

Содержание

К читателю	6
Предисловие.....	8
Глава 1. Пищевое поведение и варианты его нарушений.....	18
Нарушения пищевого поведения.....	18
Три этапа развития пищевого нарушения.....	35
1-й этап: нарушение взаимосвязи «тело – сознание»	36
2-й этап: пусковое событие, инициирующее набор веса.....	42
3-й этап: развитие типа переедания	42
Глава 2. Мотивация – основа изменений.....	48
Вербально-логическая (левополушарная) мотивация.....	49
Эмоционально-образная (правополушарная) мотивация	52
Правила поддержания мотивации	54
Глава 3. Физиологический вес	57
Теория «эгоистического мозга».....	66
Наследственность и вес.....	67
Глава 4. Семь типов переедания.....	71
Классификация типов переедания	72
Когнитивные типы переедания	75
1-й тип: компульсивное переедание	76
2-й тип: импульсивное переедание	89
Эмоциональные типы переедания.....	96
3-й тип: дистимическое (унылое) переедание	108
4-й тип: тревожное переедание	115
5-й тип: стрессовое переедание.....	127
Поведенческие типы переедания	138
6-й тип: углеводное переедание.....	138
7-й тип: диетическое переедание.....	147
Глава 5. Краткий справочник по фитотерапии, БАДам и лекарственным средствам для коррекции типов переедания	163
Фитотерапия.....	166

БАДы.....	173
Лекарственные средства.....	191
Лекарственные средства и типы переедания.....	197
Типы переедания и подбор медикаментозной терапии	198
Глава 6. Основные инструменты снижения веса	203
Шкала голода/сытости	204
Виды голода	213
Семь правил приема пищи.....	220
Шкала потребности	230
Шкала пищевого удовлетворения	241
Несколько слов о воде.....	242
Глава 7. Физическая активность и снижение веса.....	246
Глава 8. Образ тела	266
Глава 9. Эмоции: учимся управлять своими эмоциями.....	276
Фрустрация.....	278
Эмоции. Зачем они нужны?	280
Эмоции. Как они возникают?	281
Эмоции. Техники управления	284
Послесловие	296
Приложение 1. Формулы «нормального веса».....	299
Приложение 2. Подсчет калорий и ведение «Дневника питания»	305
Приложение 3. Психотерапевтический журнал самонаблюдения по программе снижения веса «Врожденная система стройности».....	308
Шкала мотивации.....	309
Дневник мотивации	310
Дневник типов переедания	315
Психотерапевтический дневник питания.....	317
Шкала голода/сытости.....	317
Шкала потребности.....	319
Психотерапевтический дневник питания (краткий алгоритм)	322
Дневник моей любимой физической активности	326
Дневник эмоций	331

Дневник благодарностей.....	340
Дневник результатов	343
Письмо из будущего	345

Приложение 4 «Психотерапевтический дневник питания» (для заполнения)	347
---	------------

К читателю

Каждый врач еще со студенческой скамьи знает, что избыточная масса тела является универсальным фактором, который осложняет течение любого заболевания. Возьмите орган, добавьте лишний вес, и вы удивитесь, с какой быстротой будут деформироваться под воздействием липотоксичности нормальные физиологические процессы. Итог такого сочетания всегда один – заболевание.

В Российской Федерации по данным ВОЗ избыточную массу тела имеют 57,1 % населения, причем мы можем наблюдать постоянную неумолимую динамику в прибавке веса. Неужели это говорит нам, что наши врачи не умеют или не хотят заниматься лишним весом у своих пациентов? Вроде бы, что может быть проще – создай дефицит калорий, порекомендуй физическую активность и все будет хорошо... На практике же мы видим картину противоположную нашим ожиданиям, большинство пациентов, все понимая и даже, казалось бы, имея высокий уровень мотивации продолжают вести разрушительный для своего здоровья образ жизни. Почему так происходит?

Ведение пациентов с избыточной массой тела давно вышло за рамки одной специализации. Эндокринолог, диетолог, психотерапевт, клинический психолог и, конечно же, фитнес инструктор – это та команда, которая необходима, чтобы всесторонне подойти к терапии избыточной массы тела. Эндокринолог обязан исключить эндокринопатии, которые могут приводить к набору веса и уже на уровне подбора медикаментозной терапии взаимодействовать с психотерапевтом для того, чтобы воздействовать и на эмоциональную сторону личности, т.е. убрать тревогу и дистимические проявления, которые влияют и деформируют пищевое поведение. Клинический психолог подхватывает пациента и

отделяет эмоции от еды, корректирует внутренний «образ тела», формирует правильное пищевое поведение. Диетолог подбирает рацион, который соответствует возрасту, текущим заболеваниям, принимаемой терапии и ведет образовательную активность. Фитнес инструктор, оценив возможности пациента, способствует интеграции физической активности в его жизнь, мотивирует на достижения.

Вы держите в руках книгу, в которой автор интегрировал все эти подходы и изложил их в виде программы снижения веса. Это готовый инструмент, который можно брать и применять на практике. Только создав условия, где медицина интегрирована с психологией и профессиональным фитнес подходом, можно успешно снижать массу тела.

Данная книга будет полезна и специалистам здравоохранения, которые занимаются проблемой коррекции избыточного веса и людям, которые имеют лишний вес. Самообразование, самомотивация, сосредоточенность на цели – это необходимые компоненты успеха в достижении нормального веса, а специалисты помогут, направят и поддержат вас в кризисные моменты на пути, который называется здоровый образ жизни.

В добрый путь!

Профессор Аметов Александр Сергеевич
Заслуженный деятель науки РФ, заведующий кафедрой
эндокринологии ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России



Предисловие

Неважно, сколько раз ты падал, – важно, сколько раз ты поднимался и находил в себе силы идти дальше.

Винсент Томас Ломбарди

Практически у каждого человека хотя бы раз в жизни возникает желание снизить вес. Большинство испытывают это желание периодически, особенно когда приближаются праздники или отпуск и надо достойно выглядеть в компании коллег или на пляже. Существуют также «фанаты», которые находятся в состоянии похудения пожизненно.

Если посмотреть со стороны на людей, которые снижают вес, то они не просто худеют, они борются с лишним весом – борются с азартом и блеском в глазах. И если на первом этапе кажется, что победа достижима, то через некоторое время становится ясно: лишний вес начинает выигрывать раунд за раундом. И чем дольше идет эта битва, тем больший перевес в очках (т. е. в килограммах) в пользу лишнего веса. Закономерным итогом всех попыток похудения становится в лучшем случае возврат к своему прежнему весу, но чаще человек набирает даже больше.

Подобная ситуация повторяется практически с каждым, кто встает на путь похудения. Когда ситуация повторяется регулярно, она превращается в правило, и правило тут получается какое-то странное:

Хочешь набрать вес – начни худеть.

В мае 2016 года в журнале Obesity была опубликована статья Persistent metabolic adaptation 6 years after «The Biggest Loser» competition, которая заставила задуматься всех худеющих.

В статье приводились результаты наблюдения за участниками восьмого сезона реалити-шоу The Biggest Loser (в России подобное реалити-шоу называется «Взвешенные люди»). В рамках этого шоу люди, страдающие от лишнего веса, в течение 30 недель соревновались между собой, кто больше сможет снизить вес. Их программа по работе с весом включала в себя:

- кардионагрузки 6 дней в неделю по 90 минут,
- ежедневные силовые нагрузки,
- гипокалорийную диету.

В начале шоу средний вес участников, которые пришли на проект, составлял 149 килограммов, и за 30 недель тренировок и диеты они смогли скинуть в среднем 58 килограммов.

Через 6 лет ученые произвели повторные измерения бывших участников восьмого сезона, и оказалось, что все, кроме одного, вернулись к прежнему весу, причем у трети он стал даже больше, чем до реалити-шоу.

В этой книге я отвечу на следующие вопросы, которые волнуют всех худеющих:

- Почему гипокалорийная диета, а иногда и жесткие ограничения в питании не дают нам желаемого результата в виде долгожданного снижения веса? Бывают ситуации, когда подобные ограничения не могут сдвинуть вес в меньшую сторону даже на килограмм, – почему так происходит?
- Почему в большинстве своем потерянные килограммы возвращаются? На что уходят все титанические усилия, которые прикладывает худеющий, чтобы удержать вес?

- Что все-таки делать, чтобы еда стала другом, а не врагом? Как выстроить свое пищевое поведение таким образом, чтобы из жизни исчезли пищевые запреты?

Я обещаю, что на эти и многие другие вопросы вы найдете ответ в данной книге.

Что приходит в голову, когда говорят о снижении веса? Конечно же, сразу вспоминается простое правило «Меньше кушай и больше двигайся». Первое, что делает человек, желающий похудеть, – садится на диету, второе – добавляет физическую активность. Когда желаемые формы не достигнуты, то остается последняя надежда – специальные БАДы и лекарства для снижения веса. Насколько все это эффективно? Вспомните свой опыт, посмотрите вокруг: если бы все было **ТАК ПРОСТО**, разве нас не окружали бы люди с идеальной фигурой?

Значит, есть какие-то скрытые процессы, связанные с причиной появления лишнего веса, которые мы не учитываем, и именно их игнорирование сводит все наши старания к нулю. Именно об этих процессах, которые не дают нам снизить вес и долгосрочно удерживать достигнутые результаты, и пойдет речь в этой книге. Здесь вы не найдете ни рецептов блюд, ни диет, ни программ тренировок – как уже говорилось выше, все это оказывает лишь временный эффект, если не устранена причина лишнего веса.

Цель книги – дать простые и эффективные инструменты, которые имеют под собой научную основу и зарекомендовали себя на практике. Система, которая впитала в себя, интегрировала и структурировала теории, знания, исследования, опыт различных дисциплин по теме снижения веса, названа мной **Врожденной системой стройности**. Почему система снижения веса названа именно так, вы поймете в процессе чтения книги – здесь же представлю ее структуру.

Глава 1. В ней мы кратко разберем варианты нарушений пищевого поведения. Рассмотрим три этапа, через которые происходит развитие любого нарушения пищевого поведения. Эта глава включает в себя несколько опросников, которые помогут вам лучше понять свое пищевое поведение.

Глава 2 рассказывает о мотивации. Чтобы снизить вес, надо изменить пищевое поведение, чтобы изменить пищевое поведение, надо изменить образ мышления. Сдвиги в образе мышления влекут изменения не только в пищевом поведении, но и в образе жизни. Любые изменения в своей жизни можно произвести, только если у вас достаточно энергии, и под этой энергией мы будем понимать уровень мотивации.

Глава 3. Здесь мы с вами обратимся к концепции физиологического веса. Оказывается, вес генетически обусловлен на 70%; забегая вперед, скажу, что в наших генах заложен нормальный вес. Что же тогда происходит, если вес начинает увеличиваться и даже гены не могут остановить прирост массы тела? Ответ вы найдете в этой главе.

Глава 4 посвящена психофизиологическим и физиологическим процессам, которые регулируют аппетит и поддерживают оптимальный для нас вес. Нарушение этих процессов приводит к набору веса и к тому, что сброшенные невероятными усилиями килограммы очень быстро возвращаются. Только поняв эти процессы, можно вырваться из создавшегося порочного круга – вечной борьбы за каждый килограмм.

В этой главе я расскажу о 7 типах переедания, в основе каждого из которых лежит психофизиологическая или физиологическая дисфункция, нарушение, которое заставляет проявлять пищевое поведение, приводящее к набору веса. Мы также рассмотрим варианты диагностики и коррекции всех типов переедания, поскольку, пока есть нарушения, которые заставляют переедать,

нельзя сформировать правильное пищевое поведение и придерживаться даже самых простых правил в приеме пищи.

Посмотрел я на себя в зеркало, встал на весы и решил: «Хватит! Довольно с меня этих весов и зеркал!»

Глава 5 представляет собой краткий справочник всех тех средств, которые упоминаются в главе 4. Этот раздел я написал, так как поступали многочисленные просьбы более подробно рассказать про фитотерапию, БАДы и лекарственные средства, которые используются для коррекции того или иного типа переедания.

Глава 6. Прежде чем перейти к краткому анонсу этой главы, я хочу вместе с вами немного помечтать. Давайте придумаем критерии для идеальной системы снижения веса. Что бы вы сюда включили?

Не надо читать дальше, остановитесь на несколько секунд и подумайте.

А теперь давайте сравним ваши идеи с моими критериями, которые я предъявляю для любой программы по снижению веса.

Первое: вес должен снижаться.

Снижение массы тела – это главное, ради чего человек готов стараться изо всех сил, но давайте не забывать, что вес должен снижаться физиологически, т. е. похудение не должно причинять вред здоровью.

Второе: достигнутый результат должен сохраняться.

Мы старались, худели – и через месяц-другой опять тот же вес или даже больше? Нет, этот путь не для нас.

Третье: во время снижения веса не хотелось бы себя ограничивать в выборе продуктов и количестве еды...

Возможно? Мы же мечтаем! Значит, возможно!

Реалистично? Кто сказал «да»? Действительно, три простых критерия, которые мы с вами вывели, уже не мечта, а реальность. Прочитав эту книгу, вы получите систему алгоритмов для того, чтобы мечта стала явью.

Совет по поведению: сначала поверните голову влево, потом вправо. Повторяйте это упражнение каждый раз, когда вам предлагают поесть.

Есть еще пожелания?

Я часто слышу дополнительное пожелание: очень бы хотелось, чтобы эта система не занимала много времени. Я вам обещаю, что реализация самого простого алгоритма займет ровно... одну минуту перед каждым приемом пищи. Одна минута – и вы будете снижать вес и сохранять результат, не ограничивая себя. Надеюсь, вы сможете найти это время, чтобы воплотить в реальность свою мечту об идеальном теле.

В главе 6 описаны основные инструменты программы снижения веса «Врожденная система стройности». Здесь мы научимся работать с базовыми потребностями тела, от которых зависит прием пищи. Техники и методы такой работы заложены в основу алгоритмов, которые помогут нам снизить вес и удержать его. Осознание базовых потребностей тела также поможет нам реализовать третий принцип нашей идеальной системы снижения веса – отсутствие пищевых ограничений. Кушать можно все! Единственным мерилom является потребность в том или ином продукте в текущий момент времени.

Закономерным итогом этой главы будут краткие и расширенные алгоритмы, реализация которых позволит сформировать абсолютно новый подход к приему пищи.

— Предлагаю ввести новую дисциплину в программу Олимпийских игр — борьбу с лишним весом.

— Ага. И сделать девиз «Главное не победа, а участие».

Глава 7 посвящена физической активности. Можно ли похудеть без физической активности? Сразу отвечу: да. А обязательна ли физическая активность в жизни? Тоже скажу: да. Мы рассмотрим, что дает и чего не может дать физическая активность при снижении веса и как ее полюбить.

Глава 8. Это самая таинственная глава книги – о методах работы с нашим подсознанием. Увеличить эффективность снижения и удержания веса можно, если использовать ресурсы бессознательной сферы, что мы с вами и сделаем, проработав свой образ тела.

Глава 9. Здесь речь идет об эмоциях. Мой опыт показывает, что большинство людей с избыточным весом заедают негативные эмоции и стрессовые переживания. Если такое происходит, то для снижения веса необходимо отделить переживание эмоций от приема пищи. Не секрет, что пища в этом случае играет психотерапевтическую роль, с ее помощью человек пытается стабилизировать и поднять свое настроение. Управлять собственной эмоциональной сферой нас не учат ни в школе, ни дома, поэтому я приведу несколько техник и дам алгоритм, который поможет вам стабилизировать свою эмоциональную сферу.

В **приложении 1** разбираются основные формулы, которые используются в медицине для оценки массы тела. Здесь мы рассмотрим их плюсы и ограничения.

Приложение 2 содержит информацию по принятой в медицинских кругах системе ведения дневника питания, которая основана на подсчете калорий.

Приложение 3 – Психотерапевтический журнал самонаблюдения по программе снижения веса «Врожденная система стройности». Сюда я вынес все схемы, алгоритмы и правила, которые помогут вам снизить вес до физиологической нормы и удержать его в заданных координатах. Это приложение концентрирует в себе содержание всей книги.

Приложение 4 представляет собой Психотерапевтический дневник питания для заполнения, сюда вынесены два базовых алгоритма, которые стоит потренировать, имея книгу под рукой. Когда вы освоите основные навыки для формирования необходимых пищевых привычек, информация из книги вам больше не потребуется для дальнейшей работы с дневником.

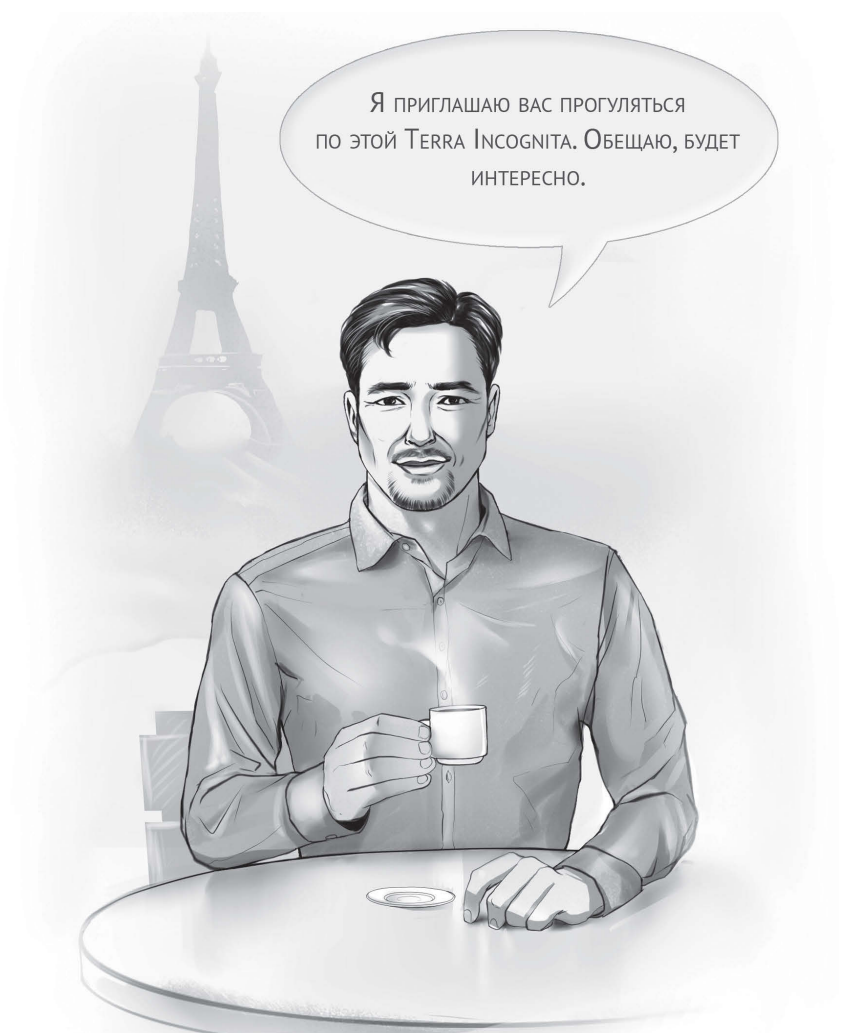
В заключение предисловия несколько правил по работе с книгой.

Последовательность. Читайте книгу последовательно, накладывайте прочитанную информацию на свой опыт снижения веса, ищите совпадения. Информация в книге представлена таким образом, что вы сможете замотивировать себя, понять причины неуспеха в предыдущих попытках снижения веса и исправить их, а потом уже начать формировать новые пищевые привычки, которые позволят вам достигнуть успеха.

Системный подход. Практика показывает, что если изменить только пищевой рацион или какой-то аспект в поведении, то результата не будет или он будет сиюминутным. Любая проблема (в нашем случае проблема лишнего веса) требует системного

подхода: поиск мотивации, изменение мышления, изменение поведения, изменение социального окружения – в конечном счете все это складывается в новый образ жизни. Будьте готовы к этому, будьте готовы сделать рывок и подняться на новый уровень.

Позитивный настрой. Если вы раньше чего-то не делали, то сможет ли это хорошо получиться у вас с первого раза? Если вы привыкли несколько лет (может, десятков лет) поступать определенным образом, быстро ли вы сможете изменить свое поведение? Любое изменение требует времени. Хвалите себя за любое достижение, за то, что вспомнили, что сделали или даже попытались сделать. Это придаст вам сил для движения дальше. Никогда, запомните, **НИКОГДА** не ругайте себя, если у вас что-то не получается или вы что-то забыли, а воспринимайте эту ситуацию как обратную связь и подумайте, что можно сделать, чтобы подобное не повторялось. Только так. Я уверен, вы сейчас думаете, что это неважно и нужно просто читать дальше, но позитивный настрой – это залог успеха, и я еще обязательно к нему вернусь в книге.



Я приглашаю вас прогуляться
по этой Terra Incognita. Обещаю, будет
интересно.

*С уважением и наилучшими пожеланиями
автор программы снижения веса
«Врожденная система стройности»
Андрей Поздеев*

Глава 1

Пищевое поведение и варианты его нарушений

Нарушения пищевого поведения

В книге речь пойдет о нарушениях в пищевом поведении, которые приводят к набору веса и удержанию избыточной массы тела, но давайте сначала рассмотрим картину целиком, может быть, мы найдем что-то общее между всеми нарушениями пищевого поведения.

Нарушения пищевого поведения – это нарушения в приеме пищи, которые возникают под воздействием сознания, т. е. нашей социальной части личности, и проявляются в виде пищевого поведения, которое приводит к набору веса или к значимой его потере, но также могут проявляться в виде сверхценной идеи поддержания определенного веса или формы тела.

Выделим три основных признака нарушения пищевого поведения:

- чрезмерные опасения увеличения веса,
- значительные усилия по контролю веса,
- отрицание значимости проблемы веса (избыточного или недостаточного).

Пройдите тест, предназначенный для быстрой диагностики нарушений пищевого поведения, – он позволяет понять, склонен ли человек рассматривать пищу как нечто большее, чем возможность удовлетворить физиологический голод.

Тест SCOFF: самодиагностика нарушений пищевого поведения

Инструкция: Для оценки вашего состояния **ответьте на 5 вопросов.**

№	Вопросы	Да	Нет
1	Приходилось ли вам специально вызывать рвоту или принимать слабительные препараты, так как после избыточного приема пищи вам становилось плохо?		
2	Вас волнует контроль над количеством употребляемой пищи?		
3	За последние 3 месяца вы потеряли 6 кг и более?		
4	Вы чувствуете себя «в теле», хотя окружающие говорят, что вы стройны, или же, наоборот, чувствуете, что вам нужно поправиться?		
5	Вы можете сказать, что слишком часто думаете о еде и она доминирует в вашей жизни?		
Количество ответов «Да» и «Нет»			

Интерпретация результатов:

От 2 до 5 утвердительных ответов – есть большая вероятность, что еда является компенсаторным механизмом, помогающим решать другие проблемы, а не служит исключительно для удовлетворения физиологической потребности.

От 0 до 1 утвердительных ответов – поздравляем: ваше пищевое поведение вполне физиологично.

Предлагаю более пристально рассмотреть термин «пищевое поведение». Оказывается его можно разделить на несколько уровней, и мы увидим пирамиду, где одни процессы находятся в основании пищевого поведения, а другие занимают его верши-

ну. Процессы, лежащие в основании, являются базовыми, именно нарушение в работе на этом уровне приводит к тому, что жизнь человека превращается в вечную борьбу с лишним весом. Но давайте обо всем по порядку.

Уровни пирамиды пищевого поведения



Итак, начнем с основания пирамиды пищевого поведения и пойдем к ее вершине.

- 1. Уровень физиологии.** Этот уровень отвечает за чувство голода, формирование пищевой потребности и чувство насыщения. На восстановление связи нашего сознания с телом (осознание) и ориентирована большая часть психотехник программы снижения веса «Врожденная система стройности». Также я отношу к этому уровню все физиологические процессы, нарушение которых отражается на пищевом поведении. Очень часто дисфункция процессов это-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru