

Серия «Психологический практикум»

Юлия Гусева

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

14 ШАГОВ К НОВОЙ ЖИЗНИ

Издание 2-е

Ростов-на-Дону



2023

УДК 613.2
ББК 51.204.0
КТК 304
Г 96

Гусева Ю.

Г 96 Осознанное питание. 14 шагов к новой жизни / Юлия Гусева. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 110 с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-38873-0

Речь пойдет не о диете, а о психологии питания.

Эта книга для вас, если вы:

- знаете о правильном питании почти все и сами практически эксперт в простых и сложных углеводах, белках, растительных и животных жирах и калориях;
- уже перепробовали разные диеты и знаете много о том, как нужно питаться, но при этом у вас есть лишний вес;
- садитесь на диету, сбрасываете какое-то количество килограммов и... снова набираете вес;
- едите и не всегда можете остановиться;
- частенько съедаете лишнее, вредное;
- хотите научиться правильно питаться, уметь останавливаться за столом и не изнурять себя диетами;

— понимаете, что не все идет как надо и нужно что-то менять.

В процессе чтения мы вместе будем искать причины ваших проблем с питанием, многие из которых не связаны с едой. А с чем они связаны? Откройте книгу, и вы все узнаете.

Я не обещаю вам волшебных пилюль для похудения, я знаю, что вы не похудеете на 10 килограммов за две недели.

Если вы будете придерживаться простых правил, то научитесь:

- не «заедать» проблемы;
- сдерживаться и не объедаться вечерами и на праздниках;
- прислушиваться к себе.

Что такое осознанное питание?

14 дней заботы о себе. Волшебства не будет, только работа над собой.

Три основных принципа нашей работы — актуальность, осознанность, ответственность.

Актуальность — вы понимаете, что у вас есть некоторые проблемы с питанием, и хотите изменить свои пищевые привычки.

Осознанность — вы учитесь узнавать себя, осознавать свои истинные потребности и желания.

Ответственность — вы ответственно подходите к процессу, точнее, берете ответственность на себя.

УДК 613.2
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-222-38873-0

© Гусева Ю.Е., 2021

© Оформление: ООО «Феникс», 2021



Введение

Все мы едим, это необходимое условие жизни. При этом еда является не просто «топливом» и источником энергии, а нередко становится для нас удовольствием. Причем таким, что этому удовольствию мы начинаем предаваться с большим усердием.

Эта книга написана для тех, кто в какой-то момент жизни столкнулся с проблемами избыточного веса, невозможностью удержаться от переедания.

Если говорить честно, эти проблемы касаются большинства. И многие люди регулярно садятся на диеты, пытаются ограничивать себя в еде. Некоторым такой вариант подходит. Они подсчитывают калории, едят по определенному распорядку. Но не все могут выдержать такие жесткие ограничения. Да и проблемы, связанные с питанием, нередко являются психологическими.

Эта книга — не руководство по диетическому питанию, а попытка для читателя разобраться в себе, научиться не только есть, но и жить в ладу с самим собой.

Что это значит — жить в согласии с собой? Это умение заботиться о себе, прислушиваться к себе, к своему телу, к своим потребностям и желаниям. Питание — это значимая часть нашей жизни. А путь к себе можно начать с гармонизации любой сферы, в том числе и с того, чтобы наладить свои отношения с едой. А следствием будут изменения и в других сферах жизни.

В этой книге вы не найдете рецептов правильного питания, я не буду предлагать вам подсчитывать калории (хотя, конечно, это не возбраняется). Мы не будем целенаправленно ограничивать себя в еде.

А что же мы будем делать? Вместе, страница за страницей, мы будем искать «проблемные» точки, связанные с вашими отношениями с едой, с вашим телом. И будем учиться не «заедать» проблемы, есть не тогда, когда «нужно», а тогда, когда это действительно необходимо вашему организму.

Обратите внимание на то, что в книге 14 разделов. Эти 14 шагов могут быть обозначены как 14 дней. Каждый день читайте по одному разделу и выполняйте задания. Может быть, работа с книгой у вас займет не 14 дней, а больше. Такое тоже возможно.

Данная книга — одновременно и небольшой дневник. Вы увидите разлинованные страницы, которые предназначены для того, чтобы вы писали отчеты. Отнеситесь к этому со всей серьезностью и заполняйте их. Отчеты очень помогают разобраться в себе.

Итак, начинаем наш путь к осознанному питанию вместе! Вперед!

БЛАГОДАРНОСТИ

Я искренне благодарна всем моим клиентам, очным и заочным (участникам марафона «Осознанное питание»), за то, что именно они помогли мне написать эту книгу. Только работая, учась вместе с ними, я смогла подготовить курс, а потом и книгу.

Имена клиентов, некоторые детали и обстоятельства жизни изменены. Все клиенты (очные и заочные) дали свое согласие на использование их историй в книге.

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ И ЗАЧЕМ ОНО НУЖНО?

Человек не может жить без еды. Но человек не должен и зависеть от еды, любая зависимость — прямой путь к ухудшению качества жизни.

Мы не можем, да и не должны недооценивать значимость еды в нашей жизни. Но не должны и становиться рабами еды.

Что же такое осознанное питание? Это всего лишь питание, в котором присутствуют осознанность и здравый смысл.

Речь идет о таком питании, когда мы прислушиваемся к себе, своему организму, уважаем себя и свои желания, но при этом не поддаемся импульсу переедания.

Очень часто можно встретить такие мнения: «Нужно доверять своему организму», «Все полезно, что в рот полезло» и т. д. Это про то, что не нужны никакие ограничения и человек прекрасно знает,

что и когда ему есть. Конечно, крайне важно прислушиваться к сигналам своего организма. Но осознанность проявляется и в том, что важно учитывать реальность, задумываться о том, какую пищу вы потребляете. Важно учитывать качество пищи и ее полезность для организма, не менее важно учитывать время приема пищи. Об этом мы и будем говорить на протяжении всей книги.

Сейчас же я хочу рассказать вам об удивительном эксперименте, который провела Клара Дэвис в 30-е годы XX века*. Я не буду подробно рассказывать вам об этом эксперименте, обращу лишь внимание на то, что детям предлагали самостоятельно выбирать еду из предложенной. Проще говоря, дети питались по системе «шведский стол». При этом за ними следили диетологи, регулярно измерялись показатели веса, также проводились медицинские исследования (анализ крови и др.). Выяснилось, что дети действительно питались достаточно сбалансированно. Однако важно учитывать, что сам список продуктов, которые предлагались детям, включал в себя все необходимые продукты: молоко и молочные продукты, овощи и фрукты, разные виды мяса. Детям не предлагались сладости, выпечка и другие продукты, которые не являются полезными. По сути, у них было диетическое питание. Однако если бы детям давали конфеты, пирожные, пирожки и другие менее полезные продукты, то их питание скорее всего уже не было бы столь сбалансированным.

Почему я рассказываю об этом? Потому что моя книга — о доверии к себе, но с учетом разумного отношения к реальности.

* *Davis C.M.* Results of the self-selection of diets by young children. *Can Med Assoc J* 1939.



День 1

ВОДА — ЭТО ЖИЗНЬ

С чего нам начать учиться осознанному питанию? Начнем с самого простого. С начала дня. Потому что хорошее начало дня — это замечательно. Правда?

Выпейте утром натощак стакан воды. Температура на ваше усмотрение. Вода не должна быть слишком горячей или ледяной.

Пейте не торопясь, прислушивайтесь к ощущениям внутри тела. Возьмите немного воды в рот и, перед тем как проглотить, ощутите ее вкус. Только после этого глотайте.

Постарайтесь сформулировать ваши ощущения и чувства.

Напишите пару предложений о своих ощущениях и чувствах.

Далее каждое утро начинайте со стакана воды и только потом принимайтесь готовить завтрак.

Зачем пить воду утром? С физиологической точки зрения это полезно для пищеварения. Утренний стакан воды стимулирует перистальтику, очищает ваш организм, восстанавливает водный баланс. А с психологической точки зрения — первый шаг к тому, чтобы научиться осознавать свои ощущения, понимать, хотите вы на самом деле есть утром или нет. Дело в том, что очень часто мы едим тогда, когда не хотим этого. Просто потому, что привыкли. Вода помогает нам понять, что мы хотим на самом деле: пить, есть или, может быть, ничего.

Дело в том, что мы живем в бешеном ритме. В современном мире мы разучились прислушиваться к себе, ощущениям своего тела и своим чувствам. Мы делаем «то, что нужно» и редко думаем о том, что нужно сейчас нашему телу, что мы хотим. И это неумение прислушиваться к себе приводит к перееданию. Почему людей с избыточным весом становится все больше? Раньше люди жили в дефиците еды, поэтому переедание не было проблемой (точнее, переедал небольшой процент людей). Сейчас недостаток выше, изобилие позволяет есть не столько, сколько мы реально хотим, а намного больше.

Итак, наша первая задача — учиться прислушиваться к себе, и в этом нам поможет утренний стакан воды.

Далее в течение дня ешьте как обычно.

Вечером попробуйте вспомнить все, что вы съели за день, и запишите. Например, так. *Завтрак в 08:00. Яйцо, бутерброд с сыром и т. д.* Как вы думаете, выпитый утром стакан воды как-то сказался на вашем аппетите и количестве пищи? Что сегодня вы съели лишнего, вредного, слишком много, в тот момент, когда не хотели есть? Сформулируйте проблемы вашего питания. Может быть, вы едите слишком редко или позволяете себе слишком много сладкого? Возможно, вы едите тогда, когда «нужно», а не тогда, когда вы этого хотите? Если вы не можете вспомнить все, что вы ели, постарайтесь вспомнить хотя бы часть съеденного.

Правило 1. Утром выпивайте стакан воды. Вечером вспоминайте все, что съели за день, и делайте выводы.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ОТЧЕТ?

«Что за глупость такая? — можете сказать вы. — Зачем меня заставляют писать какой-то глупый отчет? Я и так все помню». Помните. Наверное. Но что-то вы забываете.

Отвечу вам как психолог. Что такое осознать? Осознать — это переводить в речевую форму.

Часто бывает так, что вы вроде бы что-то понимаете (например, слушали лекцию по физике), а вот пересказать не можете? Это значит, что вы еще недостаточно хорошо осознали материал. А вот если вы перечитаете конспект или зададите вопросы лектору, то лучше поймете материал и, возможно, сможете его пересказать. Это значит, что вы его осознали.

А зачем писать? Ведь «перевести в речевую форму» можно и в уме. К сожалению, это не будет полноценный перевод в речевую форму. Устная и письменная речь человека отличается от внутренней речи. Внутренняя речь — это «речь про себя» и «речь для себя», по структуре она отличается от письменной речи и состоит в большей степени из образов, словосочетаний, обрывков фраз. Так что лучше все-таки записать свои мысли, чувства.

Напоминаю наши три принципа: актуальность, ответственность, осознанность. Если проблема переедания для вас актуальна, то давайте ее осознать и для этого продемонстрировать ответственность.

НЕМНОГО ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

К сожалению, я не могу прочитать ваш отчет. Однако я прочла немало отчетов. И знаю, что многие не пишут отчет, думая, что это совершенно не важно. А те, кто пишет, почти ничего не рассказывают о своих ощущениях и чувствах, больше внимания уделяют фактам (что делали, что съели). И лишь некоторые мои клиенты описывают свои ощущения от утреннего стакана воды и свои чувства.

К какой группе относитесь вы?

Возможно, к первой или второй. Я точно не собираюсь вас отчитывать и настаивать на отчетах, хотя не зря в книге оставлены для них пустые странички. Знаете, почему я не буду настаивать на отчете и не собираюсь критиковать вас? За ваш лишний вес вы и сами себя регулярно отчитываете. Я знаю это. Отчитываете вы себя и за несдержанность, и за то, что «заедаете» тревогу сладостями.

И что же получается? Ругаете себя, а потом... «заедаете».

Приведу цитату клиентки, которая проходила очную терапию:

«Я смотрю на себя в зеркало и злюсь. Я злюсь на себя за то, что у меня 54-й размер одежды, хотя мне 30 лет. Ругаю себя. Смотрю на молодых женщин на улице, завидую. И что я делаю? Я так расстроена, что иду в кафе и ем что-то вкусное: какао с плюшками, горячий шоколад с вафлями, блинчики. Как раз то, от чего возникла моя проблема».

Почему я это пишу? Дело в том, что мне хотелось бы, чтобы в вашем отчете не было места для самобичевания. Написали, что сорвались, зафиксировали — и проехали. Но зачем записывать? Для того, чтобы понимать, что этих срывов будет меньше.

УЧИМСЯ ЦЕНИТЬ СВОИ УСПЕХИ

Итак, мы часто склонны заикливаться на негативных событиях. В нашем случае: сорвалась, наелась углеводов, жирного, жареного, съела слишком много и т. д. А лучше учиться ценить свои успехи. Как? Перечитайте свой отчет, отметьте, что вы за день сделали хорошо, обязательно похвалите себя за это.

Может быть, вы ничего не написали о том, что сделали хорошо? Обратитесь на это внимание. Возможно, это ваша особенность. Подумайте над тем, замечаете ли вы свои успехи и достижения. Может быть, ваши родители больше внимания уделяли вашим неудачам и вы к этому привыкли?

Ничего не сделали из того, чем бы вы были довольны? Может быть, плохо искали? Обязательно найдите.

К сожалению, я не могу прочесть ваше сообщение и помочь вам найти то хорошее, но я приведу примеры других отчетов.

Инна: «День случился необычный. Одноклассникам, которых не видела лет 15, внезапно пришлось у нас заночевать, просидели на кухне до трех ночи. В целом собой довольна: удержалась от торта, под разговор ела фрукты, это плюс. Но съела много, это минус».

Есть за что похвалить себя? Конечно. И далее Инна пишет:

«Я была в сложном пищевом искушении. Гости. Торт. Часто за разговором торты едятся сами собой и в большом количестве. А мне удалось есть только фрукты».

Ирина: «Из “ушей не лезет” ужин — это же здорово! Беда — это держаться целый день, а на ночь наесться, чтобы “лезло из ушей”. Удалось сдержаться, и это отлично! Потому что все эти вечерние калории непременно стали бы жиром».

Варвара: «Главная моя проблема — это размер порций. На работе больше, чем положила, не съем, а вот вечером хочется вкусенького».

За что Варваре похвалить себя? Посмотрите-ка на важную вещь. Варвара пишет, что на работе еды больше не положишь. А ведь при непреодолимом желании можно и в магазин за вкусняшками в перерыв сбежать, и какой-нибудь автомат со снеками наверняка рядом стоит. Однако Варваре удается не есть лишнего на работе. Это достижение.

Светлана: «Сделала открытие: я редко ем, пренебрегаю, некогда, еще что-то типа “редко ем — это хорошо” в голове есть, видимо, со времен диет и похудения вечного. Зато потом хожу голодная и набрасываюсь на еду. И еще я поздно завтракаю, утром не до еды, не до себя».

Открытие Светланы о том, что она редко ест, — отличное осознание. Получается, важно прислушиваться к себе и менять частоту питания,

в данном случае — чаще есть. И про поздний завтрак очень интересно. На что нужно обратить внимание Светлане? На то, что ей все время «не до себя». Больше дела до других, о них она постоянно заботится. А о себе забывает. Так в жизни и так в еде? И что получается? К себе Светлана начинает прислушиваться только тогда, когда уж очень голодна. Как вы думаете, что Светлане нужно менять, в какую сторону двигаться? Оставим этот вопрос пока без ответа. И обратим внимание на то, что мы еще не похвалили Светлану. А ведь есть за что. Светлана в первый же день начала прислушиваться к себе, обращать внимание на важные вещи, связанные с едой.

Татьяна: «Воду пью часто, но беспорядочно. Но это в будние дни, на работе. А в выходные, закопавшись в семейной суете, напрочь забываю о ней. Понимаю, что это не есть хорошо...»

Важный момент: Татьяна заметила, что забывает пить воду в выходные. Это внимательность к себе, хорошее качество. Зная то, что в выходные Татьяна мало пьет, ей надо прислушиваться к себе и насыщаться не только едой, но и водой.

Елена: «На работу я взяла с собой отварные овощи, хвостик рыбки и... зефирку. Я даже боюсь представить себе чай без вкусняшки. Съела только половину той еды, что взяла с собой».

Елене обязательно нужно обратить внимание на тот факт, что она съела только половину еды, которую взяла с собой на работу. Это ли не достижение? Всегда есть искушение съесть все, что взято с собой, чтобы не нести еду домой. А Елена смогла преодолеть это искушение.

А вот более сложный отчет.

Ольга: «Со стакана воды начала день только сегодня. Вырисовываются мои проблемы в питании: ем, когда придется и что придется, типа “времени нет”. На самом деле не выделяю на это ни времени, ни сил. Получается вроде как не важно, а на самом деле важно: лишний вес и питание меня же волнуют. По ощущениям: и правда перестала чувствовать свое тело, все оттуда. Как будто по накатанной еду в течение дня, и все. Перетаскиваю себя с места на место».

В этом отчете вроде бы и не за что зацепиться, и похвалить Ольгу как будто не за что. Но на самом деле этот отчет меня очень вдохновляет. Знаете почему? Потому что Ольга начала связывать свое пита-

время я переадаю, ем то, что мне нельзя, и постоянно ругаю себя после, думаю, какая я слабовольная. Теперь буду стараться не концентрироваться на неудачах, а замечать положительные моменты и хвалить себя за них. Переосмыслила вчерашний день и сегодняшний с позитивной точки зрения. Как будто стало легче!»

Почему важно находить положительное в своей жизни? Дело в том, что позитивное мышление — очень полезная вещь. Не только относительно еды, но и в целом.

КАК ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ?

Итак, я уже упомянула, что есть такая тенденция: в первом отчете вы много пишете о том, что именно ели, но гораздо меньше — о том, что чувствовали, а еще меньше — о том, что ощущали. Это значит, что у вас пока нет привычки прислушиваться к себе, следовательно, и к своим ощущениям голода и сытости. И, кстати, я знаю, что некоторые из вас, дорогие мои читатели, уже написали об этом в своем отчете.

Итак, как прислушиваться к себе? Это трудно, это невероятно трудно. Потому что нас с детства приучали к тому, что «я — последняя буква в алфавите», «нужно в первую очередь заботиться о других», «лучший кусок — детям», «стыдно быть эгоисткой». Это про всех. А среди читателей этой книги много женщин. Девочки и женщины таких посланий получают еще больше: «Ты же мать, должна в первую очередь думать о детях», «Женщина должна думать сначала о своей семье, а потом о себе», «Не важно, что ты хочешь, важно, что хотят другие» и т. д. Правда, и мужчинам достается. Мальчикам часто говорят: «Ты же мужчина, должен хорошо есть, а ешь, как птичка» и т. д.

А еще «коронные» слова некоторых родителей типа «хочется — перехочется» или «нет слова *хочу*, есть слово *надо*».

И мы разучились хотеть, а значит, чувствовать, слышать себя и распознавать свои ощущения.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИСЛУШАЙСЯ К СЕБЕ»

Итак, что же делать? Пока попробуем такой простой прием, и к нему мы будем возвращаться впоследствии. В течение дня попро-

буйте прислушаться к себе, своему телу, желаниям. Вот, например, я сейчас пишу этот текст и ощущаю холод в голове и ногах. Дело в том, что я утром вымыла голову и не стала ее сушить, потому что в тот момент мне, во-первых, не хотелось испытывать ощущение жара, идущего от фена, а во-вторых, я хотела позавтракать с сыном, но если бы стала сушить волосы, то не успела бы. Поэтому сейчас я пойду сушить волосы, а потом продолжу писать.

Например, на работе перед обеденным перерывом прислушайтесь к себе. Что вам нужно? Поесть спокойно одной и побыть со своими мыслями? Тогда не нужно идти обедать с коллегами. Найдите в себе силы отказаться от предложения пообедать в компании. Возможно, вы боитесь обидеть коллег. Тогда подумайте о том, что вы, делая что-то для других, отказываете в чем-то важном себе. Остановитесь на этой мысли. Осознайте, часто ли вы так делаете. Почему? Что вам это дает?

А может быть, вы хотите какой-то физической активности, устали сидеть, ваше тело хочет движения? Как это осуществить? Может быть, есть возможность немного пройтись до или после обеда?

Я привела только пару небольших примеров. Это первые шаги к тому, чтобы учиться себя слушать. Предлагаю вам в течение дня прислушиваться к своим желаниям, к желаниям своего тела, ощущениям, чувствам. Самое главное — осознавать их! И что-то менять в своей жизни в лучшую сторону в связи с этим.



День 2

ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАВТРАКА ОПРЕДЕЛЯЕТЕ ВЫ!

Итак, теперь каждое утро мы начинаем со стакана воды. Прислушайтесь к себе. Вы хотите пить теплую воду или холодную? Возможно, вы хотите добавить в нее кубик льда и ощутить прохладу стакана? Или, может быть, вам хочется держать в руках теплый стакан? Прислушайтесь к своим вкусовым ощущениям. Может быть, вы хотите ощутить кислоту лимона или горечь лайма? Тогда положите небольшую дольку цитруса в воду. Или сейчас вам хочется ощутить какой-то другой вкус? Осознайте это и постарайтесь осуществить. Не забывайте и о зрительных ощущениях. Возьмите такой стакан, на который вам будет приятно смотреть, из которого вы будете пить с удовольствием.

Опишите свои ощущения и чувства. Какую воду вы пили? Как вам эта привычка?

Вам не нравится пить воду? Она неприятна на вкус? В этом случае попробуйте перед тем, как пить воду, прополоскать рот. Как правило, после этого вкус воды становится более приятным и насыщенным.

Частенько бывает, что утром хочется не пить, а спать. Это правда. Но если уж вы встали, значит, по каким-то причинам вам это необходимо. Надо собраться, например, на работу, отвести детей в школу. Если вы встали, в этом есть необходимость. Так что найдите пару минут на то, чтобы дать своему организму проснуться. Сделайте медленный глоток, подержите воду во рту, проглотите. И повторите эти действия. Дайте себе пару минут на то, чтобы выйти из сонного состояния.

Только после выпитого стакана воды начинайте готовить завтрак, даже если вы очень торопитесь. После приготовления снова прислу-

шайтесь к себе, своим ощущениям. Вы сейчас испытываете голод, у вас появился аппетит или вообще не хотите есть? Если вы голодны, ешьте. Если понимаете, что еще не голодны, отложите завтрак. Если вам нужно уезжать на работу, положите ваш завтрак в контейнер и съешьте его на работе. За время дороги вы как раз успеете проголодаться, и завтрак будет как нельзя кстати.

Я знаю, что многие диетологи советуют пить воду по утрам, знаю, что многие из вас так и делают. Вот, например, моя клиентка Наталья к моменту нашего знакомства пила воду уже более года. Но как она это делала? *«Диетолог сказала мне пить воду по утрам. Я каждое утро быстрыми глотками выпиваю стакан воды. Меня тошнит от воды утром. Но я знаю, что должна это делать»*, — говорит Наталья. Есть ли смысл в этой привычке? Есть. Для пищеварения. Однако нет психологического наполнения действия. Ведь из-за того, что Наталья пьет воду только потому, что «так нужно», нет никакой осознанности данного процесса.

Анна обратила внимание на другое: *«Каждый день утром выпиваю 1–2 стакана воды натощак, но сегодня поняла, что просто тупо проглатывала воду, мне не приходило в голову пить ее осознанно. Сегодня я смаковала глотки, поняла, что мне не нравится вкус воды, которую мы пьем дома, и надо ее менять»*. Это осознание помогло ей понять, что она хочет пить другую воду. Подумайте о том, нравится ли вам вода, как вы ее пили до этого.

Итак, нам важно внести некоторые изменения в хорошую привычку выпивания утром стакана воды. Недостаточно просто пить воду. Необходимо делать это медленно и осознанно. Дать себе проснуться за это время. И понять, что же вы на самом деле сейчас хотите.

НЕ ГЛУПО ЛИ БРАТЬ ГОТОВЫЙ ЗАВТРАК НА РАБОТУ?

Глупо делать то, что не хотите. Глупо делать то, что вам во вред. Глупо есть тогда, когда вы не голодны.

И совсем не глупо заботиться о себе. Купите термос для еды или контейнер и небольшую сумку-холодильник. Тогда ваша еда останется теплой. Кстати, я заметила, что если положить горячую пищу в контейнер и сразу же закрыть его крышкой, то к моменту приезда на работу температура пищи становится «в самый раз».

Возможно, вы сейчас скажете, что вам некогда есть перед началом работы. Конечно, верю, что вы приезжаете на работу не сильно заранее. Но если вы не будете завтракать дома, то приедете на работу ровно на столько минут раньше, сколько времени вы бы потратили на завтрак. И ровно это время у вас будет для завтрака.

ПРИВЫКЛИ НА РАБОТЕ НАЧИНАТЬ УТРО С ЧАЯ С ПЛЮШКАМИ?

Конечно, у некоторых людей есть такая традиция. Очень, кстати, разрушающая. Когда заходишь в помещение с улицы, конечно, хочется выпить чашку горячего чая. И вот ваша рука уже сама тянется к печеньке. Всего одна. Одна маленькая печенюшечка. А потом еще одна. И еще пяточек. Вот и вазочка пуста, но ничего, в обед вы сходите и пополните запасы.

А что будет, если вы принесете завтрак? А все то же самое, только гораздо лучше. Вы съедите завтрак (когда захотите этого), выпьете чашку чая и, надеюсь, откажетесь от печенек. А если пока не откажетесь, ничего страшного, с печеньками разбираться мы будем позже.

Кстати, до того как начать завтракать на работе, снова прислушайтесь к себе. Может быть, вы сначала хотите выпить чашку теплого чая и лишь потом поесть? Очень неплохая привычка пить до еды. Если есть время, посидите несколько минут после того, как выпили чай, и только после этого приступайте к завтраку.

Правило 2. Перед утренним (первым) приемом пищи прислушайтесь к себе. Задайте себе вопрос, действительно ли вы голодны? Если вы понимаете, что еще не голодны, возьмите приготовленный завтрак с собой на работу. Ешьте только тогда, когда ощущаете голод.

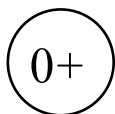
И не забудьте написать пару слов о сегодняшнем дне.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Благодарности	4
Что такое осознанное питание и зачем оно нужно?	4
День 1. Вода — это жизнь	6
Зачем нужен отчет?	8
Немного обратной связи	9
Учимся ценить свои успехи	9
Как прислушиваться к себе?	13
День 2. Время для завтрака определяете вы!	15
Как же мы завтракаем?	18
«Я бы хотела не зависеть от еды, не делать акцент всего дня на еде»	20
День 3. Различаете ли вы голод и аппетит?	22
Еда как форма заботы о себе	24
Еда — моя награда	28
Еда и вода: история не взаимозаменяемости, а понимания своих желаний	29
День 4. Учимся «заедать» осознанно	31
Едим, когда не хотим, едим не то, что хотим, или не тогда, когда хотим	33
Прислушиваться к себе и не заставлять себя	35
«Я ем, чтобы казаться...»	36
История из терапевтической практики. Инга	36
День 5. День рефлексии и заботы о себе	39
Еда и забота о себе	41
Отчеты, позитивное мышление, или Получается ли у нас хвалить себя?	43
День 6. «Заедаем» и концентрируемся на процессе	45
Как понять, сколько вы хотите съесть?	46
Что такое «зоны роста» и как их искать?	48

«Я ухожу от проблемы в кафе».	
История из терапевтической практики. Галина	50
День 7. Что значит «замедляться»	53
Как узнать, что вы наелись?.....	56
Баланс ускорения и замедления.....	57
Почему замедляться трудно?.....	58
День 8. Я хочу съесть именно это?	59
Осознанное питание: между интуицией и режимом.	
Как найти золотую середину	61
Ваш режим питания	62
И снова о режиме. Вода, замедление, «индикатор голода»	64
День 9. Как съесть мало, а получить удовольствия много?	65
Праздничный стол — искушение едой	67
Как подготовиться к застолью, если вы принимаете гостей?.....	68
Как готовить и не объедаться	70
День 10. Как родители повлияли на наше пищевое поведение	71
Что нам дали родители?	72
Чему мы можем поучиться у родителей?	75
Наши правила.....	77
День 11. Что для вас еда, или Побольше о психологии	79
Еда как лекарство от стресса	81
Как работает схема «заедания»	83
Как сломать схему «заедания»	83
Еда под подушкой.....	85
Нет еды? Это страшно... ..	87
Еда и женственность.	
История из терапевтической практики. Яна	89
Еда как символ мужества.	
История из терапевтической практики. Михаил.....	90
День 12. Список нежелательных продуктов	92
Зачем записывать то, что очевидно?.....	94
Прислушайтесь к своему телу	95
«Ем, чтобы не бездельничать».	
История из терапевтической практики. Марина	95

День 13. Список доступных продуктов	98
Осознанность, а не тотальный контроль	100
«Ем, чтобы думать».	
История из терапевтической практики. Варвара.....	101
День 14. Наши ресурсы.....	103
Наши результаты: что нравится, а что можно изменить	104
Послесловие. Книга заканчивается... что дальше?	106



Психологический практикум

Юлия Евгеньевна Гусева

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

14 шагов к новой жизни

Ответственный редактор *С. Осташов*

Формат 70 × 100/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,03. Тираж 2500 экз.

Импортер на территории ЕАЭС: ООО «Феникс».
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в Турции. Дата изготовления: 11.2022. Срок годности не ограничен.

Изготовитель: «Билнет Матбаацилик Ве Яиницилик А.С.»
(BILNET MATBAACILIK VE YAYINCILIK A.Ş)
Адрес: Дудулла Орг. Сан. Болг. 1 кад: 16,
Есенкент Умранье, Стамбул, Турция, 34776
(Adres: Dudullu Org. San. Bölğ. 1 cad: 16,
Esenkent Ümraniye, Стамбул, Турция, 34776)
по заказу и под контролем ООО «Феникс»