

ОЛЕСЯ ГАЛЬКЕВИЧ

ТАРАКАНЫ
В ТВОЕЙ
ГОЛОВЕ ^{2.0}
И ЛИШНИЙ ВЕС

Издательство АСТ
Москва



УДК 615.874
ББК 51.23
Г17

Иллюстрации *Анны Кузьминой*

Галькевич, Олеся.

Г17 Тараканы в твоей голове и лишний вес 2.0. Как ложные установки мешают похудеть / Олеся Галькевич. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 320 с. — (Люби себя).

ISBN 978-5-17-166408-4

Ты пробовала худеть не единожды, но вес возвращается снова и снова. Ты решаешь сесть на диету с понедельника, но потом рука сама тянется к холодильнику. Ты перепробовала все модные диеты, но по-прежнему видишь в зеркале не то отражение, о каком мечтаешь... Тогда эта книга для тебя. Потому что мешают похудеть тараканы в твоей голове — психика, не справляясь со стрессами или драмами жизни, пытается сбалансировать свое состояние при помощи еды, а она уже избыточна для организма.

Олеся Галькевич, автор книги, бережно поможет тебе разобраться в психологических причинах лишнего веса и научит справляться со всем так, чтобы твои тараканы больше не стояли у тебя на пути. Поверь, ты справишься!

Прочитав эту книгу, ты:

- узнаешь психологические законы, касающиеся лишнего веса;
- увидишь причины своего лишнего веса;
- поймешь механизм срывов и заеданий;
- разработаешь схему, как уменьшить количество срывов и как их постепенно ликвидировать;
- начнешь свой путь к стройности.

УДК 615.874
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-166408-4

© Галькевич О., текст
© Кузьмина А., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

КОМУ ПОМОЖЕТ ЭТА КНИГА

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 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, 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 будто 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, специалист, который поможет разобраться. Ну или, на худой конец, зеркало, чтобы посмотреть за спину.



Если ты накопила 10–15 лишних 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 вроде как хочешь похудеть, решить проблему с телом, а у тебя не получается.

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.

Ну и, конечно, углубилась я в эту тему тоже не просто так. Я сама начинала худеть с 80 кг, когда мое фото уже практически в прямом смысле начало вызывать во мне и слезы, и тошноту. Шесть лет я не фотографировалась. Меня убивало мое отражение в зеркале и тем более мои фото.

Из опыта работы с клиентками могу сказать, что если у женщины лишние 10–15 кг, то, вероятнее всего, она систематически заедает эмоции. Даже при высоком росте такой вес — 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. Как часто ты ешь с чувством голода? Когда в последний раз ты ела со здоровым, сильным, классным чувством животного голода? Не с мыслью вроде «Чего бы такого съесть?», «Чего бы такого вкусенького перекусить?», «А может, кофейку?»

Вспомни, сколько раз ты ела за последние несколько дней, вообще не чувствуя голода? Как часто ты после еды ощущаешь, что переела? Как часто ты думаешь, 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 уложила 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 такой стресс на работе последние... лет, что тебя просто трясет последние... месяцев.

♡ Тело — идеальный механизм. Здоровье — 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, не справляясь со стрессами или драмами жизни, пытается сбалансировать свое состояние при помощи еды, а она уже избыточна для организма.

♥ 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. И иногда закрадывается мысль, что не получится похудеть уже, наверное, никогда.

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

- У тебя 10–15 лишних килограммов (и 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 приходиться 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, 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 диагностирована анорексия или булимия. Девочки, с такими вещами — к докторам.

Если ты не знаешь свой индекс массы тела, давай определим его прямо сейчас. Раздели свой вес в килограммах на квадрат роста в метрах (например: 1,67 м). Например, если у тебя вес 74 кг и рост 168 см, то твой ИМТ: $74 / (1,68 \times 1,68) = 26,22$.

Бери ручку и пиши!

Мой вес сейчас: _____ кг. *Мой рост:* _____ м.

ИМТ = _____ кг / (рост _____ м × рост _____ 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.

Эта книга точно поможет, если у тебя с лишним весом так: вроде да, точно лишний, и его относительно много, но... У тебя дела, работа, дети, семья, кредит на квартиру и скоро юбилей (30, 40 и так далее лет). И поэтому вот прямо сейчас нет сил и времени на похудение. Да и одеваться ты умеешь так умно, что твой вес почти тебя не портит. Но в глубине души ты точно знаешь, что уже много. Много этих килограммов на весах! Но собраться с духом, признать проблему еще не хватает сил. Обычно это женщины в весе 65–79 кг, иногда больше. Особенно если ты очень харизматичная, веселая и высокого роста.

Считай, что ты просто заглянешь на кухню психолога по лишнему весу и в будущем (когда соберешься) будешь гораздо лучше понимать, что делать, чтобы сбрасывать вес.

Ну а если ты уже готова — вперед! Запрись в комнате, чтобы тебя никто не отвлекал, и два часа посвяти себе любимой — прочти эту книгу.

Эта книга однозначно поможет людям с весом 80+ кг. Тут самый тонкий момент! Именно в этом диапазоне от 79 до 92 кг — самый ответственный и важный момент! Если тебя «перекинет» ближе к 95 и к 100, считай, что сложность похудения для тебя практически утраивается! Как в плане трудностей душевных, так и в длительности по времени!

Женщинам «около» цифры 100 кг хочу написать отдельно. Цифра 100 на весах очень болезненна и психологична. Она очень бьет по самооценке, самоуважению. И вообще переворачивает твой мир. «Как я дошла до такого?», и плюс «Какая же я мерзкая», и плюс «Господи, я действительно не могу с этим справиться» — такое отношение к себе проработать до уровня «Я молодец!» в разы сложнее, согласишься.

Есть еще одно последствие после 100. Чтобы не жить постоянно в ужасе, вине и стыде от этой цифры, мы вынуждены незаметно для себя принять позицию: «Ну и пусть! Значит, я не могу. Придется так жить всегда. Ну и ладно. Зато можно и не пытаться худеть. Вперед за вкусняшкой с чистой совестью».

В результате после 100 кг можно набирать вес еще быстрее, чем до 100. Хотя, казалось бы, после 100 мотивация должна усилиться. На самом же деле происходит наоборот.

Большой вопрос, насколько книга поможет людям с весом 120+ кг. Причина: я лично как специалист не работаю с людьми с таким весом, поэтому не могу говорить о своей эффективности с этой аудиторией.

Конечно, суть базовых проблем у людей с 70+, 90+ и 120+ кг одинаковая. Но запущенность — различной степени. И острота — на разном уровне. Физиологические процессы в теле уже другие (метаболизм, гормональный баланс, состояние здоровья). Это усложняет выздоровление. И добавляет ограничений и в психологической работе.

Если же у тебя нет лишнего веса, но ты все равно точно знаешь, что у тебя проблемы в отношениях с едой, читай, да, конечно!

Отдельная история, если у тебя прямо сейчас очень нестабильное эмоциональное состояние или если у тебя период, когда вес ползет вверх буквально по 2–3 кг за месяц и так уже не менее 2–3 последних месяцев. Читай, пожалуйста, книгу с большой заботой о себе!

«Как это?» — скорее всего, спросишь ты.

А вот как: если чувствуешь, что не хочешь и не можешь читать дальше, если подступают слезы, сжимает горло или испытываешь гнев, или ты вдруг осознаешь, что проваливаешься в бездну своих чувств, лучше найди психолога, рядом с которым ты сможешь уверенно пройти путь преодоления травматичного опыта и переживаний. Потому что в одиночку идти по этому пути трудно. А часто и неэффективно!

Зачем лишний раз погружаться в негатив и депрессивные, тревожные мысли, если ты точно знаешь, что погрузишься туда надолго и потом кучу времени будешь восстанавливаться? Мы ведь с тобой не мазохисты, правда? Зачем над собой дополнительно измываться?

Отдельно пишу о людях, у которых есть поставленные диагнозы, связанные с расстройствами приема пищи. Читайте книгу с удвоенной заботой о себе! Очень нежно. Внимательно отслеживая все свои реакции на текст.

Ну и, конечно же, отдельная тема — мужчины с лишним весом.

Психологические механизмы проблем лишнего веса почти одинаковые как для мужчин, так и для женщин. Да, есть особенности, но они скорее о том, какими словами звучат в голове у мужчин их внутренние голоса. И о приоритетах в жизни.

Но! Дорогие мужчины, *чувства*, которые мы испытываем и которые мы пытаемся скорректировать (читай: заесть и подавить) с помощью еды, одинаковые и у мужчин, и у женщин! Механизм прессования чувств и перевода душевных переживаний в телесные одинаков и для мужчин, и для женщин. Ведь нет отдельного учебника «Психология мужчин». Есть дисциплина «Психология человека».

Просто включите свой мужской подход (логика, четкие причинно-следственные связи), когда будете читать эту книгу. И ищите те *чувства*, которые заблокированы или запрещены вами (или кем-то для вас) в *вашей собственной жизни*.

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

♡ Лишний вес не возникает ниоткуда или из воздуха.


♡ Есть 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 увеличиваться аппетит, плюс склонность самого человека к перееданию.

Также 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.

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 нужно заедать. Бинго!

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

ЧАСТЬ I

