


Жан-Филипп Зермати

психотерапевт, врач-диетолог,
специалист по РПП

АППЕТИТ НА ПОВОДКЕ

узнайте, как перестать
заедать проблемы
и нормализовать свой вес

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва




Жан-Филипп Зермати

психотерапевт, врач-диетолог,
специалист по РПП

АППЕТИТ НА ПОВОДКЕ

узнайте, как перестать
заедать проблемы
и нормализовать свой вес

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613.2
ББК 51.230
3-57

OSEZ MANGER, LIBÉREZ - VOUS DU CONTRÔLE
by Jean-Philippe Zermati
© ODILE JACOB, 2019
Translation copyright © 2024 by Denis Bondarevsky

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Irina Popova st / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Зермати, Жан-Филипп.

3-57 **Аппетит на поводке : узнайте, как перестать заедать проблемы и нормализовать свой вес / Жан-Филипп Зермати ; [перевод с французского Д. В. Бондаревско-го]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Здоровье на поводке. Укроти свои болезни).**

ISBN 978-5-04-192676-2

Многие из нас стараются контролировать свой вес и следить за тем, что едят. И тем не менее полнеют! Компульсивное переедание, неконтролируемый аппетит, эмоциональный голод — формирование этих нездоровых привычек осложняет нашу жизнь, приводя к набору лишних килограммов. Казалось бы, довольно просто усмирить этих пищевых монстров, достаточно просто взять себя в руки, но... На деле все оказывается совсем не так.

В своей книге Жан-Филипп Зермати объяснит, как перестать мучить себя запретами в еде, останавливаться вовремя и освободиться от постоянного подсчета калорий — это под силу каждому из нас!

УДК 613.2
ББК 51.230

© Бондаревский Д.В., перевод
на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-192676-2

Оглавление

Введение	11
ГЛАВА 1. Диетологическая ошибка: «Нужно есть меньше жирного и сладкого»	19
Бурные дебаты по поводу того, что лучше оставлять в гратен дофинуа — сыр или картофель?	21
Диета без жиров или без углеводов: что эффективнее?	28
Марк Хауб против Моргана Спурлока.	34
Похудение или увеличение веса со здоровой едой.	43
Краткий мировой обзор парадоксов в области питания.	46
Австралийский парадокс	46
Американский парадокс	48

Французский парадокс	48
Полнеют от любых продуктов. Ни один продукт не приводит к похудению!	49
Хватит диктовать свою волю и навязывать безумные диеты!	53
Давайте не будем мешать все в одну кучу. Хватит салатов!	58
Давайте не будить спящую внутри нас крысу.	61
ГЛАВА 2. Ошибка контроля: «Нужно контролировать свое питание», «Нужно обращать внимание на то, что ты ешь»	65
Для начала следует отказаться от стремления к желаемому весу!	69
Сбалансированный вес может увеличиваться с возрастом	73
Сбалансированный вес необязательно совпадает с тем, который мы бы хотели.	76
Сбалансированный вес необязательно совпадает с тем, который считается здоровым	79
Чтобы уменьшить сбалансированный вес, нужно бороться с чувством голода	85
Чтобы уменьшить сбалансированный вес, нужно прежде всего бороться с желанием есть	90

Система желаний еды: гедонистический контроль . . .	96
Соблюдение диеты: много званых, но мало избранных.	102
Каков принцип диеты? «Обращать внимание», сопротивляться, опускать руки...	105
Воля против желаний: противостояние сильного и слабого противника	107
Потеря контроля	111
«Игра престолов» в мозгу	114
В ловушке контроля	116

ГЛАВА 3. Ошибка эмоционального голода:

«Не надо поддаваться желанию заедать стресс»	119
Ох уж эти навязчивые желания!	121
Классическое понимание обсессивно- компульсивного расстройства	128
«У меня аналитические компульсивные действия» . .	130
«Я лечусь от обсессивно-компульсивного расстройства с помощью когнитивно- поведенческой психотерапии»	135
Регулировать эмоции возможно с помощью еды . . .	141
Эмоциональное желание есть не имеет отношения к обсессивно-компульсивному расстройству	146
Ошибка психологов	149

В чем разница между приступом эмоционального голода и приступом, характерным для обсессивно-компульсивного расстройства?	152
Не все приступы похожи друг на друга	156
Как тогда реагировать на эмоциональный голод?	159
Что мешает получать удовольствие?	161

ГЛАВА 4. Ошибка голода: «Не следует есть без чувства голода». 165

Краткий экскурс в историю	168
Интуитивное питание	169
Что значит нормально питаться, с точки зрения физиолога?	172
«Прислушайтесь к сигналам своего тела».	174
Реагируйте на свои желания	178
Главное, не пытайтесь останавливаться, когда будете уже не голодны	181
Только для тех, кто хочет знать больше о голоде и насыщении	183
Когда прекращать есть? Ожидаемый аппетит	186
«Проблема в том, что со мной это не работает!»	192
«Я оказалась на краю пропасти, зато у меня была потрясающе стройная фигура!»	195
Удовольствие приводит к угасанию желания	198
Отсрочить насыщение не так-то сложно	200

Заключение

Наши желания отражают наши потребности. 209

Полнеть — значит иметь больше желаний, чем
потребностей. 211

Бороться со своим желанием еды, чтобы есть
меньше, — действительно не самая удачная
мысль. 212

Подавить ментальный контроль нельзя,
можно только его заменить. 216

Важно правильно реагировать на свои желания
еды, тогда получится есть меньше 218

Несколько советов, которые помогут успокоить
тягу к еде. 222

Не отвлекайтесь во время еды 222

Восстановите связь с ощущением голода
во время еды 223

Удовлетворяйте свои желания 225

Обращайте внимание на вкусовые ощущения 227

Никогда не боритесь с эмоциональным голодом . . . 228

Заключение к заключению 235

Алфавитный указатель 239

Введение

Современные методы борьбы с лишним весом и ожирением приводят только к усугублению проблемы.

Почему некоторые люди более склонны к ожирению, до сих пор не разгадано до конца. Приводят самые разные причины: неправильное питание, малоподвижный образ жизни, нехватка сна, эндокринные нарушения, изменения микрофлоры, долгие часы перед экраном компьютера и других цифровых устройств, генетические аномалии, нарушения работы мозга и т. д. Возможно, объяснение в совокупности всех вышеперечисленных факторов, или скоро будет выявлено нечто новое, неизвестное науке на сегодняшний день.

Ученые сходятся на том, что мы имеем дело с комплексным заболеванием, распространение которого

не удастся остановить ни в одной стране никакими медико-санитарными мерами или терапией. Между тем для любой комплексной проблемы найдется простое, прямое и... ошибочное решение.

Чтобы мы смогли похудеть, настоятельно рекомендуют обращать внимание на то, что мы едим, и следить за количеством потребляемых нами сахаров и жиров.

Мы должны заставить свой вес не выходить за пределы обозначенных нами параметров и в случае необходимости соблюдать диету для похудения. Мы должны бороться с желанием заедать эмоции — в противном случае придется обращаться к психотерапевту. Мы должны прислушиваться к чувству голода и насыщению. И все это исключительно за счет силы воли.

В конечном счете все эти предписания приводят только к усилению пищевой тревоги. Как только у нас возникает желание похудеть или сохранить прежний вес не полнея, мы задаем себе тысячу вопросов, из-за которых перестаем получать удовольствие от еды. Мы теряем способность есть легко и беззаботно. Удовольствие начинает вызывать чувство вины. Нам говорят, что у нас есть право на удовольствие, но только при

условии, что мы осознаем его последствия и затем принимаем соответствующие решения: *«Сегодня я могу порадовать себя вкусной едой, но завтра не позволю себе ничего лишнего».*

Более того, несмотря на стремление к самоконтролю и волевые установки, вместо планомерного похудения человек продолжает постепенно полнеть, что подталкивает к мыслям о том, что предпринимаемых усилий недостаточно, явно не хватает необходимой силы воли — ведь только она может помочь в борьбе с лишним весом.

А теперь давайте представим, что именно эти волевые установки мешают нам похудеть и в конечном счете являются причиной увеличения веса. Может быть, надо, напротив, отказаться от полного контроля пищевого поведения? Вы сразу же возразите, что не полнеть и тем более похудеть в таком случае уж точно не получится. Один из моих пациентов как-то заметил: *«Если я перестаю обращать внимание на свое пищевое поведение, я снова полнею. Но даже если я по-прежнему обращаю внимание на то, что я ем, я все равно полнею».*

В некотором смысле самоконтроль играет с нами злую шутку: мы не можем ни контролировать все подряд,

ни отказаться от полного контроля. Мы лавируем между этими двумя крайностями всю жизнь и в большинстве случаев продолжаем медленно, но верно прибавлять в весе.

- НА САМОМ ДЕЛЕ САМОКОНТРОЛЬ ИГРАЕТ ПА-
-
- ГУБНУЮ РОЛЬ.

Разумеется, иногда он приносит пользу. Но так бывает не всегда.

Чем больше мы стараемся похудеть, контролируя все, что едим, тем сильнее наше желание есть то, в чем мы себе отказываем. Мы ограничиваем себя в сладком и не можем устоять перед соблазном съесть пирожное. Мы пытаемся отказаться от жирных продуктов, но любовь к вкусному сыру оказывается сильнее наших благих намерений. Проще говоря, наши желания формируют у нас болезненную зависимость. Рано или поздно они полностью овладевают нами, и мы неизбежно полнеем.

Вам может показаться, что вы делаете все, что в ваших силах. Вы стараетесь точно соблюдать рекомендации врачей и независимых специалистов. Возможно, вы считаете, что знаете все о том, как худеть правильно.