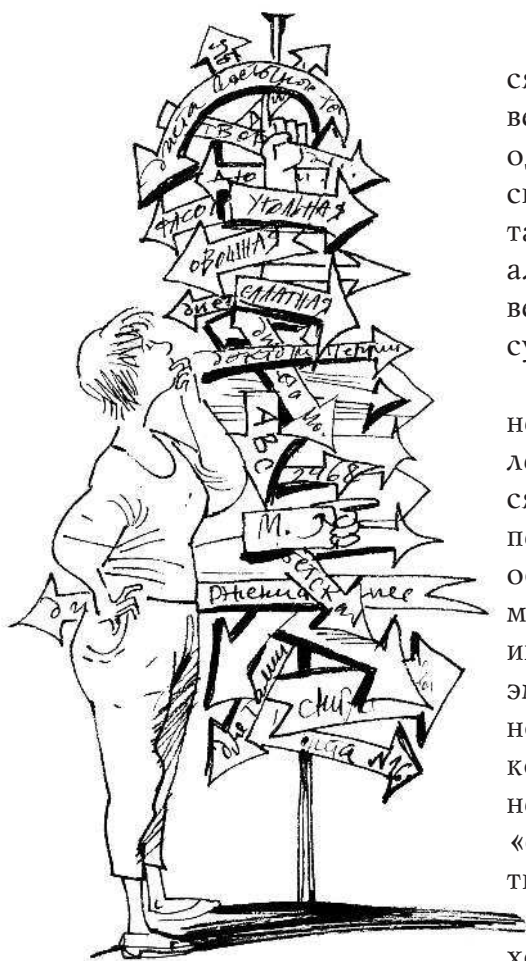


Светлана Бронникова

психолог и психотерапевт с многолетним опытом
избавления людей от лишнего веса

Дневник интуитивного питания





Пища для многих из нас становится психотерапевтом, утешителем, универсальным решением проблем. Она одновременно является наказанием и спасением. Постепенно пища, ровно так же, как это делают наркотики и алкоголь, получает контроль над человеческим поведением и подчиняет его существование себе.

Для преодоления этой проблемы нет нужды в насилии и вечном контроле над собой: нужно просто научиться доверять себе. Люди, склонные к перееданию и лишнему весу, обладают особым личностным профилем, схожими чертами характера, заставляющими их «заталкивать внутрь» собственные эмоции с помощью еды. От этого можно и нужно избавляться, имея этому — компульсивное переедание, только вот ненависть к своему «жирному» телу и «слабой» воле вкупе с диетическими тисками — путь тупиковый.

Интуитивный (недиетический) подход к питанию уже несколько десятков

лет популярен в Европе и США. Современные исследования показывают его исключительную эффективность в стабилизации веса на уровне физиологической нормы и в способности долгие годы удерживать вес на этом стабильном уровне. Он основан на снятии запретов и страхов в связи с пищей, полном отказе от любых диет, не предписанных медиками в связи с теми или иными заболеваниями, и дает возможность телу проявлять собственную инициативу в выборе продуктов питания. Наше тело обладает собственной мудростью, позволяющей ему безошибочно выбирать пищу, наиболее подходящую ему в данный момент, соответствующую его потребностям. Тело отлично знает, сколько еды нужно съесть в данный момент и когда можно снова приступать к пище.

Почти в каждой системе похудения предлагается скрупулезно вести пищевой дневник, я же предлагаю начать работу по восстановлению контакта с внутренними сигналами насыщения. Нужно нам это с одной целью: понять, какие именно паттерны нарушенного пищевого поведения есть лично у меня? В течение минимум 10–20 дней (можно и дольше, сколько хватит пороху) отмечайте любую еду, которая попадает за день к вам в рот. Помечайте дату, время, обстоятельства, при которых вы это съели («в гостях у мамы», «кофе с подружкой», «в столовой на работе», «с ребятами попили пива в субботу»), были ли вы голодны или нет и ваше текущее эмоциональное состояние («устал», «раздражена», «спокоен», «расстроена»). Будет дополнительным плюсом, например, завести закрытый аккаунт в Инстаграмме и выкладывать туда еще и фотографии. По истечении срока ведения дневника проанализируйте то, что получилось, чтобы выделить так называемые слабые точки – те моменты, когда вы были не голодны, но принимали решение поесть. Было ли вам скучно, страшно, одиноко? Были ли вы расстроены, разгневаны, удручены? Это упражнение позволит вам подвести итоги подготовительной работы для освоения интуитивного питания: вы получите обзор ситуаций, в которых едите, хотя есть не хотите.

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
Пища становится психо- терапевтом, утешителем, универ- сальным решением проблем. Она одновремен- но является наказанием и спасением. Постепенно пища, ровно так же, как это делают героин и алко- голь, получает контроль над человеческим пове- дением и подчиняет его существование себе.			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
			

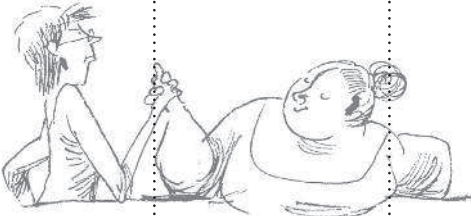
ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
Здоровым типом питания мы называем способность прислушиваться к внутренним сигналам голода и насыщения и выбирать пищу согласно внутренней потребности, а не соображениям калорийности, «пользы»/«вреда», принадлежности к группе белков или углеводов.			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ
			

ДАТА/ ВРЕМЯ/ МЕСТО	ЭМОЦИИ ДО ПРИЕМА ПИЩИ	ЧТО ВЫ ЕЛИ?	ЭМОЦИИ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ