

Содержание

| | |
|--|-----|
| Книга, меняющая жизнь..... | 5 |
| Благодарности | 10 |
| Предисловие | 12 |
| Введение | 20 |
| Глава 1. Научные основы интуитивного питания | 29 |
| Глава 2. Падение на дно диеты | 52 |
| Глава 3. Какой вы едок? | 70 |
| Глава 4. Принципы интуитивного питания: краткий обзор | 88 |
| Глава 5. Этапы пробуждения «интуитивного едока» | 102 |
| Глава 6. Принцип 1. Отказаться от диетического мышления | 114 |
| Глава 7. Принцип 2. Уважать свой голод..... | 141 |
| Глава 8. Принцип 3. Помириться с едой | 168 |
| Глава 9. Принцип 4. Бросить вызов «пищевой полиции» | 193 |
| Глава 10. Принцип 5. Открыть для себя фактор удовлетворения..... | 228 |
| Глава 11. Принцип 6. Чувствовать свою сытость..... | 249 |
| Глава 12. Принцип 7. Справляться со своими эмоциями доброжелательно..... | 264 |
| Глава 13. Принцип 8. Уважать свое тело | 288 |
| Глава 14. Принцип 9. Изменить отношение к движению и почувствовать разницу..... | 315 |



| | |
|--|-----|
| Глава 15. Принцип 10. Поддерживать свое здоровье щадящим питанием | 332 |
| Глава 16. Воспитание «интуитивного едока»: как работать с детьми и подростками..... | 365 |
| Глава 17. Наилучший путь к исцелению от расстройств пищевого поведения..... | 402 |
| Эпилог | 436 |
| Приложение А. Интуитивное питание в вопросах и ответах | 439 |
| Приложение Б. Пошаговые инструкции..... | 445 |
| Литература..... | 464 |
| Примечания | 471 |
| Дополнительные источники информации по интуитивному питанию (на английском языке) | 485 |
| Об авторах | 487 |
| Предметный указатель..... | 490 |

Книга, меняющая жизнь

В 2010 г. я, психолог, работающий с нарушениями питания, сидела в своем рабочем кабинете, впервые держа эту книгу в руках.

В то время я руководила отделением клиники лечения ожирения в Нидерландах, предлагавшей медицинское и психологическое сопровождение людям, хотевшим снизить вес. Наши пациенты изменяли питание под контролем диетолога, занимались умеренными физическими нагрузками с физиотерапевтом и проходили психотерапию в течение минимум года, однако большинство из них через некоторое время все равно возвращали все сброшенное обратно.

Совет директоров клиники поручил мне найти и внедрить новые, инновационные способы регуляции веса, и я с удовольствием погрузилась в исследовательскую работу. Поиски привели меня к концепции интуитивного питания — и к книге Эвелин Триболи и Элизы Реш.

Книга оказалась написана так просто, так убедительно и так вдохновляюще, что уже на следующем совещании персонала я зачитывала коллегам целые абзацы. Мне удалось убедить руководство пойти на эксперимент и предложить части пациентов модель интуитивного питания.

Идея питания, свободного от ограничений и регулирующего себя без вмешательств извне, так захватила меня, что я собрала группу российских коллег, и вместе мы начали путь сертификационного обучения интуитивному питанию. Одновременно я стала вести блог на эту тему, где делилась опытом внедрения модели на своих пациентах.

Мы познакомились и подружились с Эвелин Триболи, я проходила у нее индивидуальную супервизию.

Одновременно я начала собственный путь «интуитивного едока» — стала обращать внимание на то, какая еда мне нравится, какая насыщает меня лучше всего. Поразительно, но до начала этого пути я обожала мороженое и могла съесть его сколько угодно, но, перестав

себя ограничивать, я поняла, что вообще не люблю мороженое, и практически перестала его есть!

Все, о чем было написано в книге, — откажись от ограничений, доверься своему телу, питайся бережно и с заботой о себе, и результат не заставит себя ждать — срабатывало на мне и моих пациентах безупречно. Люди, годами передававшие определенные виды сладостей или чипсов, после легализации этих продуктов начинали относиться к ним спокойно и без особого интереса. Неудивительно, что я стала верным амбассадором интуитивного питания, открыла в Москве Центр интуитивного питания IntuEat и написала книгу о том, как применять интуитивное питание в жизни.

И вот 12 лет спустя я снова держу эту книгу в руках. Держу, чтобы отредактировать русский перевод последнего издания книги и написать предисловие, которое вы сейчас читаете. И это совсем не та же самая книга, да и интуитивное питание сильно изменилось!

Что же произошло?

За последние 10 лет было проведено огромное количество исследований с использованием метода интуитивного питания — теперь это не просто гипотеза или красивая теория, а доказательный метод восстановления питания, опирающийся на более чем 125 исследований, некоторые из них идут до сих пор!

В первой главе нового издания книги подробно описываются наиболее важные из них. Вторая глава посвящена состоянию, в котором оказывается каждый, кто снова и снова садился на диету. Это конечная точка отчаяния, когда продолжать ограничивать питание уже невозможно, но непонятно, каким образом питаться, чтобы не набирать вес: Эвелин Триболи и Элиза Реш называют его «диетическое дно». В третьей главе приведена авторская классификация различных типов ограничительного и диетического питания: далеко не все диеты выглядят как подсчет калорий и взвешивание еды!

Далее в книге подробно разбираются 10 принципов интуитивного питания, кроме того, авторы добавили две новые главы, посвященные работе с питанием детей и подростков и использованию интуитивного питания при восстановлении от расстройств пищевого поведения.

В разделе «Приложения» приводятся наиболее часто задаваемые вопросы и ответы на них, а также пошаговая инструкция по применению каждого из принципов интуитивного питания в жизни.

Новое издание книги Эвелин Триболи и Элизы Реш выходит тогда, когда об интуитивном питании слышал почти каждый человек, интересующийся вопросами здоровья и гармоничного питания. Я рада тому, что в этом есть и доля моей заслуги, — ведь именно моя книга «Интуитивное питание», изданная «ЭКСМО» в 2015 г., положила начало интересу читателей к литературе на эту тему и к самому методу. Однако, как часто бывает, под маркой интуитивного питания распространяется не только научно обоснованная доказательная информация, но и далекая от какой-либо научности, а иногда и прямо противоположная тому, о чем пишут авторы. Поэтому так важно, чтобы те, кто действительно начал увлекательное путешествие к своим пищевым потребностям, могли опереться на первоисточник.

Читая «Интуитивное питание» Триболи и Реш, вы не заскучаете ни на минуту! Голоса авторов, поддерживающие, понимающие и вдохновляющие, будут с вами до самого конца, объясняя трудные моменты и рассказывая случаи из практики.

«Интуитивное питание» — книга-путешествие, книга-эксперимент, книга для тех, кто хочет радикально поменять взаимоотношения с едой. И поэтому мне хочется, чтобы ее прочитал каждый здравомыслящий человек!

Светлана Бронникова,
*клинический психолог, кандидат психологических наук,
сертифицированный специалист по интуитивному питанию,
руководитель Центра интуитивного питания IntuEat*

При написании этой книги авторы изменили имена и профессии всех своих клиентов, чтобы сохранить их анонимность. Кроме того, в рассказах о своей работе с отдельными личностями авторы используют местоимения «мы» и «нас», чтобы не указывать каждый раз, кто из них работал с каждым конкретным клиентом. Однако следует отметить, что у каждого из авторов есть собственная клиентура — они не ведут групповых занятий. В рассказах о событиях из личной жизни каждого из авторов они поясняют в тексте, о ком идет речь, указывая в скобках ее инициалы: ЭТ, если речь идет об Эвелин Триболи, и ЭР, если об Элиз Реш.

Книга была впервые опубликована в США издательством St. Martin's Essentials.

*Мы посвящаем эту книгу своим прошлым и настоящим клиентам
и всем будущим «интуитивным едокам», а также профессионалам
в области здравоохранения, выполняющим эту работу.*

*Желаем вам всегда сохранять свое достоинство и быть здоровыми
и счастливыми независимо от размера и формы вашего тела.*

*Пусть у вас никогда не будет сомнений в своей внутренней мудрости
или накопленном опыте*

Благодарности

Мы признательны всем, кто помог нам в работе над этой книгой, но больше всего мы хотим поблагодарить следующих людей:

Дэвида Хейвл Смита (Inkwell Management, LLC), нашего агента, за поддержку нашей работы с самого начала, и его коллегу Наоми Айзенбайс за ее внимание к деталям.

Дженнифер Вайс, бывшего редактора St. Martin's Press, за ее увлеченность нашим проектом, и весь коллектив редакции, особенно Салли Лотц, помощника редактора издательства St. Martin's Publishing Group.

Трейси Тилка, доктора наук, за обоснование интуитивного питания с научной точки зрения с помощью своих фундаментальных исследований и создание шкал оценки интуитивного питания.

Деб Бургард, доктора наук, за ее критический, но гуманный отзыв.

Мы также благодарим научных сотрудников, которые и поделились своими методиками и наработками: Кристин Нефф, доктора наук, Линдо Бэкон, доктора наук, Карла Лави, доктора медицины, Кэтрин Кук-Коттон, доктора наук, Джанет Поливи, доктора наук, К. Питера Хермана, доктора наук, Эллен Саттер, магистра медицины, Сьюзи Орбах, Джейн Хиршманн, доктора наук, Кэрол Мюнтер, Лорел Меллин, доктора наук, Рэйчел Калджеро, доктора наук, Дайан Ноймарк-Штайнер, доктора наук, Трейси Манн, доктора наук, Линн Берч, доктора наук, Синтию Прайс, доктора наук.

Мы благодарим следующие сообщества за пропаганду интуитивного питания: Health at Every Size, Certified Intuitive Eating Counselors & Facilitators, The Intuitive Eating Online Community, а также в Instagram: #IntuitiveEatingVillage, #IntuitiveEatingOfficial и в Facebook The EDRD Pro Community.

Арлин Дрейк, доктора наук, лицензированного терапевта в области брака и семейных отношений, за ее постоянную и заботливую поддержку, советы и терпение. (ЭР)



Дэниела П. Брауна, доктора наук, моего учителя медитации, за его понимание и руководство. (ЭТ)

Эллен Ледли, лицензированного клинического социального работника и моего терапевта, за ее мудрость и понимание. (ЭР)

Крисси Ролеттер за ее маркетинговый подход, помогающий распространять информацию об интуитивном питании. (ЭТ)

Карен Фриман, магистра наук и моего самого дорогого друга, за постоянную поддержку, особенно во время этого проекта. (ЭР)

Райана Сея, доктора наук, и Лизу Дю Брей, лицензированного независимого клинического социального работника, за их мудрые советы. (ЭТ)

Шази Шабатян, магистра наук, и всех членов профессиональной группы, которую я контролирую, за их вклад и поддержку. (ЭР)

Саманту Маллен за ее стабильную поддержку во всех проектах «Интуитивного питания» и Грете Джарвис, магистра наук, за помощь в социальных сетях. (ЭТ)

Мы также благодарим членов семьи и всех наших друзей, чье бескорыстное понимание дало нам возможность завершить эту книгу.

И в заключение мы говорим большое спасибо всем выдающимся профессионалам в области интуитивного питания, которые пропагандируют нашу работу и передают ее будущим поколениям.

Предисловие

Эта интегративная функция [мозга] показывает, как способность рассуждать, которая когда-то считалась «чисто логическим» способом мышления, на самом деле зависит от иррациональной переработки пищи нашими организмами.

Дэниел Сигел, доктор медицины, Mindsight, 2010 г.

Первый раз книга «Интуитивное питание» была опубликована в 1995 г. За прошедшие годы эту книгу прочитали сотни тысяч людей. В процессе чтения они на интуитивном уровне почувствовали то, что мы хотели донести до читателей. Мы получили много писем, в том числе по электронной почте, в которых говорилось что-то типа «вы пишете обо мне», «как вы узнали, что я испытываю такие чувства» или «наконец-то кто-то это понял». Несмотря на то что очень многие смогли прочувствовать и понять наш подход, есть и другие, которые спрашивают, что же такое интуитивное питание на самом деле: означает ли это, что мы должны принимать пищу, подчиняясь своим инстинктам, или мы просто «знаем», что, сколько и когда нам нужно есть? Представляя четвертое издание этой книги, мы хотели бы максимально четко ответить на вопрос, что такое интуитивное питание, чтобы у читателей не было недопонимания данного подхода.

Общее представление о том, как функционирует человеческий мозг, поможет понять, почему мы от рождения обладаем той мудростью, которая нужна, чтобы быть «интуитивными едоками». Это также позволит нам понять, что мы можем жить жизнью, основанной на интуитивном питании, даже когда мы находимся под воздействием своих бесконечных пристрастий к общедоступным натуральным и рафинированным продуктам и постоянных сообщений о многочисленных диетах.



Людам посчастливилось испытывать динамическое взаимодействие инстинктов, эмоций и мыслей, которые совместно управляют нашей жизнью при посредничестве головного мозга. Психиатр и эксперт по осознанности доктор Дэниел Сигел называет этот процесс «умозрение» (mindsight). За эту мощную интеграцию отвечают три области мозга.

Первая область называется рептильным мозгом, потому что в те времена, когда по Земле бродили древние рептилии, они действовали и реагировали исключительно инстинктивно. Их поступки не были рациональными, логически обоснованными, оправданными или прочувствованными — они просто действовали, всецело отдаваясь определенному процессу. По мере эволюции жизни развился другой уровень функций мозга, которым обладают и млекопитающие, — он называется лимбической системой мозга. Здесь зарождаются эмоции и возникает социальное поведение. В лимбической системе мозга чувства накладываются на инстинкты рептильного мозга. Инстинкты, возникающие в рептильном мозге, отправляются в лимбическую систему мозга, которая служит для расширения осведомленности (Levine, 1997). Со временем в процессе эволюции сформировалась и третья ключевая область мозга, которая называется неокортекс, или рациональный мозг. Рациональный мозг объединяет инстинкты и чувства из двух других областей мозга. Рациональный мозг не контролирует инстинкты — вместо этого он воспринимает инстинктивные и эмоциональные составляющие нашей сущности и размышляет о них. Рациональный мозг создает мысли и язык.

Интуитивное питание охватывает все три системы человеческого мозга. В младенчестве и дошкольном возрасте прием пищи происходит в основном инстинктивно. Когда мы становимся старше, на наши решения в отношении пищевого поведения начинают влиять мысли и чувства. Мы часто говорим своим клиентам, что в наших организмах есть не только язык и желудок, но и разум. Мы часто слышим, как кто-нибудь из клиентов говорит: «Я думал, что как «интуитивный едок» я могу есть все, что хочу. Так что теперь я ем все, что хочу, сколько хочу и когда хочу!» Такой подход фактически искажает идею и базовый принцип интуитивного питания. Да, помирись с едой и ешьте то, что вам нравится. Да, позвольте себе питаться без каких-либо ограничений и ешьте



столько, сколько нужно для удовлетворения потребностей своего организма. Но если вы будете принимать пищу всегда, когда захочется, не заботясь о том, насколько голодны или сыты вы в данный момент, это может вызвать не очень приятные ощущения или даже физический дискомфорт. Важной частью этого процесса является настроенность на сигналы о насыщении вашего организма.

Как «интуитивный едок» вы будете уважать свой мозг и считаться с ним, потому что он является частью вашего организма. Изучая принципы интуитивного питания, вы будете накапливать информацию в тех «файлах» памяти, которые вы создадите и сохраните в своем мозге. Когда вы проголодаетесь, вам нужно будет всего лишь открыть несколько таких файлов и получить из них информацию, пока вы решаете, что вам съесть. Вы оцените, насколько вы голодны, а затем подумаете о том, какие продукты могут удовлетворить ваш голод и ваши вкусовые рецепторы. Вы даже сможете пройти через серию чувственных представлений о вкусе, консистенции и температуре различных продуктов. Вы также можете открыть файл, чтобы поразмышлять о прошлом опыте употребления определенных продуктов и их вкусовых качествах. Вы можете спросить себя, как реагировал ваш организм в прошлом на выбор тех продуктов или блюд, которые вы выбираете для употребления сейчас: эти продукты надолго придали вам силы? привели к падению уровня сахара в крови? у вас было несварение желудка? или вам очень понравилась такая еда, и вы хотите отведать ее снова? Когда у вас возникает желание поесть, то ваши эмоции также могут играть в этом определенную роль. Возможно, вы расстроены и хотите поесть, чтобы успокоиться, снять напряжение или облегчить боль? Или вам скучно, и вы думаете о еде как о развлечении? Рассмотрение и анализ всех этих возможностей может повлиять на ваше решение о том, что именно съесть, или даже о том, принимать ли сейчас пищу вообще.

В начале вашего пути к перевоспитанию и превращению себя в «интуитивного едока» вы, вероятно, будете придавать слишком большое значение своим ощущениям голода и сытости, чувству удовлетворения, мыслям и эмоциям. Ваш мозг должен функционировать на одной волне с вашим языком и желудком. Когда вы начнете лучше понимать свои внутренние сигналы, вы можете обнаружить, что ваши инстинкты и интуитивная мудрость стали играть более заметную роль в ваших вкусовых



предпочтениях. Интуитивное питание в действительности означает уверенность в том, что вы сможете получить доступ ко всей необходимой информации, используя все аспекты своего мозга — рептильные инстинкты, лимбическую связь со своими эмоциями и рациональные мысли.

Возвращаясь к содержанию этой книги, следует сказать — нам трудно поверить, что с момента первой публикации «Интуитивного питания» прошло 25 лет. Хотя время пролетело быстро, за эти годы мы накопили огромный опыт. Мы получили бесчисленное количество телефонных звонков, электронных писем, сообщений в социальных сетях и писем от людей со всех концов страны и со всего мира. Это общение познакомило нас с жизнью людей, которых мы никогда бы не узнали без этой книги. Мы слышали истории о том, как интуитивное питание изменило жизнь людей и исцелило их взаимоотношения с пищей и собственным организмом. Мы поговорили с людьми, которые только начинают свой путь и обращаются к нам для более индивидуализированной интенсивной работы — лично, по телефону или виртуально. Мы также получили многочисленные благодарности от тех, кто использовал книгу как трамплин для своего личного исцеления и добился успеха в этом процессе самостоятельно.

Нас попросили направлять людей к диетологам, специалистам по терапии пищевого поведения и другим работникам здравоохранения, которые работают в других регионах, но знакомы с интуитивным питанием. Для распространения этой информации мы подготовили более тысячи профессионалов по всему миру, которые стали сертифицированными консультантами по интуитивному питанию и кураторами немедицинского персонала. Мы выступали с докладами на профессиональных конференциях и встречах, а также перед студентами и непрофессиональной публикой, выступали на телевидении, давали интервью на радио и для подкастов. Нас цитировали в статьях в газетах, журналах и интернете. Кроме того, профессиональные коллеги попросили у нас разрешения использовать интуитивное питание в качестве основы для лекций в колледжах, мастер-классов и собственных семинаров.

Влияние всего этого опыта для нас очень важно. Оно дало нам возможность расширить свою деятельность, которой раньше мы занимались только в офисах, по телефону или дистанционно, работая с отдельными



людьми один на один. Мы смогли распространять философию интуитивного питания и донести ее даже до тех, кто никогда не смог бы получить эту информацию, если бы не книга.

Нас глубоко тронуло, когда мы услышали, как интуитивное питание изменило жизни стольких людей. Чаще всего люди рассказывают о своих чувствах отчаяния и безысходности, которые они испытывали после многих лет неудачных диет, не давших ожидаемых результатов, и о той новой надежде, которую они обрели после прочтения книги «Интуитивное питание».

Мы слышали, как некоторые очистили свой разум от самобичевания, навязчивых мыслей о еде и негативного восприятия своего тела. Такое просветление подготовило почву для позитивного мышления и решимости внести серьезные изменения в свою жизнь. В результате того, что при работе с методикой, которая признает ценность их собственного внутреннего голоса, люди почувствовали раскрепощение и расширение своих реальных возможностей, у них резко повысилась самооценка. Благодаря интуитивному питанию они научились доверять своей внутренней мудрости, которая притупилась за долгие годы самокритики и неверия в собственные силы. Сомнения в безусловно-рефлекторных импульсах к приему пищи, присущих от рождения, распространились у них и на представления о многих других аспектах жизни. Мы слышали истории о людях, которые прекратили отношения с жестоким партнером, помирились с близкими, от которых давно отделились по разным причинам, и резко поменяли карьеру, как только смогли преодолеть все трудности, связанные с питанием и отношением к собственному телу. Мы также слышали о новых романтических отношениях, которые были невозможны для некоторых людей, пока они были озабочены решением своих телесных проблем и сосредоточены на последней попытке похудеть, обреченной на провал. Интуитивное питание освободило всех этих людей от таких проблем, чтобы они могли продолжать жить нормальной жизнью, оставив в прошлом неуверенность в себе и отчаяние, возникшие в результате их болезненных взаимоотношений с пищей. (Однако необходимо учесть, что люди с большим весом, вероятно, будут сталкиваться с дискриминацией даже после того, как станут «интуитивными едоками».)

Интуитивное питание изменило также и жизнь многих наших коллег по профессии. На каждой конференции, которую мы посещаем, мы слышим



отзывы диетологов, специалистов по пищевой терапии и психотерапевтов, которые говорят, как они благодарны нам за то, что могут предоставить своим пациентам такую книгу. Они рассказывают, что используют эту книгу в качестве руководства в своей частной практике, а также на лекциях и семинарах, которые они проводят, и это очень облегчает их жизнь. В своей профессиональной деятельности мы также обнаружили, что наличие доступной для пациентов книги, которую мы написали и которую они могут взять с собой домой в качестве справочника, является неоценимым подспорьем в нашей практике. Некоторые люди говорят нам, что книга, которую они могут носить с собой, помогает им почувствовать нашу поддержку в те трудные моменты, когда они в ней особенно нуждаются!

В этом четвертом издании есть несколько новых дополнений, которые, как мы надеемся, помогут охватить более широкую читательскую аудиторию, и каждый читатель найдет в ней для себя новые полезные методики. Во-первых, в главу о воспитании «интуитивного едока» мы добавили раздел про педагогический прикорм по-британски (отлучение ребенка от груди и введение прикорма — твердой пищи). Наша цель — помочь родителям защитить ту внутреннюю мудрость своих детей в отношении питания, с которой они родились. Мы также хотим дать родителям совет по поводу восстановления нарушенных взаимоотношений со своими детьми, которые могут возникать во время еды. Как было бы замечательно, если бы все дети могли сохранять врожденное интуитивное питание на протяжении всей жизни!

Во-вторых, мы расширили главу об исследовании, подтверждающем преимущества интуитивного питания. Когда мы изначально разрабатывали основы интуитивного питания, мы рассмотрели данные сотен исследований, которые стали дополнением к нашему клиническому опыту и в конечном итоге легли в основу десяти принципов интуитивного питания. И хотя наша первоначальная концепция была основана на документально подтвержденных доказательствах (или, точнее сказать, именно научные данные вдохновили нас на разработку этой концепции), на самом деле это не то же самое, что говорить «исследования показывают, что интуитивное питание работает». Во всяком случае, до недавнего времени мы этого утверждать не могли.

Когда мы впервые написали книгу «Интуитивное питание», мы и не подозревали, что наша концепция приведет ко множеству