Как перестать беспокоиться о еде и… похудеть

Статья написана по книге Светланы Бронниковой «Интуитивное питание. Как перестать беспокоится о еде и похудеть».

Светлана Бронникова - клинический психолог и психотерапевт, специализирующийся на помощи в избавлении от лишнего веса. Несколько лет она возглавляла клинику по лечению ожирения в Нидерландах.

На основе своей практики в данной области Светлана написала книгу «Интуитивное питание». Книга состоит из двух частей: в первой описываются основные мифы диетологии, главные заболевания, связанные с нарушением пищевого поведения (булимия и анорексия), а также роль характера, семейного воспитания и других факторов, влияющих на пищевое поведение. Вторая часть книги - практическая. Автор рассматривает 10 принципов, которые помогут читателям перейти к интуитивному питанию, избавиться от нарушений пищевого поведения и через соблюдение этих правил похудеть, вернутся к естественному и, следовательно, здоровому образу жизни без изнуряющих диет и тренировок, стрессов и контроля. К каждому из принципов прилагается не только теоретическая информация, но и практические упражнения, направленные на выявление причин, мотивов и целей переедания.

Интуитивное питание - это не диета, не столь популярное сейчас ПП (полезное питание), это питание, которое следует принципу «Дай организму именно то, чего он требует, услышь его, и он будет удовлетворен». Главное при интуитивном питании – это следование собственным физическим ощущениям, а не диетам, ограничениям или наоборот полной вседозволенности и перееданию.

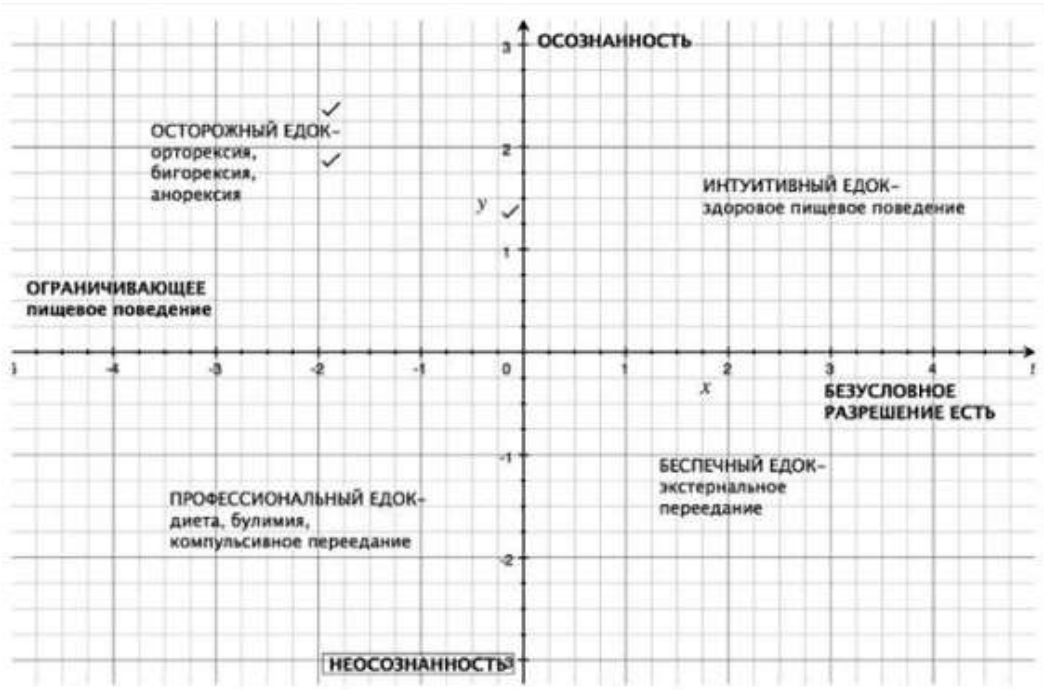


График из данной книги достаточно хорошо объясняет термин «интуитивное питание».

В левой верхней части графика находятся люди, которые активно следят и контролируют свое питание, проявляют осознанность в вопросах питания и своего здоровья (выбирают только органические продукты, не едят ГМО продукты, внимательно читают состав всего, что покупают в

магазинах). В результате такое внимание и контроль создают эмоциональное напряжение и тревожность. Есть даже отдельное название для данного расстройства пищевого поведения - орторексия (болезненное стремление к правильному питанию по какой-либо отдельной системе). Также именно к этой категории относятся люди, страдающие анорексией.

В левой нижней части графика находятся люди, которые тоже контролируют свое пищевое поведение, при этом проявляя низкий уровень осознанности. Они сидят на строгих диетах, знают калорийность всех продуктов, все современные системы питания и прочее. У людей этой группы особенно тонка грань между контролем питания и расстройствами пищевого поведения. И поэтому у них регулярно случаются ситуации переедания и срывы. Именно среди них встречаются страдающие булимией.

В правой нижней части графика находятся люди, которые относятся к своему питанию легко и беспечно, не проявляя ни контроля, ни осознанности. Они едят на ходу и на бегу, за работой или наоборот забывают поесть, едят за компанию, чтобы никого не обидеть, или всегда доедают, чтобы ничего не выбрасывать. Они склонны заедать эмоции едой, так как им сложно справляться с ними как-то иначе.

Всех людей этих трех групп объединяет одно: они невнимательны к сигналам своего организма о чувстве голода и насыщения. Они не обращают внимания на сигналы о том, какую именно еду им хочется съесть. Одни едят только полезное и только тогда, когда могут есть именно такую еду, игнорируя чувство голода. Другие едят тогда, когда есть еда или компания, пропуская момент насыщения и не дожидаясь голода и т.д.

И только в верхней правой части графика располагаются те, кто проявляет достаточно осознанности, чтобы внимательно относится к сигналам своего тела, при этом дает себе свободу есть ту еду, которая ему нужна и которую им хочется в настоящий момент.

Светлана Бронникова убедительно и аргументированно доказывает, что наше тело мудрее нас самих и если дать ему свободу, прислушиваться к нему, быть внимательным и осознанным, то вполне возможно избавится от любых проблем, связанных с пищевыми привычками и поведением, а также от лишнего веса и проблем со здоровьем, им вызванных. Принципы, которые предлагает автор книги, направлены на то, чтобы помочь отпустить излишний контроль, выработать навык самонаблюдения за сигналами своего тела и за собственными эмоциями и научиться полезным пищевым привычкам.

Принцип 1. Отказ от контроля

Голод - не тётка, а друг, товарищ и брат

Расслабьтесь и забудьте все, что знали о питании, о диетах, правилах и мечтах о похудении. Разрешите себе есть то, что вам хочется и тогда, когда хочется, без чувства вины и стыда. Генетически и эволюционно в тело уже заложена информация о том, сколько пищи ему необходимо, и когда ее необходимо принимать.

Принцип 2. У вас есть право… есть

Шкала голода

Большая часть современных диетически и оздоравливающих систем питания основана на контроле, разрешенных и запрещенных продуктах. Они не призывают слушать своё тело. Из

первого принципа уже известно, что контроль - не помощник в налаживании интуитивного питания, и важно разрешить себе просто есть. Главное в этом - есть тогда, когда появляется чувство голода.

В книге приводится шкала голода:

«умираю от голода - очень голоден - *голоден* - слегка голоден - **ни голоден, ни сыт** - полусыт - *сыт* - сыт с «верхом» – объелся».

Точки шкалы, выделенные курсивом, - это критические моменты, которые важно отслеживать, чтобы вовремя менять свое поведение на противоположное: переставать есть в состоянии «*сыт»* и начинать есть в состоянии *«голоден».* В идеальном же варианте, нужно стремиться к тому, чтобы предугадывать эти состояния и останавливаться чуть раньше.

Принцип 3. Еда с собой

У вас есть право есть везде

Есть тогда, когда чувствуете голод, не откладывая прием пищи для «более подходящего» места, времени и самой еды. Для соблюдения этого принципа важно, во-первых, разрешить себе есть в одиночестве без чувства вины и стыда перед близкими и коллегами. Во-вторых, носить с собой перекусы и просто еду, которая вам нравится, чтобы иметь возможность утолить голод тогда, когда возникнет такая необходимость.

Принцип 4. У вас есть право есть… все

Принцип оптимального сочетания

Нет плохой и хорошей еды. Любую еду можно есть. Лучшие продукты - это те, которые хочется именно в этот момент. Тело всегда подает сигналы о том, что ему нужно в данный момент. Внимательное отношение к этим сигналам позволит не только дать организму необходимые питательные вещества, но и скорректировать питание, сделав его более полезным и полноценным.

Принцип 5. У вас есть право есть… то, что вы хотите

Принцип хомяка

Считается, что переедание случается из-за пищевого изобилия. Автор же предлагает совершенно другой подход. Когда продукты делятся на разрешенные и запрещенные, мозг автоматически заставляет больше хотеть то, что нельзя. Именно на этом основан принцип хомяка: вы запасаете любимые продукты, которые раньше считались запрещенными, храните их в близкой доступности и едите их столько, сколько вам хочется, тогда, когда этого хочется. Как бы непривычно это не звучало, по словам автора именно этот принцип позволяет избавиться от навязчивых мечтаний о тортиках, пицце и бифштексе. Когда любимая еда разрешена, доступна и ее много, тяга к ней уменьшается.

Внимательно наблюдаете за тем, что именно хочется съесть? Сладкое, кислое, соленое, хрустящее, сочное, горячее, холодное?

Выбирайте именно то, что хочется в данный момент.

Принцип 6. У вас есть право… перестать есть

Остановись, ты сыт!

Часто бывает трудно вовремя остановиться и перестать есть. Это так из-за привычек, идущих из детства (еду выбрасывать нельзя; надо обязательно все доесть, ведь в Африке дети голодают и т.д). Это может быть связано с привычкой есть в компании (все едят и мне надо). Еще одна из причин - страх, что следующий прием пищи будет не скоро, или убеждение, что именно этот вид еды уникален. Существует множество причин, по которым бывает трудно остановить себя.

Здесь также поможет внимательное и осознанное отношение к своим ощущениям. Какой мотив является главным в данный момент для приема пищи (приятный вкус, аппетитный вид или запах еды, общая атмосфера или, может быть, потребности самого тела, которому еда необходима только в качестве питания)?

Принцип 7. Камушки на пути, или «Помогите! Я не могу перестать есть!»

На пути к интуитивному питанию стоит множество барьеров в виде установок, привычек, страхов и ограничений:

- Незнание собственных предпочтений в еде;
- Непонимание, сколько еды необходимо;
- Измерение еды не собственным ощущением сытости, а порциями, пачками, калориями и так далее;
- «Пустой» холодильник, в котором нет продуктов, которые действительно нравятся, или просто очень ограничен выбор;
- Нежелание готовить для себя, уделять себе время и проявлять заботу о себе, выбирая продукты, которые дешевле, быстрее и проще готовятся;
- Неспособность выбрасывать еду, привычка доедать за собой и остальными членами семьи;
- Запрет на «плохие» продукты и вредную еду;
- Страх, что окружающие не поймут привычку носить с собой еду.

Принцип 8. Учимся регулировать эмоции

Разум и чувства

Важно научится отслеживать свои чувства и эмоции. Внимательное отношение к тому, что именно заставляет есть ту или иную пищу, в то или иное время позволит предотвращать переедание, поможет эффективнее справляться со стрессом, тревожностью, чувством вины и стыда.

Вовремя заменив и определив эмоции, из-за которых обычно случается переедание, можно изменить свое поведение, удовлетворив реальные эмоциональные потребности, не замещая их едой.

Также важно следить за своими уязвимыми точками. Если перечисленные ниже пункты имеют к вам отношение, будьте внимательнее к себе и проявляйте к себе больше заботы:

- низкий иммунитет и частые простуды;
- переутомление на работе;
- недостаток сна;
- алкоголь, кофеин, никотин;
- недостаток физической активности.

Принцип 9. Интуитивное движение

Двигаться - в радость

Этот принцип работает так же, как и предыдущие принципы, направленные на уменьшение контроля и снятие напряжение. Не стоит изнурять себя тренировками и контролем. Будьте внимательны к своим ощущениям и желаниям. Выбирайте тот вид активности, который доставляет удовольствие именно вам. Не гонитесь за похудением и идеальной фигурой. Здоровье и удовольствие от процесса - наиболее эффективные мотиваторы.

Принцип 10. Тело - мой друг.

Шкафы, весы, зеркала

Пусть в шкафу будет только подходящая по размеру одежда. Не те вещи, которые ждут, когда вы похудеете, и не та одежда, которая велика и весит мешком. Пусть одежда будет источником радости, а не стресса.

Другой источник стресса для худеющих - весы. Не стоит повышать уровень тревожности и постоянно взвешиваться.

Автор рекомендует смотреть на себя в зеркало и просто принимать то, что оно отображает.

Интуитивное питание - это не набор строгих правил и готовых решений. Это долгий путь принятия себя, своих эмоций, чувств и ощущений. Это результат самонаблюдений, личностного роста, заботы и внимания к самому себе и своему телу.

Автор: Моторная Арина Дмитриевна

Редактор: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: похудение, диеты, булимия, анорексия, книги, здоровый образ жизни, питание, компульсивное переедание, расстройства пищевого поведения.

Источник фото: unsplash.com