

*И*нтуитивное питание безболезненно меняет ваши пищевые привычки! В книге представлены десять принципов интуитивного питания, которые помогут достичь нового и безопасного отношения к еде и здоровью.

Barnes & Noble

*Т*еперь у вас есть право на здоровое и красивое тело! Отбросьте одержимость едой и научитесь слушать, что вам говорит ваше тело! Интуитивное питание изменит вашу жизнь!

EMME

*У*ченнейший труд по расстройствам пищевого поведения! Подходит и врачам, и их пациентам и помогает добиваться цели!

*Кэролайн Костин,
специалист в области
расстройств питания*

*Р*азумная и вдохновляющая! Эта книга для тех, кто устал жить в стране «запрещенных продуктов».

Publishers Weekly

*Э*та книга оказалась у меня в руках не иначе как по замыслу самого провидения! Чего я только не делал и как только не худел. Диеты не помогают. Только начав читать эту книгу, я понял, что нашел нужное! Я понял, почему я так много ем, я научился не заглатывать все без разбора, а наслаждаться едой, смаковать ее и стал есть во много раз меньше. Я вижу результат и наслаждаюсь едой!

Даниэл, Ч. Берн

*Н*е относитесь к этой книге как к обычной диете, потому что это не диета и на последней странице не спрятан список запрещенных продуктов или меню на неделю. И тем не менее я потеряла полтора килограмма, только прочитав эту книгу. Просто читая, и больше ничего!

Эмили Тайонс

ИДЕАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

**ИВЛИН ТРИБОЛ
ЭЛИС РЕШ**

ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ

НОВЫЙ РЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ

Без ограничений,
без правил,
без диет



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
Т67

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Evelyn Tribole, Elyse Resch

**INTUITIVE EATING.
Revolutionary Program That Works**

Права на перевод получены соглашением с издательством St. Martin's Press, LLC (США) при содействии литературного агентства Nova Littera (Россия).

Трибол, Ивлин.

Т67 Интуитивное питание. Новый революционный подход к питанию. Без ограничений, без правил, без диет / Ивлин Трибол, Элис Реш. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 380, [1] с. – (Идеальное здоровье).

ISBN 978-5-17-094057-8
ISBN-13: 978-0312321239

«Интуитивное питание» – мировой тренд! Миллионы людей по всему миру питаются по этой системе и худеют! Впервые в России! Перед вами – основная книга первооткрывателей системы «интуитивного питания»!

Ивлин Трибол, Элис Реш – знаменитые специалисты по лечебному питанию, которые работали с самим Стивеном Хоуксом, человеком, заложившим основы мирового движения и практики интуитивного питания.

Хотите иметь идеальную фигуру и при этом не страдать от недоедания? Хотите следовать курсом интуитивного питания без правил и изнуряющих организм и нервную систему диет? Хотите обрести и, главное, удержать свой идеальный вес?

Перед вами – уникальная методика, которая помогла уже сотням тысяч людей по всему миру отказаться от «диетического» менталитета. В этой книге – знания из первоисточника!

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации и лечебные процедуры должны быть согласованы с вашим лечащим врачом.

© 1995, 2003, 2012 by Evelyn Tribole, M.S., R.D., Elyse Resch M.S., R.D., F.A.D.A., C.E.D.R.D. All Rights Reserved

ISBN 978-5-17-094057-8
ISBN-13: 978-0312321239

© Шевцов П., Кузнецова А., перевод на русский язык, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Оглавление

Слова благодарности	12
Вниманию читателей	14
Предисловие	15
Введение	19

<i>Глава 1.</i> Разочарование и отчаяние как результаты многочисленных диет	26
Нежелательные последствия диет	27
Парадокс самосовершенствования	30
Соблюдение диет увеличивает риск повышения веса! ...	33

<i>Глава 2.</i> Ваш стиль питания	35
Стиль питания «Всегда начеку»	36
Стиль питания «Вечное похудение»	37
Стиль питания «Неосознанный»	39
Ваш стиль питания может работать против вас	40
Прислушиваясь к себе	40
Почему врожденная способность к интуитивному питанию с возрастом исчезает	42
Являетесь ли вы сторонником интуитивного питания? ...	47

<i>Глава 3.</i> Общее представление о принципах интуитивного питания	50
<i>Глава 4.</i> Сторонник интуитивного питания: начало пути и его этапы	59
Этап первый: готовность к переменам. Вы заигрались в диеты и достигли «дна»	60
Этап второй: исследование. Вы становитесь более осознанными в своем питании	61
Этап третий: первые проявления пищевой интуиции	63
Этап четвертый: «пробуждение»	63
Этап пятый: заключительный	64
У вас получится!	65
<i>Глава 5.</i> Принцип первый: откажитесь от мышления поклонника диет	67
Ловушка «последней диеты»	70
Призрачная диета	73
Замкнутый круг	77
Как избавиться от убеждений и привычек, свойственных любителям диет	78
Другие формы диет	88
<i>Глава 6.</i> Принцип второй: относитесь с должным вниманием к такому чувству, как голод	90
Естественное чувство голода	92
Естественное исцеление	96
Умение чувствовать естественный голод улучшает здоровье и снижает риск появления лишнего веса	100

<i>Глава 7.</i> Принцип третий: «подружитесь» с едой!	102
Научные исследования	105
Синдром «качелей»	107
Дайте себе разрешение <i>есть!</i>	109
<i>Глава 8.</i> Принцип четвертый: скажите «нет» стереотипам о «правильных» и «неправильных» продуктах	115
Откуда берутся все эти «голоса»?	126
Негативный образ мыслей	129
<i>Глава 9.</i> Принцип пятый: следите за чувством насыщения	138
Что нужно для полноценного восприятия чувства насыщения	139
Как научиться распознавать чувство насыщения	140
<i>Глава 10.</i> Принцип шестой: фактор удовлетворения	144
Мудрость удовольствия	147
Не бойтесь наслаждаться едой	148
Как вернуть себе удовольствие от еды	150
Совершенство не обязательно	160
Верните себе право на приятную, удовлетворительную еду	161
Рассеянность против бездумного поедания	162
Искусственные подсластители	163

<i>Глава 11.</i> Принцип седьмой: справляться с эмоциями без помощи еды	165
Постоянство эмоционального питания	168
Эмоциональные триггеры	171
Как справляться с эмоциональным питанием	177
Как удовлетворять свои нужды без еды	179
Польза и вред эмоционального питания	183
Когда еда больше не важна	184
Странный дар	185
<i>Глава 12.</i> Принцип восьмой: относитесь к своему телу с любовью и уважением	188
Образ тела: ужас талии	190
Почему «уважение»	193
Ваш естественный вес	204
Прощание с фантазиями	206
Друзья не дают друзьям вести «толстые разговоры»	207
Здоровье всех размеров	209
<i>Глава 13.</i> Принцип девятый: упражнения — почувствуйте разницу	211
Преодоление барьеров упражнений	214
Физическая активность – лучшая защита от стресса	217
Начало пожизненной активности	222
По ту сторону фитнеса	226
Помни об отдыхе	227
Вдумчивые нагрузки	228

<i>Глава 14.</i> Принцип десятый: здоровый взгляд на понятие «здоровое питание»	230
Пищевые беспокойства	231
Американцы впереди всех по пищевой тревожности	234
Принцип здорового удовольствия французов	234
Чему мы можем научиться у пищевых аутсайдеров	237
Олимпийский пловец – реклама «мусорной» еды	238
Как насчет питательных цифр?	240
Примириться с питанием: достижение подлинного здоровья	241
В вопросах питания учитывайте вкус, количество и качество	245
Обезжиренная ловушка	253
Информированный выбор продуктов	256
Как сохранить удовольствие, придерживаясь здорового питания	258
Не позволяйте ставить себя на пищевой пьедестал	260
 <i>Глава 15.</i> Интуитивное питание для детей	 262
Семейный опыт	266
Ролевые модели	269
Поддержание врожденных отношений ребенка с едой ..	271
Сила ограничения и лишения	275
Исцеление обделенности	278
Шаги к защите и подкреплению опыта интуитивного питания ребенка	279
Восстановление испорченных отношений с едой	283
Если у ребенка лишний вес	285

Когда ребенок весит слишком мало или отказывается от еды	293
Подростки	295
Движение	303
Одним словом	305
<i>Глава 16.</i> Как вылечить расстройства пищевого поведения	307
На что еще следует обратить внимание	322
Лечение расстройств пищевого поведения с помощью нашей методики	324
<i>Глава 17.</i> Исследования и факты	329
Послесловие	339
Приложение 1. Часто задаваемые вопросы об интуитивном питании	340
Приложение 2. Шаг за шагом к цели, или Краткое изложение принципов интуитивного питания	345
Библиография	360

*Посвящается
всем нашим клиентам и пациентам,
благодаря которым
мы так многому научились*

Слова благодарности

*М*ы хотели бы выразить искреннюю признательность людям, чья помощь и поддержка сделали возможным выход в свет этой книги.

Благодарим нашего агента Дэвида Хэйла Смита из компании «Инкуэлл мэнэджмент» за то, что проявил интерес к методике интуитивного питания и заразил энтузиазмом многих других!

Большое спасибо Дженнифер Уайс, нашему редактору, за серьезное отношение к делу и крайне важные рекомендации.

Также благодарим:

Молли Трэйвер, помощника редактора, за быструю и эффективную обратную связь, замечательные идеи и невиданную решимость, с которой она работала над публикацией книги «Интуитивное питание»;

Робин Картэр, младшего редактора, за то, что поспособствовала выходу в свет второго издания нашей книги без задержек и проблем;

Тину Ли, помощника редактора, которая предоставила нам очень ценную информацию и множество полезных советов в процессе работы над первым изданием «Интуитивного питания».

Кроме того, мы выражаем благодарность:

Дэзи Сафэн Джерард за ее важнейший вклад как консультанта в области психологии;

Марку Уайгенсбергу за дружескую, духовную поддержку, которую он оказывал нам в ходе работы над вторым и третьим изданиями книги;

Сью Люк, Элэйн Робертс, Дайане Кэдди и Кристин Лоуберг, члену Гильдии писателей, за подробные отзывы и дельные советы.

Большое спасибо *Артуру Ресникофф* за ценные рекомендации относительно психологического аспекта теории, описанной в данной книге.

Хотелось бы особо выделить замечательного секретаря по имени *Андрэа Вольц*. Благодарим ее за неоценимую помощь и бесчисленное количество часов, проведенных в библиотеке!

И, конечно же, мы благодарим всех наших родных и друзей за понимание и терпение. Именно это дало нам свободу и вдохновение, столь необходимые для плодотворной совместной работы над этой книгой.



Вниманию читателей

Настоящая книга ни в коем случае не должна приравниваться по своему назначению к медицинскому справочнику или сборнику инструкций по применению определенных препаратов и продуктов.

Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, то настоятельно рекомендуем вам в первую очередь обратиться к специалистам и только после этого приступать к изучению нашей теории. Не забывайте, что режим питания – это вопрос индивидуальный, зависящий от возраста, пола и особенно состояния здоровья каждого отдельного человека.

Информация, изложенная в данной книге, предназначена для того, чтобы вы проанализировали ее и сделали выводы, не идущие вразрез со здравым смыслом и мнением консультирующих вас врачей.



Предисловие

Первое издание книги «Интуитивное питание» было выпущено в 1995 году. С тех пор мы получили огромное количество писем. Многие читатели признавались, что эта книга полностью соответствует их глубоким внутренним убеждениям. Они писали нам: «Вы как будто знали, о чем я думаю!», «Ну наконец-то кто-то заговорил об этом!», «Вы совершенно точно описали все то, что я чувствую!» и так далее.

Другие же недоумевали и никак не могли понять, что такое *интуитивное питание*. Они не решались согласиться с тем, что человек, прислушиваясь к самому себе, способен самостоятельно выбирать, *что, когда и сколько* ему нужно съесть. В этом, третьем, издании нашей книги мы попытаемся наиболее полно осветить вопрос интуитивного питания.

Даже не очень подробное изучение процессов, регулируемых человеческим мозгом, позволяет понять многое. Например то, что каждый из нас с рождения наделен всем необходимым для полноценного восприятия нужд нашего организма. Такие способности позволяют нам руководствоваться тем, что обычно называют *чутьем, интуицией*. Следовательно, мы легко можем стать приверженцами интуитивного питания.

И все это благодаря нашему мозгу – посреднику между сознанием и теми процессами, которые – не всегда заметно для нас – происходят в организме. Для обозначения такого полноценного восприятия человеком самого себя Дэниэл Сигел, доктор медицины, психиатр, ввел понятие «майндсайт». Существование этой взаимосвязи обеспечивается работой трех частей мозга.