всю необходимую теорию и эффективные упражнения, которые помогут сформировать здоровые отношения с едой (и с самой собой), нормализовать вес и наладить пищевое поведение.

**УДК 615.874
ББК 51.230**

ISBN 978-5-04-179035-6

© Федина М.Н., текст, 2023
© Гусарев К.С., художественное оформление, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСПОВИЕ НАУЧНЫХ РЕДАКТОРОВ	9
ОТ АВТОРА	16
Давайте знакомиться!	16
О воркбуке	17
Упражнение 1. Как вы относитесь к себе?	19
«Порция» мотивации	20
ГЛАВА 1. СНИЖЕНИЕ ВЕСА ПОСЛЕ РОДОВ: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ	23
Задание 1	29
Упражнение 2. Прощание с лишним весом	29
ГЛАВА 2. Festina lente, или ТОРОПИТЬСЯ МЕДЛЕННО!	33
Путь длиной в несколько месяцев	37
Задание 2	39
Упражнение 3. Контракт с самой собой	40
ГЛАВА 3. ДНЕВНИК ПИТАНИЯ: ВАШ КЛЮЧ К УСПЕХУ	43
Задание 3	47
Диета обязательна, спорт — по возможности	49
Задание 4	51

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 4. ЧТО МОЖНО ЕСТЬ	55
Задание 5	62
Упражнение 4. Нормальное питание — это какое?.....	63
ГЛАВА 5. ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ	65
1-я неделя: овощи	67
2-я неделя: фрукты и молочные продукты	70
3-я неделя: зерновые и белковые продукты.....	73
4-я неделя: жиры	76
Задание 6	77
ГЛАВА 6. FAQ КОРМЯЩИХ МАМ О ПИТАНИИ	81
Нужно ли есть или пить больше, если молока недостаточно?	83
Как понять, достаточно ли я пью воды во время кормления грудью?	85
Надо ли пить больше молока, когда кормишь ребёнка грудью?	85
Можно ли пить кофе кормящей матери?	86
Сколько алкоголя можно пить, если кормишь ребёнка грудью?	87
Ребёнок мучается от колик, надо ли садиться на диету?	88
Нужно ли исключить цитрусовые, клубнику и другие продукты профилактики аллергических заболеваний у ребёнка?	89
Острая и пряная пища — надо ли избегать её во время кормления ребёнка грудью?	91
Можно ли есть рыбу, она же содержит ртуть?!	92
Получается, МОЖНО ЕСТЬ ВСЁ, когда кормишь грудью?	93
Нужно ли принимать пищевые добавки, ведь в современных продуктах питания, например фруктах и овощах, мало полезных веществ	95

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 7. НУТРИЕНТЫ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КОРМЯЩЕЙ МАМЕ	99
Железо	102
Йод	104
Витамин D	105
Кальций	106
Задание 7	109
Нужны ли БАДы?	110
Задание 8	111
ГЛАВА 8. ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ: ГАРАНТ СОХРАНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ..	115
Петля привычки	119
Задание 9	121
ГЛАВА 9. ОСОЗНАННОСТЬ: НЕ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ	125
Задание 10	128
Что нужно знать об эмоциях и чувствах	130
Упражнение 5. Эмоции	131
Методы управления эмоциями	135
А что делать с чувствами?	137
Упражнение 6. Когда я чувствую... ..	139
ГЛАВА 10. И ЕЩЁ НЕМНОГО О ПОТРЕБНОСТЯХ	141
Упражнение 7. Ревизия потребностей	145
ВМЕСТО P.S.	147
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	148
ОБ АВТОРЕ	156

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНЫХ РЕДАКТОРОВ

У книги, которую вы держите в руках, на мой взгляд, есть три плюса. Первый: её уникальность. Да, сегодня на книжном рынке много изданий о здоровом питании и снижении веса, но эта книга — единственная, посвященная вопросу питания и коррекции массы тела у женщин после родов.

Второй плюс: тема, поднятая в этой книге, раскрыта в правильном ключе. Её автор опирается на научно-доказательный и комплексный подход к питанию и снижению веса, в основе которого лежат рандомизированные контролируемые исследования, метаанализы и разработанные на их основе клинические руководства. А это значит, в книге вы не найдете сомнительных (и опасных!) рекомендаций в духе «я художник, я так вижу».

И, наконец, третий плюс, без которого было бы невозможно появление этого воркбука: Мария окончила программу профессиональной переподготовки «Консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения. Нутрициолог» в Московском институте психоанализа и Школе REforma.LIFE, автором которой я являюсь. И этот плюс, опять же, про научно-обоснованный и комплексный подход к вопросам питания, коррекции веса и нормализации пищевого поведения.

Ведь созданная мной программа профессиональной переподготовки — это не короткие курсы, которые обещают за пару месяцев сделать из вас специалиста, а полуторогодовое обучение (670 часов) с мультидисциплинарным и мультимодальным подходом, включающее не только живые лекции от преподавателей, практиков с многолетним опытом, но и отработку навыков в парах и тройках. Перечислю названия четырёх блоков программы, чтобы вы понимали глубину погружения наших слушателей и Марии

МАРИЯ ФЕДИНА

Фединой в тему: первый — психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением; второй — диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях, основы нутрициологии; третий — психология пищевого поведения; четвёртый — интегративный телесно-ориентированный подход к работе с нарушениями пищевого поведения.

На эту программу приходят как те, кто уже практикует в сфере здоровья и хочет расширить свои знания, например врачи, психологи, фитнес-тренеры, так и те, кто желает сменить сферу деятельности, — люди, имеющие высшее образование, жизненный и профессиональный опыт. Мария пришла с многолетним опытом работы health-журналистом и food-редактором, а также со знаниями, полученными на других образовательных курсах. Но этих знаний ей было недостаточно, а порой они были противоречивы и не складывались в систему. Поэтому её запрос был чёткий: получить комплексное понимание проблемы избыточного веса и ожирения, расстройств и нарушений пищевого поведения, сформировать профессиональные компетенции, необходимые для работы в сфере консультирования по вопросам питания, пищевого поведения и коррекции веса. Как слушатель Мария смогла взять максимум от программы и стать одним из лучших выпускников.

Сегодня Мария Федина консультирует в Центре нормализации веса и пищевого поведения «МОЖНО Есть», созданном на базе образовательного проекта REforma.LIFE, а также является амбассадором сообщества для специалистов помогающих профессий REformaPRO. И я надеюсь, впереди нас с Марией ждёт ещё много интересных проектов, потому что эффект синергии никто не отменял! Я люблю говорить, что один плюс один дают не два, а одиннадцать, так как при эффективном взаимодействии целые не просто плюсятся, а усиливают друг друга, многократно умножая силу единиц.

Воркбук Марии Фединой «МОЖНО ЕСТЬ ВСЁ» — тоже пример синергии, синергии автора и читателя. Но, чтобы эта синергия стала возможной и вы ощутили синергетический эффект на себе, необходимо не просто читать

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНЫХ РЕДАКТОРОВ

книгу, но и выполнять предложенные задания. Помните о том, что слово «синергия», пришедшее к нам из греческого, означает «сотрудничество, содружество» и складывается из пары составляющих: *syn* (вместе) + *ergeia* (работа, труд). Свою часть работы Мария выполнила прекрасно, теперь — ваша очередь потрудиться! С учетом того, что именно питание матери (то есть ваше!) определяет культуру питания в семье, этот труд может принести особенно прекрасные плоды.

*Ольга ТОНКОВА-КУЗНЕЦОВА,
сооснователь Школы REforma.LIFE,
профессионального сообщества специалистов
в сфере здоровья REformaPRO
и онлайн-центра нормализации веса
и пищевого поведения «МОЖНО Есть».*

Клинический психолог, Executive coach.

*Автор программ в РАНХиГС, Московском институте
психоанализа и РУДН.*

*Член совета Клуба Эко Системы Здоровья
и ментор в Школе управления СКОЛКОВО.*

Несмотря на развитие медицины, науки о питании — диетологии, психологии, тема питания женщин после родов остаётся актуальной и в настоящее время. И понятно почему: женщина находится в уязвимом состоянии — недавно прошедшие роды, забота о младенце, новые ощущения, новая роль. Мир переворачивается с ног на голову, и в этом ворохе дел женщина где-то находит себя. Довольно часто находит себя в состоянии эмоционального истощения, недосыпа, с лишними килограммами, которые не добавляют хорошего настроения. А тут ещё и стройные молодые мамочки с тремя и более детьми смотрят с фотографий из социальных сетей, и бесконечно качающие пресс и ягодичцы фитнес-модели, которые между тренировками успевают покормить ребенка грудью, и врачи-педиатры, зачастую предлагающие устаревшие и ничем не доказанные рекомендации вроде исключения из рациона газообразующих и разноцветных продуктов, и старшее поколение, дающее комментарии относительно устройства быта, сравнивая «идеальные условия» с теми, которые были раньше, — при отсутствии автоматических стиральных и посудомоечных машин, робота-пылесоса и прочей техники, действительно облегчающей жизнь мамы. Давайте уже признаем тот факт, что все эти мотивационные, запугивающие, иногда обвиняющие призывы не работают!

А что тогда работает? По данным исследований, работает комплексный подход, включающий несколько составляющих: удовлетворение базовых потребностей, психологическое благополучие и планомерное выстраивание здоровых пищевых привычек или возвращение к ним. Не удивляйтесь тому, что даже в такой теме, как восстановление веса после родов, специалисты не прибегают только к собственному опыту, а ссылаются на исследования. Потому что опыт одного специалиста, каким бы впечатляющим он ни был, не сравнится с исследованиями, в которых принимают участие сотни и ты-

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНЫХ РЕДАКТОРОВ

сячи людей. Представьте, что врач из благих побуждений на протяжении десятилетий рекомендовал женщинам после родов исключить из рациона капусту, чтобы не провоцировать колики у ребенка, цветные овощи и фрукты (клубнику, томаты, цитрусовые), чтобы не допускать развития у ребёнка аллергических реакций, и тут крупные исследования показывают, что частота проявления кишечных колик никак не связана с рационом мамы, а имеет отношение к степени зрелости желудочно-кишечного тракта ребенка. Вот это новость! Это что ж, капусту, оказывается, можно есть? Ещё и сырую? Не успели опомниться от этого факта, как появляются исследования, показывающие взаимосвязь между разнообразным рационом мамы во время грудного вскармливания и снижением риска развития аллергии у ребенка, более того, принципа разнообразия, оказывается, нужно придерживаться и при введении прикорма с той же целью — снижения риска развития пищевой аллергии (с определённой этапностью, безусловно). Какой вывод мы можем сделать из вышеописанного? То, что рекомендации специалиста должны основываться не только на его личном опыте и знаниях, но и на современных проверенных данных.

Хотела бы я сказать о том, что медицина априори должна быть доказательной, на то она и медицина. И диетологические рекомендации должны также быть основаны на доказательствах, ведь диетология и нутрициология — это прежде всего науки. Однако реальность не соответствует моим ожиданиям, и рекомендации по питанию сейчас не раздает разве что ленивый. Похудела сама на 15 кг — ну чем я не специалист? А вы не задумывались о том, что вряд ли мы будем прислушиваться к рекомендациям человека, излечившегося от онкологического заболевания? Если мы все-таки находимся в здравом уме, то, наверное, обратимся к специалисту, правда? А вот относительно питания при избыточном весе и ожирении у каждого есть свое мнение. С одной стороны, доля правды есть в том, что вопросы с весом — это не жизнеугрожающие состояния, можно поэкспериментировать и самому. С другой стороны, неоправданные ограничения, значительное снижение суточной калорийности рациона ниже основного обмена, тревожность в отношении выбора продуктов могут приводить к тому, что человек годами соблюдает диеты, а вес только растет, потому что чрезмерные огра-

МАРИЯ ФЕДИНА

ничения всегда приводят к срывам, когда человек переедает, приобретая ещё и чувство вины и неудовлетворённости собой и своим телом. А в ряде случаев необоснованные пищевые ограничения могут послужить толчком к формированию расстройств пищевого поведения. Вот почему важно, чтобы рекомендации по питанию и образу жизни в целом основывались на доказательствах, опыте больших групп людей, а не на частном мнении отдельно взятого специалиста.

Именно здоровый подход к питанию, основанный на доказательствах и современных исследованиях, а также пациент-центрированный подход — когда личность пациента (или клиента) имеет значение и специалист выстраивает партнерские отношения со своим клиентом — лежат в основе курса по подготовке нутрициологов и специалистов по питанию, на котором я преподаю блок «Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях, основы нутрициологии»¹.

На одном из потоков среди слушателей была Мария Федина, которая обучалась онлайн, поскольку находилась в другом городе. После блока по диетологии, на котором мы разбирали важные темы, касающиеся питания разных групп людей, разных возрастов, принципы составления здорового рациона относительно здоровым людям и людям с различными заболеваниями и многое другое, я получила ссылку от куратора курса на брошюру по питанию для профилактики развития желчнокаменной болезни, написанную Марией. Начав читать материал, я восхитилась слогом, качеством работы, содержанием, логикой повествования, простотой донесения информации, и при этом каждый тезис подтверждался ссылкой на научное исследование по данной теме. Моему восторгу не было предела, и, конечно, я заинтересовалась у куратора, кто этот талантливый автор. Так состоялось наше знакомство с Марией — автором книги, которую вы читаете. В данное время она является моей коллегой по онлайн-центру нормализации веса и пищевого поведения «МОЖНО Есть».

¹ Речь о курсе профессиональной переподготовки «Консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения. Нутрициолог» от Московского института психоанализа и Школы REforma.LIFE. — *Прим. автора.*

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНЫХ РЕДАКТОРОВ

И вот вы держите в руках прекрасное пособие, сочетающее в себе доступность информации, пошаговый план действий, и все это — не революционная авторская методика, а труд, в основе которого лежат научно-доказательный подход, знания, опыт и желание помочь вам самостоятельно в своём темпе обрести комфортный для вас вес, оставаясь здоровой и активной. Из воркбука вы также узнаете о том, что при необходимости можно и нужно обращаться к специалистам, если у вас развилась послеродовая депрессия.

Книга Марии Феединой охватывает все значимые темы, имеющие отношение к питанию, физической активности и психологическому благополучию женщины после родов. Здесь вы не встретите пугающих страшилок о потенциальных аллергенах, о том, что похудеть во время грудного вскармливания невозможно, о том, что нужно напрочь забыть про сахар, если вы хотите снизить вес. Напротив, каждый тезис и рекомендация подтверждены научными данными. Также вы найдете множество инструментов и упражнений, которые позволят вам лучше понять свои потребности. Обилие научно доказанной информации не даст вам шанса погрязнуть в мифах о питании, а скорее успокоит вас и позволит более свободно совершать пищевые выборы. Немало внимания в воркбуке уделено и поддержанию мотивации на этом пути. Начав работать с книгой, вы сможете в плавном темпе формировать здоровые привычки в питании, приняв и полюбив свое тело.

Я надеюсь, что этот воркбук станет настольной книгой или первым шагом к вашему комфортному весу и здоровым отношениям с едой.

*Майра РАУ, врач-диетолог, эндокринолог,
сооснователь онлайн-центра нормализации веса
и пищевого поведения «МОЖНО Есть»,
преподаватель в Школе REforma.LIFE,
выпускница школы по лечению ожирения
(Кембридж, Великобритания), организованной
International Association for the Study of Obesity*