

Заид

По основательной проработке
передааний от Линьы
@ms.sunspot



Ешь так,

будто уже худая





Содержание

Теоретический блок

- 1 Переедания и их типы
- 2 Причины перееданий и их разбор
- 3 Природа и механизм перееданий
- 4 Что происходит с организмом во время переедания.
Компенсация
- 5 Баланс энергии в организме
- 6 Последствия перееданий
- 7 Почему нужно перестать переедать
- 8 Социум и переедания: семья, друзья, кафе и многое другое
- 9 Что делать после случившегося переедания
- 10 Мой опыт. Как я перестала переедать
- 11 Последовательность действий для минимизации перееданий





Практический блок

Упражнение 1. Выявление и проработка ваших причин перееданий

Упражнение 2. Анализ переедания

Упражнение 3. Чем заняться, чтобы не переесть

Упражнение 4. Развитие осознанности. Находимся в моменте

Упражнение 5. Развитие осознанности. Мелкая еда

Упражнение 6. Развитие осознанности. Благодарность

Упражнение 7. Борьба с кусочничеством

Упражнение 8. Список пищевых правил

Практикум 1. Дневник

Практикум 2. Определение размера порции

Практикум 3. Скорость приема пищи



Введение

Если анализировать лишний вес, то у подавляющего большинства он появляется в последствие именно неправильного пищевого поведения. Ни генетика, ни тяжелые кости, а **неправильное пищевое поведение**.

Неверно воспринимаешь еду



Ешь без голода



Переедаешь



Набираешь вес

Именно это является **стандартной схемой** питания для людей с лишним весом.

Переедания тут играют большую роль. Невозможность остановиться или остановка не вовремя даже не способствуют, а являются одной из главнейших причин запуска жиротложения, потому что из-за этого вы едите сверх нормы.

Если человек не переедает, то его отношения с пищей находятся на нужном уровне, к чему мы с вами и будем стремиться, изучая данный гайд.

Перед началом работы с материалами, настоятельно рекомендую вам подготовить блокнот и ручку для конспектирования важных моментов.



Почему записывать важно?

Потому что просто произнесенные в голове мысли обладают наименьшей силой, нежели сказанные вслух, либо записанные. Такие мысли проходят своего рода закрепление и более надежно утверждаются в голове.

Также я советую выполнять абсолютно ВСЕ предложенные задания, потому что это нужно, в первую очередь, для того, чтобы добиться максимальных результатов. Пропустив одно, вы можете потерять кусочек пазла, из-за которого уже не соберется целая картинка. Даже если вы считаете, что с аспектом, обсуждаемым в задании, у вас нет проблем, стоит выполнить упражнение, чтобы убедиться в своих мыслях, либо же начать работу.

Для достижения максимального результата, **не выполняйте практические части с негативным настроением и через не хочу**. Такая работа даст незначительные плоды, либо ухудшит общее состояние пищевого поведения. Выбирайте комфортное время для работы.



Переедания и их типы

Переедание — это потребление за раз **бОльшего** количества пищи, чем нужно организму, это ситуация, при которой вы не услышали свои потребности и продолжили есть, хотя уже получили нужное количество энергии, а в желудок попал должный объем пищи.

Переедания по количеству съеденного сверх нормы бывают:

Безопасные

Вы просто съели немного больше. Например, ели пачку мармелада, осталось 5 штук, а вы уже сыты: «Ну а куда их деть? Да и они очень вкусные». Доели.

С точки зрения здоровья это вполне нормально. Такой тип перееданий не принесет проблем.

Но с точки зрения пищевого поведения — уже **не очень**, потому что ваш организм — это не мусорная корзина, в которую нужно отправлять еду, чтобы не выкидывать ее или не убирать.

Данный тип перееданий по тем или иным причинам (это разберем чуть позже) встречается у всех людей. Это не угроза, но над этим стоит поработать.

Опасные

Вы не можете остановиться. Съели и 5 оставшихся мармеладок, и новую пачку, и все, что только было доступно.

Физически вы уже не хотите есть, но все ещё продолжаете это делать, вам очень трудно перестать. **Это НЕнормально.**

Этот тип перееданий **опасен** как для физического, так и для психологического здоровья. Вы нагружаете организм лишней едой, ему трудно все это переваривать, энергия лишняя, вам тяжело. Плюс ко всему мы корим себя за съеденное, вам морально некомфортно.

По причинам возникновения переедания бывают:

01 Вызванные ограничениями

Диета, запрет на определенный продукт, временные рамки и т.д. Голод является угрожающим состоянием для организма, и длительное ограничение в пище заставляет тело бороться за жизнь. Срабатывают как физиологические, так и психологические **защитные механизмы**.

Даже если до начала диеты те или иные продукты казались непривлекательными, во время ограничений они вдруг начинают выглядеть очень аппетитно. Этот эволюционный механизм в «голодный период» помогает организму не пропустить ничего съедобного и благодаря этому пережить трудные времена.

02 Вызванные эмоциями

Вам грустно, скучно, вы устали, поэтому вы решаете утешить себя едой. Вы просто вспомнили о том, как вкусно вам было, когда вы купили ту самую шоколадку в магазине у дома. Вы вспомнили, как гуляли с друзьями и при этом ели шаурму, вам очень ее захотелось. Или вы просто читаете этот гайд с описанием ситуаций, в которых огромную роль играет разная еда, и вам начинает ее хотеться!

03 Вызванные внешними факторами

Человеку трудно устоять перед желанием попробовать что-то вкусное, если это вкусное у него под рукой. Ему трудно пройти мимо ароматно пахнущих булочек, даже если чувства голода совсем нет. Если он находится в компании, в которой что-то едят, он легко присоединится, даже если недавно поел. Пищевое поведение этого человека регулируется не внутренними сигналами голода/сытости, а **внешними стимулами**.

По скорости переедания бывают:

1 Плавные

Съедается **большое** количество еды, но это происходит незаметно. Переедание как бы «размазано» по дню. Это может быть кусочничество перед телевизором или в ходе рабочего дня. Часто такое переедание происходит по **эмоциональным** причинам и может не осознаваться человеком, так как происходит в фоновом режиме.

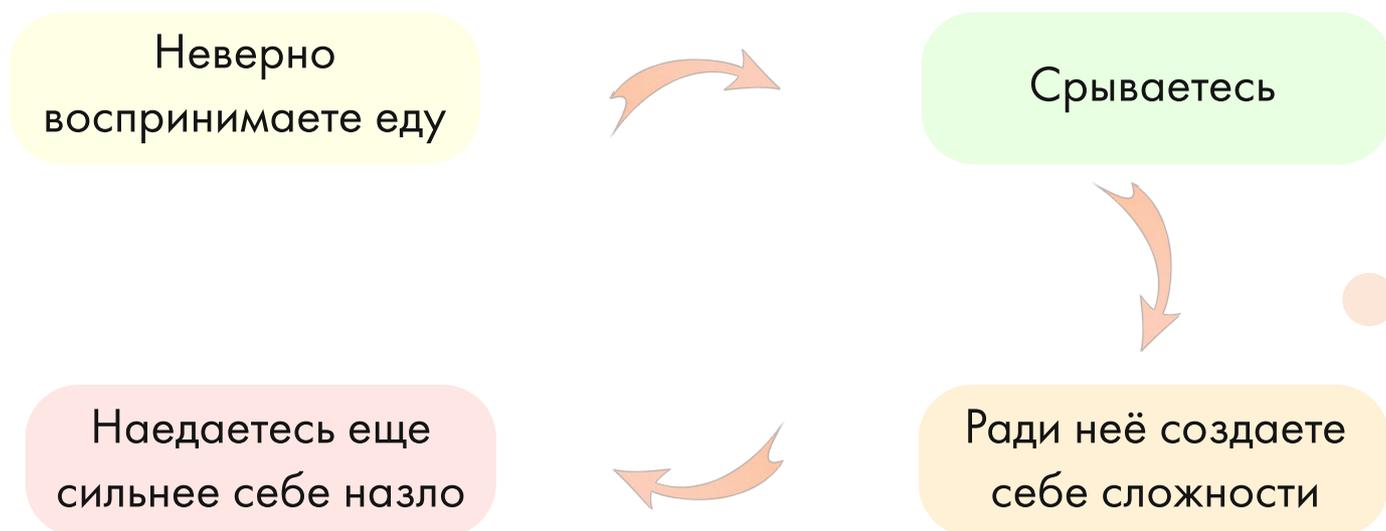
2 Приступообразные

Большое количество еды (в **3-4 раза превышающее** обычную порцию) съедается за ограниченное, но **четкое время** (1-2 часа, например), сопровождающееся ощущением потери контроля. Оно часто происходит в одиночестве и завершается ощущением переполненности в желудке, вызывает чувство **вины и стыд**.

Причины перееданий и их разбор

Перфекционизм

Постоянное желание увидеть свою фигуру идеальной доводит до нарушений в психике и, соответственно, до нарушений в пищевом поведении. Вместо того, чтобы нормально питаться, вы придумываете какие-либо установки, а потом нарушаете их, неоднократно переедая.



Это типичная схема перееданий на почве стремления к идеальной фигуре.

Самостоятельные ограничения

Разделение еды на «вредную» и «полезную», питание только до 18.00, диеты, ПП — всё это провоцирует возникновение **расстройств пищевого поведения**, то есть желание все эти установки нарушать, и отсутствие контроля над пищевой ситуацией.

Тут схема как и в первом пункте, только отсутствует стартовое условие в виде яркого стремления к идеалу, вы просто ограничиваете себя для определенных целей преобразования фигуры.

Создаете
сложности



Срываетесь



Наедаетесь еще
сильнее себе назло

Социальное давление и семья

Друзья подшучивают, а домашние постоянно намекают на то, что пора бы скинуть парочку кг? Это идеальная среда для развития РПП. Но не только желание «помочь» оказывает большое влияние. Различные семейные **установки** вроде обязательного появления пустой тарелки (доесть все до конца), восприятия отказа от еды как неуважение и **прочие рамки** значительно **портят** пищевое поведение человека.

Подвергаетесь **социальному давлению** относительно своего внешнего вида и/или следуете семейным пищевым установкам, чтобы избежать недопониманий



Не удовлетворяете **истинные потребности** своего организма



Переедаете

Стремление к чистому питанию

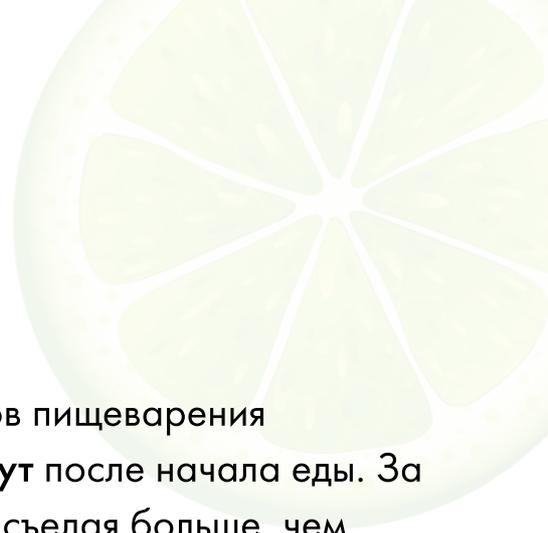
Здоровые продукты у большинства людей ассоциируются с **быстрым снижением веса** и низким содержанием калорий. Но всё это не так. Орехи, сухофрукты, яйца, ПП-рецепты тому подтверждение. Нет, они не плохие, просто в них абсолютно обычное содержание калорий, а само по себе **похудение не зависит** от того, какие конкретно категории продуктов вы потребляете, **важны лишь итоговая калорийность**, содержание белков, жиров и углеводов в вашем рационе. Уже давно подтверждено, что нужно ориентироваться не на условную правильность пищи, а на её калорийность и состав.

Кусочничество

Когда люди очень **часто перекусывают** в течение дня, они сами не замечают, как переедают. Там попробовал, тут немного откусил, здесь за кем-то даже доел. Эти калории практически никто не учитывает, но они создают огромную нагрузку, особенно, если в ход идет что-то мелкое, но калорийное (орехи или сухарики, например). **Смысл перекуса** – съесть что-то, если ты голоден, но не так сильно, чтобы осуществить полноценный прием пищи. А не в том, чтобы просто так между делом что-то есть.

Жажда

Часто голод путают с жаждой. Вам кажется, что вы хотите есть, а на самом деле вам хочется пить. Если вы совсем не можете понять, чего именно из этих двух вариантов вы хотите, или вы еще просто не особо хорошо разбираетесь в сигналах организма, выпейте стакан воды. Если у вас **появится** это же ощущение через **5-20 минут** – это голод. Если ощущение **не появилось** – это была жажда, которую вы успешно удовлетворили. Каждый раз так делать не придется, скоро вы научитесь эти ощущения различать.



Быстрый прием пищи

Если вы **быстро едите**, сигнал о насыщении от органов пищеварения поступает в мозг не сразу, а только **через 10-20 минут** после начала еды. За 5-10 минут человек не дожидается фазы насыщения, съедая больше, чем нужно.

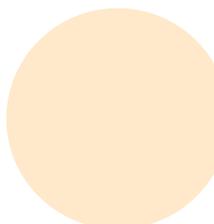
Еда на автомате или отвлекаясь на что-то

Когда вы едите с телефоном/ноутбуком или просто во время приема пищи находитесь в другой реальности, осознанность снижается до минимума. А что такое осознанность в питании? Основа!

Благодаря ей вы чувствуете еду = можете понять, когда сыты.

То количество еды, которое вы поглощаете, смотря в телефон, вы не осилите, если будете есть без него. При осознанном раскладе вам будет уже невкусно, слишком много и т.д. А вот с телефоном вы всего этого не почувствуете и продолжите есть.

Сигналы голода и насыщения, удовольствие от еды – всё это **притупляется**. Поели, но будто ничего и не было.



Гормоны и настроение

Страдающие от недостатка или же **переизбытка** определенных гормонов, часто испытывают скачки настроения и находят успокоение в поедании сладостей, мучного или любой другой еды. Эту причину мы рассмотрим только со стороны настроения и попыток изменить его едой. Переедания вполне могут быть вызваны определенными **гормональными отклонениями**, но, во-первых, это достаточно редкое явление, во-вторых, о состоянии ваших гормонов может вам сказать только врач после сдачи определенных анализов.

Если вы не замечаете у себя продолжительных, навязчивых и беспричинных скачков настроения, то именно со стороны утешения себя едой вам и нужно прорабатывать ситуацию. Если вышеописанное относится к вам, то **обязательно обратитесь к специалисту**, потому что попытками изменить питание вы только залатаете крышу дома, в то время как фундамент продолжит рушиться.



Природа и механизм перееданий



Если организм голодает

Голод является **угрожающим** состоянием для организма. И длительное ограничение в пище заставляет тело **бороться за жизнь**. Срабатывают как физиологические, так и психологические защитные механизмы.

Первым к недостатку пищи адаптируется метаболизм

Организм с одной стороны начинает **экономить энергию**, обмен веществ замедляется (отмечу, что это не дело двух дней, замедлить обмен веществ можно реально долгим и реально сильным голодом, поэтому не нужно свой ОВ разгонять по первому совету подружки), с другой, любые, даже небольшие **излишки**, тут же **откладываются** про запас.

Ощущения, связанные с чувством голода, **притупляются**, но при этом мысли о еде, фантазии начинают занимать **значительную** часть жизни. Любая еда, попадающая в поле зрения, привлекает внимание, и тут же возникает непреодолимое желание съесть все, что доступно.

Человек может сопротивляться защитным механизмам, стараться справиться с желанием съесть что-то запретное. Но это природа. Это биологические механизмы, обеспечивающие выживание. Им практически невозможно успешно сопротивляться. Рано или поздно случается срыв, который заканчивается перееданием.



Если вы запрещаете себе что-то конкретное

Сначала идет нарушение запрета – вы хотите себя пожалеть, или вам просто это всё надоело.

Любое **ограничение** в питании вызывает у нас совершенно естественное **сопротивление**, в том числе и на физиологическом уровне: организм хочет отложить про запас все доступные калории. Нам чрезвычайно сложно существовать в условиях постоянных ограничений, **мозг протестует** и требует свободно есть все, что попадает на глаза.

Запрещать что-либо себе неправильно, запреты только усиливают интерес и желание нарушить (тут как с маленькими детьми).

Если думать о какой-то еде, как о запретной, то будет возникать ощущение страдания и незавершенности. Это будет выражаться в злости, в том числе на себя, и раздражительности.

Запрет - это **ограничение свободы**, которое мы инстинктивно отвергаем. Если не ограничивать свободу запретами, а наоборот, позволять себе ее, то изменится ход мыслей и отношение к ситуации.



Когда любишь себя, не хочется выбирать действия, причиняющие себе вред. Когда любишь себя, делаешь выбор в пользу сбалансированного питания, а со временем это становится естественным процессом.

*Потом идет добивающая часть, чтобы сделать себе хуже.
Или добивающая часть, чтобы не терять возможность
наестся «раз уж я начала, а завтра на диету».*

По многим наблюдениям, человеку вообще **несвойственно** делать что-то противоположное тому, что он испытывает. То есть когда ему грустно, он слушает максимально печальные песни. Когда он переел, он наедает еще больше.



Что происходит с организмом во время переедания. Компенсация

С точки зрения того, что происходит на психологическом уровне – вы убеждаете себя в том, что вам ещё нужна еда.

Причины этого я раскрыла в одном из предыдущих блоков, поэтому тут в подробности вдаваться не буду. Гораздо интереснее то, что происходит в это время с самим организмом, этот вопрос нами еще не рассмотрен.

Физиологический уровень

Функция пищеварительной системы заключается в превращении еды в полезные для организма вещества.

Какие-то вещества организм сжигает, другие – использует для роста, третьи – накапливает на будущее.

Этот процесс начинается еще во рту.

Желудок обычно размером с кулак, особенно, когда пуст, но он способен расширяться и занимать гораздо больше места, все это происходит благодаря гибкости мышц. Кроме того, желудок вырабатывает кислоту, которая помогает расщеплять еду. Объем пустого желудка составляет примерно 40 мл жидкости, а полного – около 800-1000 мл. У людей, страдающих перееданиями, желудок может увеличиваться еще больше.

После того, как пища прошла через желудок, она поступает в тонкую кишку, где продолжается процесс пищеварения. Здесь расщепленные питательные вещества всасываются в кровоток. Тонкая кишка соединяется с двухметровой толстой кишкой. В толстой кишке большая часть воды всасывается в кровоток, а оставшиеся отходы превращаются уже в то, что обычно является итоговым продуктом жизнедеятельности человека.

Это был небольшой вводный **урок физиологии**, теперь приступаем к тому, что же, собственно, происходит со всем вышеперечисленным, когда вы переедаете. В расчет будем брать **переедание 2 типа**, потому что на разнице между нужным количеством еды и тем, что вы съели, в виде 1-2 ложек суть будет не так ясна.

После употребления большого количества пищи, мы часто испытываем ощущение перенасыщения. Дело в том, что перед тем как мозг получает сигнал о том, что желудок переполнен и начинает расширяться, проходит какое-то время.

После переедания еда движется в двух направлениях: **вперед** – когда она спускается ниже по пищеварительной системе, и **назад** – когда она выходит в форме рвоты, а такое бывает при сильных перееданиях.

Переедание вызывает **расстройство желудка**, потому что желудочная кислота продолжает поступать в пищевод. У пищевода эта кислота вызывает реакцию, которая проявляется изжогой.

Затем все эти массы еды движутся по тому пути, что я описала выше, надолго нагружая ваш организм, ведь объем съеденного превышает то количество еды, на которое рассчитывалось. Плюс ко всему организм направляет значительную часть энергии на переваривание полученной пищи, вызывая тем самым чувство усталости и сонливости.

Теперь про компенсацию

Когда вы начинаете ставить себе **пищевые ограничения**, вы **игнорируете** свое естественное чувство голода и сигналы, которые посылает ваш организм. Вы начинаете войну против самого себя. И ваш организм начинает себя защищать. Механизмы выживания способны заставить ваш ум работать так, чтобы при всем твердом намерении похудеть вы смогли выжить.

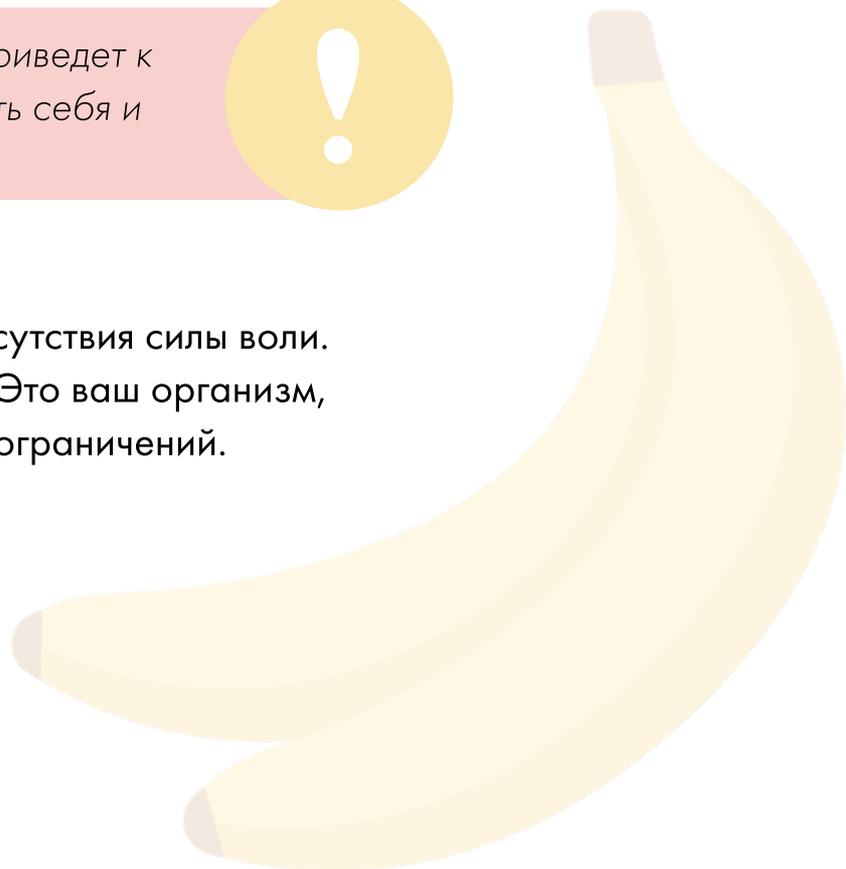
Чем больше вы будете **сокращать приемы пищи** или **ограничивать себя определенными продуктами**, тем больше ваше тело будет изменять уровень определенных гормонов. Уровень лептина, например, понизится, что повысит уровень аппетита, и вас начнут преследовать мысли о еде, пищевые желания и сильнейшие позывы переесть.

После того, как вы все-таки потеряете контроль, вы начнете испытывать сильнейшие **чувства страха, паники, вины и неудачи**. Вы пообещаете себе, что «отработаете» съеденные калории, не будете есть дня два или будете есть только салат.

Каждое последующее переедание приведет к ещё большему желанию ограничивать себя и так по кругу.



И это не проблема слабости или отсутствия силы воли. Это ваш **организм защищает себя**. Это ваш организм, **желающий жить** без ненужных ему ограничений.



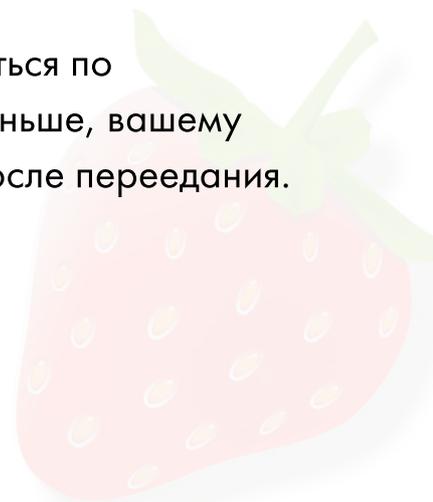
Баланс энергии в организме

Чаще всего под балансом энергии понимается равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, то есть количество расходуемых калорий должно быть равно количеству съеденных.

Но затраченные калории считаются не по принципу «сегодня я час побегала и полтора часа погуляла, это $230 + 350 = 580$ ккал. Значит на 580 калорий мне нужно сегодня поесть». Учитывается и просто то, что вы лежите, дышите, а сердце бьется. Вся жизнедеятельность организма сжигает определенное количество калорий, как правило, это **не меньше 1200 калорий + ваш уровень активности.**

Мы не будем вдаваться в подсчет калорий, потому что я веду к тому, что обычно под балансом энергии понимается равновесие того количества калорий, которое нужно организму, и того, что вы съели. Я же вам расскажу про немного другой баланс энергии, который напрямую связан с перееданиями.

Дело в том, что если после переедания вы продолжите питаться по потребностям, то заметите, что есть вам хочется гораздо меньше, вашему организму просто не нужна еда даже после 3, 4, 5 часов после переедания.



Почему?

Во-первых, вы съели большее количество пищи, значит **перевариваться она будет дольше**. Во-вторых, вы получили определенный большой объем энергии, значит пока что вам **не нужна добавка**.

Такое явление вы можете заметить в рамках одного дня: по какой-либо причине вы прилично так переели в завтрак и, если будете дальше питаться уже по потребностям, увидите, что есть вам захочется потом не раньше полдника, например. Затем последует обычный ужин и вот он, баланс энергии. **Вы съели ровно столько, сколько вам нужно**, пусть даже переели, но, услышав себя, привели суточное количество пищи в норму.

Также этот баланс вы можете увидеть на примере **нескольких дней**: даже если вы переедали два дня подряд, то на третий, прислушавшись к себе, поймете, что **есть хочется значительно меньше**, вы будете потреблять достаточно небольшое количество еды, потому что вам не хочется, потому что за те два дня вы съели слишком много для своего организма. **Так снова будет достигнут баланс**.





Последствия перееданий

Заедание эмоций, переедания на нервной почве и просто срывы с созданных ограничений – далеко не невинная слабость. **Вред переедания** такой же **ощутимый**, как и вред голодания: страдают все органы, участвующие в процессе пищеварения.

01

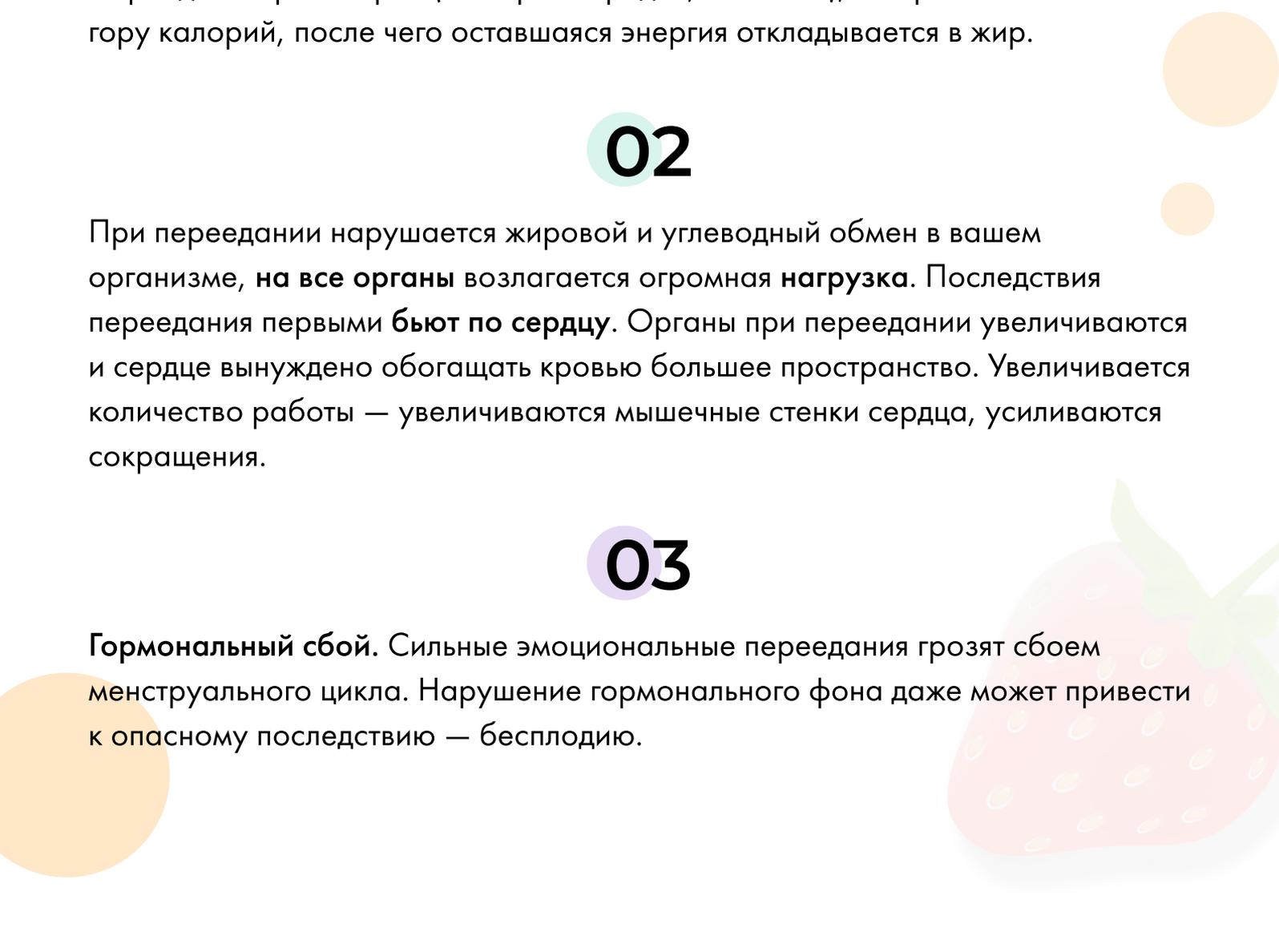
Самое явное заметное последствие переедания – **проблемы с лишним весом**. Переедая из раза в раз (или просто редко, но метко), вы превышаете свою гору калорий, после чего оставшаяся энергия откладывается в жир.

02

При переедании нарушается жировой и углеводный обмен в вашем организме, **на все органы** возлагается огромная **нагрузка**. Последствия переедания первыми **бьют по сердцу**. Органы при переедании увеличиваются и сердце вынуждено обогащать кровью большее пространство. Увеличивается количество работы — увеличиваются мышечные стенки сердца, усиливаются сокращения.

03

Гормональный сбой. Сильные эмоциональные переедания грозят сбоем менструального цикла. Нарушение гормонального фона даже может привести к опасному последствию — бесплодию.



04

Также страдает печень. При превышении количества необходимых жиров в печени, она превращается в их непосредственный источник. Эта функция клеток организма становится основной при переедании, и вскоре практически все клетки оказываются заполненными жиром. Это ударяет не только по сердцу и печени, но и по кишечнику. При переедании **страдает весь кишечный тракт.**

05

Дистрофические изменения хрящевой ткани. Из-за усиленных нагрузок при имеющемся лишнем весе стирается хрящевая ткань позвоночника, разрушаются и воспаляются суставы. Чем раньше получится решить проблему с перееданием, тем быстрее вы избавите свои суставы от преждевременного износа.

06

Нарушение сна. После переедания организму сложно заснуть, ведь пищеварительные процессы продолжаются.

07

Психическое состояние также подвергается определенному давлению. Нередко проблемы с лишним весом становятся причиной хронической усталости. Человек не успевает восстановиться от нагрузок, что приводит к ухудшению его психоэмоционального состояния.

Почему нужно перестать переедать?

Я думаю, после прочтения предыдущего блока про последствия, многим сразу стало понятно, почему же переедать не стоит.

Немного обобщу:

От перееданий страдает весь организм, потому что большие или же превышающие потребности порции еды утяжеляют процесс пищеварения

Переедания давят на вас морально, вы считаете себя безвольными и слабыми, если позволяете себе больше

Переедания являются прямой причиной лишнего веса

Переедания делают вас вялыми, нарушают сон и снижают работоспособность

Мало кто захочет получить всё вышеперечисленное добровольно, поэтому мы двигаемся все ближе к тому, как же минимизировать переедания.

Социум и переживания семья, друзья, кафе и многое другое

Одной из важнейших внешних причин переживаний является социум, социальные давление.

С внутренними установками, со своим собственным желанием справиться в подавляющем большинстве случаев легче, чем как-либо «приструнить» окружение и уменьшить его воздействие на вас.

СЕМЬЯ

Если на вас морально давят по поводу вашей фигуры (а это напрямую связано с пищевым поведением, а значит и с переживаниями), то стоит поговорить с родственниками и объяснить свою позицию:

- Сказать, что их слова очень сильно вас ранят и обижают
- Сказать, что вы цените их заботу, но ваша фигура вас полностью устраивает, что вы сейчас работаете над своим питанием и пищевым поведением
- Сказать, что вы уже начали менять своё тело, что вы делаете это грамотно (делайте это грамотно!!!) и что беспокоиться за вас не стоит

Если вы просто обидитесь на близких, будете таить зло, то какие-либо упреки не прекратятся, ситуация не сдвинется с места, а вы будете еще больше себя зарывать собственными мыслями по этому поводу.

Еще очень большой силой обладают семейные установки в питании, которые идут из самого детства.

«Из-за стола не выйдешь, пока не доешь».
«Перед сном обязательно стакан молока».
«В большой семье клювом не щелкают».

ВСЁ это нужно беспощадно выбросить из головы и начать питаться так, как вы хотите, так, как хочет ваш организм.

По поводу последней установки – не нужно есть всё подряд, лишь бы это не съел кто-то другой. **Разделите** в семье холодильник на **несколько частей**, клейте стикеры на то, что хотите съесть именно вы, что-то любимое оставляйте в своем ящике, если эта проблема у вас в семье слишком развита.

Но ни в коем случае **не прячьте еду**, лучше поговорить и определить в семье «границы».

Сильным влиянием оказывается непонимание родственниками вашего питания.

Не доела – обида.
Не доела – «ты что анорексичкой стать хочешь?»

Тут опять-таки поможет разговор с объяснением своей позиции. С объяснением того, что вы хорошо питаетесь, что просто так складывать в себя еду, чтобы тарелка была пустой – вредно для организма.

Главное не закрываться в себе, а говорить о том, что ваше здоровье, ваше питание под контролем, если это действительно так.

Выбрасываем из головы все семейные и несемейные установки в питании!

ДРУЗЬЯ И ЗНАКОМЫЕ

Если на вас морально давят, то советую прибегнуть к тому же методу, что я описала для семьи – разговор. И помните, что вас не будет обижать тот человек, который никогда не сталкивался с проблемами с тем, в чем он вас упрекает. Или же у него настолько скучная жизнь, что его единственным развлечением является самоутверждение за счет других.

Также здесь есть еще одна особенность – еда за компанию. Конечно, это можно отнести и к семье, но с друзьями и знакомыми это все-таки случается чаще.

Есть, потому что кто-то рядом ест и вам захотелось.

Есть, чтобы не выделяться среди друзей.

Есть, чтобы «поддержать» компанию.

Как перестать есть за компанию?

- Для начала вспомним знакомую всем фразу «А если все пойдут прыгать с крыши, ты тоже пойдешь?». Уже как-то чуточку перехотелось. Вам не обязательно есть с друзьями, чтобы они вас любили, чтобы вы были им интересны. Нужно избавляться от этого стадного чувства, когда вам надо делать так же, как все.
- Прорабатывайте свой психологический голод, который в вас пробуждает желание есть, даже когда вы сыты, но при этом увидели что-то вкусное. Про психологический голод подробнее расскажу чуть ниже.
- Начните уважать свои интересы, питаясь по потребностям и давая организму то, чего он действительно хочет. Про это тоже будет позже.

МЕСТА ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Рестораны, кафе да и фудкорты в целом многих пугают, потому что там тяжело контролировать себя из-за большого количества вкусной еды.

Как же есть «вне дома», чтобы не переесть и чувствовать себя комфортно?

- **Ешьте все так же по потребностям.**

Не берите то, что по скидке, то, что взяли друзья. Заказывайте, что **хотите съесть Вы**.

- **Не знаете, что это за еда в меню? Гуглите.**

В заведениях любят давать экзотические красивые названия совершенно обычным блюдам или их составляющим.

Вы отказываетесь заказывать «что-то непонятное», а это именно то, чего хочется.

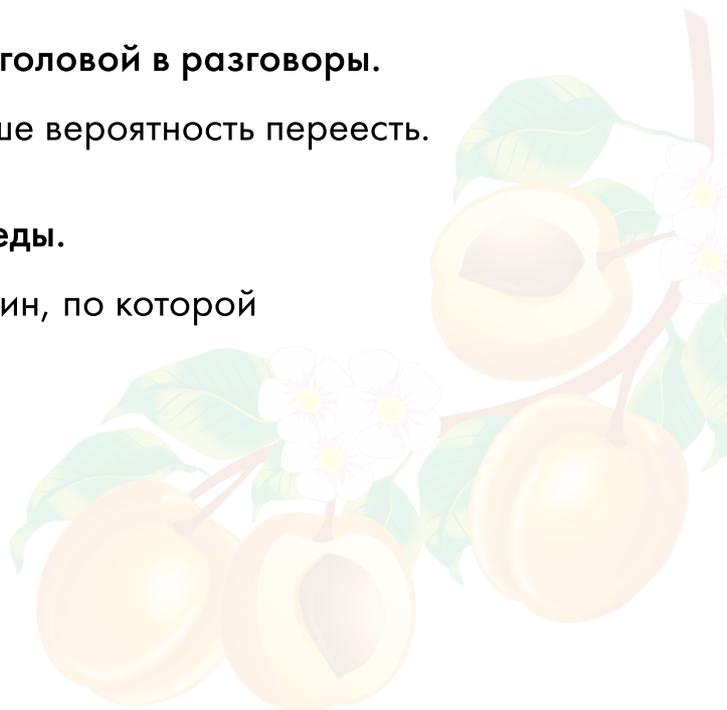
Не бойтесь тратить на это время. Лучше посидеть поискать, чем потом есть нежеланную еду или пускать слюни в чужую тарелку.

- **Ешьте без телефона и не погружайтесь с головой в разговоры.**

Все это снижает осознанность, значит выше вероятность переесть.

- **Уделяйте внимание вкусу, консистенции еды.**

Получайте удовольствие, это одна из причин, по которой человек ест. **Наслаждайтесь**.



● **Не доедайте из-за того, что вы заплатили.**

Всю еду можно забрать с собой. Заказали, не доели, забрали. Доедите дома, угостите близких. Но есть через силу из-за денег или очень понравившегося вкуса не нужно.

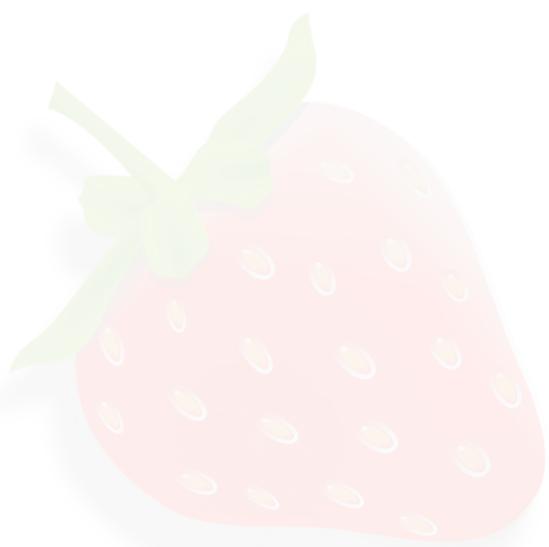
Официантов можно попросить принести контейнер, это **абсолютно нормально**.

ДРУГИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА И ДОМАШНИЕ СИТУАЦИИ

Еда в кино, в парке, дегустации в магазинах, просьбы близких что-то попробовать, кусочничество во время готовки.

Всё это психологический голод и неумение говорить «нет».

Поймите, что ваш организм – это не мусорное ведро, в которое можно скидывать все, что угодно. Не ешьте просто так, это не идет вам на пользу.



Что делать после случившегося переедания

Не нужно устраивать себе разгрузочные дни, детоксы, садиться с завтрашнего дня на диеты, «чиститься» различными способами и т.д.

Во-первых, всё это **не работает**.

Детокс – маркетинг, в рамках которого производители навязывают правильность питания и здоровье, при этом не уточняя, а от чего же мы чистимся их соками. Ну, а если и уточняют, то рассказывают антинаучную чушь. Печень, почки и лёгкие круглосуточно работают над удалением вредных веществ и отходов метаболизма, поэтому помогать им соками не надо.

Не устраивайте **ЗАгрузочные** дни и не ограничивайте себя, тогда не придется что-либо разгружать всякими разгрузочными днями.

На **диетах** вообще в первую очередь **уходят мышцы и вода**. Жир горит одним из последних. Тело превращается в желе, а здоровье рушится.

Во-вторых, всё это только подольёт масла в огонь, и ваша **проблема будет изо дня в день лишь ухудшаться** – из раза в раз вы будете переедать, а затем пытаться это компенсировать.



Что же делать?

После переедания нужно **успокоиться**, ведь не произошло ничего катастрофического.

Если вы переели, то **следующий приём** пищи должен быть тогда, когда вы почувствуете **голод желудка**. Так вы дадите всей еде «улучься» и не навредите организму последующими действиями.

После переедания ваше тело само создаст баланс энергии (нормализует количество полученной за день еды тем, что есть захочется не так много/не так скоро из-за большого количества уже полученной пищи).

Перечитайте, если было непонятно, это важный момент

**От вас требуется лишь понять, когда вы голодны,
а когда наелись.**



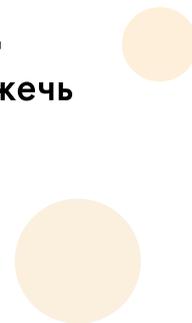
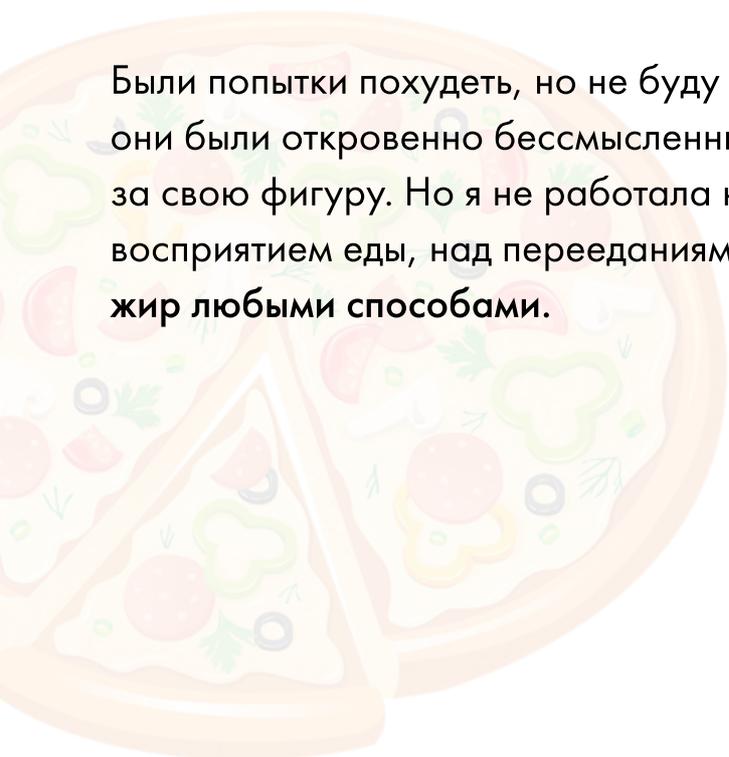
Май опыт. Как я перестала переедать

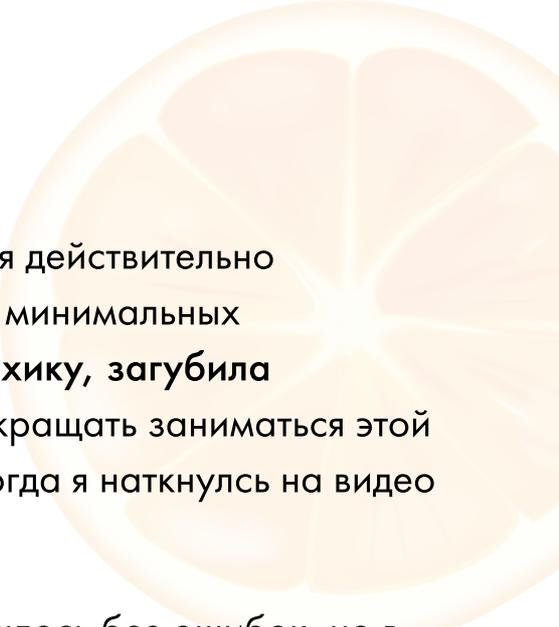
Всё детство я была практически **самой полной** в любом коллективе. Мой вес очень сильно скакал, но в целом и в общем цифра на весах становилась всё больше.

Лет до 13 моя фигура меня практически не беспокоила. Да, она мне совсем не нравилась, но я ничего не делала для того, чтобы её изменить. Я жила с мыслью *«Вот вырасту и похудею»*. Когда мы записывали с подругой видео в будущее, я сказала о том, что надеюсь, что я там похудела и стала заниматься чем-то в сфере блогинга. Надо же, сбылось!

Всё это время я очень сильно переедала, ела на ночь по несколько больших бутербродов просто потому, что увидела холодильник. Завтракала, обедала и ужинала тогда, когда меня позовут, вне зависимости от моих потребностей. Между этими приёмами пищи ела всякие пудинги, потому что они были в поле зрения. В общем, питание было основано только на **различных установках** (завтрак в 9 часов, обед в 14) и **психологическом голоде**.

Были попытки похудеть, но не буду о них подробно рассказывать, потому что они были откровенно бессмысленными. Но в 15 лет я решила серьезно взяться за свою фигуру. Но я не работала над своим пищевым поведением, над восприятием еды, над перееданиями в конце концов. **Я просто хотела сжечь жир любыми способами.**





Диеты, жесткий дефицит калорий дали свои плоды – я действительно похудела, **сожгла свои мышцы**, которые и так были в минимальных количествах, немного затронула жир, **испортила психику, загубила здоровье**. После всего этого я решила, что пора прекращать заниматься этой ерундой, мне это надоело, я хочу нормально жить. Тогда я наткнулся на видео об интуитивном питании.

Посмотрела, запомнила, начала применять. Не обошлось без ошибок, но в конечном итоге я внесла свои правки в то, что посмотрела, и грамотно применила это на себе. Именно с того момента, когда я разобралась в своем питании, расставила все точки над «і», я перестала переедать. **Все проблемы с питанием пропали разом**.

Сейчас я **не хочу есть, когда не голодна**. Мне не доставляет никакого космического удовольствия мысль о том, что я могу что-то съесть без голода. Я могу так сделать, но делаю это редко.

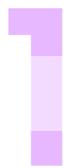
Почему? Да мне просто не будет так вкусно. Вспомните свой опыт: еда просто в разы вкуснее, когда вы голодны, она вызывает бурю эмоций, вам классно и вкусно, но когда вы что-то едите просто так, то все ваши ощущения – это «мм, вкусно».

Когда вы знаете эту грань, когда понимаете, что еда вам нужна для того, чтобы удовлетворять чувство **ФИЗИЧЕСКОГО ГОЛОДА** и при этом **ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ**, переедать не хочется совсем, потому что просто от этого вы ничего не получаете. Вся еда есть в свободном доступе в любое время, зачем заталкивать её в себя сейчас, если вы этого не хотите, если ваш организм этого не хочет, если вам, в конце концов, будет плохо от этого?

Незачем



Последовательность действий для минимизации перееданий



ЛЕГАЛИЗИРУЙТЕ ВСЕ ПРОДУКТЫ

Что такое легализация?

Это полное отсутствие разделения продуктов на «хорошие» и «плохие», адекватное отношение ко всем видам пищи без запретов их употребления. Другими словами, хочется яблоко - ешьте яблоко, хочется яблочного пирога - ешьте пирог, а не яблоко, неважно, что из этого «правильно», а что нет, что полезно, а что якобы вредно.

Для организации легализации нужно по возможности иметь в доме максимум любимой еды, чтобы съесть её в любой момент, когда захочется.

Важно точно прислушиваться к себе и давать все нужное, не запрещая. Весь смысл легализации заключается в том, что, снимая с еды различные ярлыки, разрешая себе есть всё, вы сводите к нулю случаи срывов и сильных перееданий.

Когда все продукты одинаково хорошие, когда нет той еды, которая вселяет страх, вы можете адекватно оценить ситуацию и выбрать продукт относительно своих потребностей, а не исходя из осознания того, что «шоколад мне нельзя, значит нужно им сегодня же объесться».

После легализации этот шоколад не будет вызывать у вас такой сильный интерес. Можно и нужно есть всё, чтобы не провоцировать расстройства пищевого поведения. От любимой и желанной еды, съеденной по чувству голода, вы **НЕ** будете толстеть!

Организм - саморегулирующаяся система, которая может решать, что ей нужно. Запрещать что-либо этой системе смысла нет, ведь:

01 Произойдет срыв на желанное, держать такой контроль с запретами можно недолго

02 Не всегда будет хотеться одно овсяное печенье, потом и тот самый овощной салат станет ещё каким желанным.

Но всегда учитывайте один момент: если у вас есть запреты на определенные продукты, если вам, наоборот, нужно что-либо есть **по настоянию врача**, то обязательно следуйте этому, потому что речь идет о вашем **здоровье!**

Таким образом, замена и «подбрасывание» организму нежеланной и более подходящей, по вашему мнению, еды не приведет ни к чему хорошему, ведь в итоге желание возьмёт своё. Нет запретов – нет срывов и переяданий.

Чувствуйте момент, тогда вам не захочется

«съесть что-то ещё»

2 УМЕЙТЕ ОПРЕДЕЛЯТЬ ПРИЧИНУ, ПО КОТОРОЙ ВАМ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ

Реальный голод или скука, грусть, обида, безделье.

Если вы хотите что-то съесть из-за эмоций, то намного лучше будет поговорить с собой, выявить причины, успокоиться.

Представьте ситуацию:

Вы начинаете заболевать, поднимается температура. Пьете жаропонижающее и идете на целый день гулять.

Вам удалось избавиться от симптома, но на следующий день снова поднялась температура, и вы окончательно разболелись.

*Второй исход: Остаться дома и начать лечение.
Болезнь ушла, теперь можно гулять.*

Заедая эмоции, вы **не решаете проблему**, а просто на время отодвигаете её на второй план.

Главным ориентиром и поводом что-либо съесть у вас должен стать именно **физический голод**, в этот момент организм сообщает вам, что ему нужна «подпитка».

Как проявляется физический голод?

- Урчание
- Посасывание
- Ощущение пустоты в желудке
- Постепенное появление желания есть



Как понять, что именно я хочу съесть?

Задавая себе вопросы относительно характеристик еды, вы сможете узнать, чего именно хотите. Это самый простой и самый действенный способ.

Перечень вопросов:

- Холодное или горячее?
- Твердое или мягкое?
- Соленое или сладкое/кислое или горькое?
- Пресное или с резким вкусом?
- Сочное или сухое?

Например, горячее, мягкое, соленое, резкое, сочное — запеченное филе. Холодное, мягкое, сладкое, резкое, сочное — смузи. Горячее, мягкое, сладкое, резкое, сухое — пирожок с капустой.

Эти вопросы помогают выявить максимальное количество характеристик еды, чтобы понять, чего именно хочет организм.

Для того, чтобы максимально насытиться, то есть, как я уже писала выше, чтобы и наесться, и получить удовольствие, нужно найти то самое **оптимальное сочетание**.

Оптимальное сочетание — комплекс из тех блюд, которые вы хотите съесть прямо сейчас.

Если вы задали себе вопросы и определили, что хотите на обед именно тёплый сырный суп, кислый компот и сладкий десерт, то после съеденного у вас появятся приятное насыщение и удовлетворенное моральное состояние. Вы сыты и довольны, потому что съели «то самое».

3 **ВОВРЕМЯ ЛОВИТЕ НАСЫЩЕНИЕ**

Полное насыщение наступает тогда, когда вы утолили голод и при этом получили удовольствие от съеденного.

Если вы плотно поели, но при этом съели то, чего вовсе не хотели, насыщение не наступит, и организм будет пытаться найти и съесть «что-то еще».

Если вы съели желанный продукт, но в недостаточном для организма количестве, то насыщение опять-таки не наступит. Но эту проблему решить проще: нужно просто продолжить прием пищи, но есть именно желанную еду.

Полное насыщение наступает именно тогда, когда вы и сыты, и довольны. То есть тогда, когда вы нашли своё оптимальное сочетание, о котором я подробно рассказала в предыдущей главе.

Признаки насыщения:

- **Изменение вкуса еды.**

Когда вы только начали есть, блюдо казалось вам крайне необычным, вкус резким, разнообразным. Но как только начинает наступать насыщение, яркость вкуса понемногу начинает пропадать. Еда уже не кажется такой контрастной — это **первый звоночек**.

- **Из-за таких изменений вкуса у вас пропадает желание есть дальше.**

Вам просто уже не нравится еда, вы не видите в ней удовольствие, а сытость наступает. Это **второй звоночек**.



● В животе появляется приятная тяжесть.

Еда наполняет желудок, вы чувствуете, что «места» становится мало. Это уже третий и самый главный этап. **Пора останавливаться.** Желудок наполнен, удовольствие получено. Вы сыты.

Чтобы **вовремя остановиться**, чтобы «поймать» насыщение, нужно развивать осознанность в питании.

Осознанное питание — это приемы пищи, во время которых вы чувствуете еду и понимаете свои ощущения и эмоции.

Как сделать своё питание осознанным?

01 Основа основ — ешьте медленно.

Чувствуйте консистенцию еды, чувствуйте переливы вкуса. ЧУВСТВУЙТЕ. Так риск переесть сведен к минимуму, потому что то, почему многие едят после насыщения (вкус), вы чувствуете прямо сейчас, а значит есть больше (чем нужно) ради этого вам не придется.

02 Ешьте без отвлекающих факторов.

Телефон, ноутбук, телевизор за столом не нужны, они не дают как раз-таки чувствовать, из-за чего вы едите уже после насыщения.

Все отвлекающие факторы притупляют сигналы организма, и человек не понимает, что уже давно пора было остановиться.

03 Оценивайте количество еды, которое накладываете себе в тарелку.

Ложка за ложкой следите за размером порции, но не для того, чтобы проконтролировать, можно вам столько или нет, а с целью понять, насытитесь ли вы этим количеством пищи.

04 Ешьте самое вкусное.

Мыслим образно:

«Сначала съем просто тесто, а потом начинку пирога».

Вы наелись этим тестом, начинку уже не хочется, «но это же самое вкусное, съем и без желания».

Из-за этого и произойдет переедание.

*Зачем насильно есть первое и второе, если вы хотите только десерт?
Зачем съедать всё, если можно есть только самое вкусное и желанное?*

И это не всегда будет десерт! Скоро и первое станет желанным, потому что вы начнете слышать свои потребности и увидите любимое во многом.

Не бойтесь оставлять и выбрасывать еду, если вы наелись.

Уважайте себя, ешьте только то, что хотите есть.

Ешьте только то, что вам вкусно.





Упражнения

Упражнение 1

Выделение и проработка ваших причин перееданий

Для того, чтобы определить свои собственные причины, недостаточно просто прочитать второй теоретический блок, отметив про некоторые моменты: «о, такое вроде было».

Сейчас вам нужно вернуться к этому самому блоку и медленно и вдумчиво перечитать его, вспоминая, относятся ли эти причины к вам.

Затем к каждой причине напишите уточнение (что конкретно вы делаете/что у вас происходит). Например, причина – самостоятельные ограничения, а конкретно: не ем после 6, стараюсь есть не больше 70г сладкого в день. А следующим действием напишите, почему в этом нет смысла – еда после 6 не откладывается в жир, сладкое никак не способствует жиरोотложению.

Тогда у вас получится следующая схема:

- 1 Причина:** – уточнение (разрушение мифа/решение проблемы)
– уточнение (разрушение мифа/решение проблемы)
– уточнение (разрушение мифа/решение проблемы)
- 2 Причина:** – уточнение (разрушение мифа/решение проблемы)
– уточнение (разрушение мифа/решение проблемы)
– уточнение (разрушение мифа/решение проблемы)
- 3 Причина:** – уточнение (разрушение мифа/решение проблемы)
– уточнение (разрушение мифа/решение проблемы)
– уточнение (разрушение мифа/решение проблемы)

Упражнение 2

Анализ переедания

Для того, чтобы разобрать ваши переедания еще детальнее, нужно провести анализ трёх последних.

Вспомните ситуации и **письменно** ответьте на вопросы:

Вы съели именно то, что хотели, или заменили еду?

Вы были сильно голодны или голод был в пределах разумного?

Вы не смогли остановиться, потому что еда была слишком вкусной?

До момента переедания вы позволяли себе данный вид пищи, или он находился под запретом?

Вы чувствовали прием пищи или ели на автомате/отвлекались?

Проанализируйте ответы на все эти вопросы, найдите ошибки и уже начинайте исправлять их!



Упражнение 3

Чем заняться, чтобы не переесть

Возьмите блокнот или простой лист бумаги, который вы не должны потерять, и напишите не меньше **семи** своих увлечений.

- То, чем вы **любите** заниматься сейчас.
- То, чем **хотели** бы начать заниматься.

Важно сделать это не устно и сделать вообще, потому что, если вы просто знаете свои интересы, в ситуации с психологическим голодом вы можете растеряться, а так под рукой у вас будет целый спасательный список.

Он как **откроет глаза** на то, что же вы все-таки любите делать, так и будет приходить на помощь, когда появляются навязчивые мысли о еде, когда вам захочется поесть просто так, не по физическому голоду.

Упражнение 4

Развитие осознанности. Находимся в моменте

Это упражнение нужно делать **перед каждой едой**, неважно, полноценно едите ли вы или просто перекусываете. Смысл его в том, чтобы суметь **оказаться полностью в настоящем моменте**, пережить опыт текущей еды как полноценный опыт, не отсутствовать в сознании или телом, не быть где-то еще.

- Назовите один запах, который вы сейчас ощущаете.
- Назовите два звука, которые вы сейчас слышите (*стук собственного сердца тоже считается*).
- Опишите три телесных ощущения, которые ваше тело сейчас испытывает (*текстура одежды, которая прикасается к коже, температура, как ваши ноги опираются на землю*).
- Назовите четыре цвета, которые вас сейчас окружают.
- Назовите пять предметов, которые находятся перед вами.



Упражнение 5

Развитие осознанности. Мелкая еда

Стоит начать есть что-то мелкое – семечки, орешки, попкорн, как, увлекшись, теряешь контакт с реальностью, в которой происходит процесс поедания. Я – не здесь. Как ни странно прозвучит, ситуация с поеданием семечек – это типичная ситуация, когда я не здесь и не теперь, а «там» и «тогда».

Положите в ладонь одну-единственную изюмину, орех, семечко или зернышко попкорна, то есть, что вы сейчас едите из мелкой пищи. Рассмотрите его как следует. Отметьте цвет поверхности, морщинки или трещинки на нем.

Добавьте еще одну изюмину. Сравните их. В чем они похожи и чем отличаются?

Покатайте изюмину между большим и указательным пальцами. Что вы ощущаете? Мягкость? Твердость? Шершавость? Липкость?

Положите одну изюмину в рот, но не начинайте жевать. Покатайте ее на языке. Что вы ощущаете сейчас? Какова ее текстура во рту?

А теперь начинайте жевать. Отметьте изменения текстуры, ощутите вкус. Медленно прожуйте и проглотите изюмину, ощутите, как она скатывается вниз, в пищевод.

Повторите это со второй изюминой. Чем ваши ощущения отличаются?

Это упражнение нужно делать очень неторопливо, поэтому выберите момент, когда вы действительно готовы посвятить этому время. В качестве изюмины можно использовать маленькую конфету, ломтик шоколада, любой продукт, который вы склонны «поедать, как семечки». Упражнение можно повторять несколько раз в течение дня, но особенно полезно делать его перед едой.

Упражнение 6

Развитие осознанности. Благодарность

Это упражнение поможет вам повысить уровень осознанности в еде и раньше услышать сигналы насыщения. Практически во всех культурах и религиозных направлениях существует **практика обязательной молитвы перед едой**. Этой молитвой человек выражает благодарность за посланную ему еду, за изобилие, за сытость.

Представьте себе, как еда попала на ваш стол. Закройте глаза и представьте себе людей, которые трудились, чтобы вы сегодня могли насладиться пищей, – сеяли семена, удаляли сорняки, выращивали скот, вымешивали тесто.

Представьте себе их усталость, их заботу, их надежду. Уделите минуту тому, чтобы мысленно поблагодарить этих незнакомых вам людей за возможность сегодня съесть это.

Откройте глаза и еще раз посмотрите на то, что лежит в вашей тарелке. Теперь вы можете увидеть это как результат, совокупность труда и усилий многих людей, задача которых – **чтобы вам было вкусно**, чтобы вы набирались сил и здоровья.



Упражнение 7

Борьба с кусочничеством

Это упражнение пойдет в трекер, потому что выполнять его нужно будет на регулярной основе минимум 5 дней.

Кусочничаете или просто часто мелко перекусываете вы в том случае, если в поле вашего зрения попадается еда, вам кто-то её предлагает и т.д.

Как с этим бороться? Анализируйте свой голод каждый раз, когда вам хочется что-либо съесть.

Для определения уровня вашего голода у меня есть один очень наглядный способ.

Представьте стакан с водой, от количества которой зависит ваш голод.

Если он полон, вы сыты.

Если пуст — голодны.

Итак, если вы не понимаете, пора вам есть, или это просто желание чем-то просто так перекусить, то представьте, что ваш желудок — это стакан с водой.

● **Стакан пуст на 1/5.**

Организму комфортно, есть не хочется, достигнут баланс.

● **Стакан пуст на 2/5.**

В принципе есть ещё не хочется, чувство голода сейчас сбивать едой нежелательно.

● **Стакан пуст на 3/5.**

Подходящее время есть. Голод ещё не зверский, умеренная пустота в желудке. Присутствуют сигналы голода (посасывание, ощущение пустоты, определенная лёгкость).

● **Стакан пуст на 4/5.**

Голод достаточно сильный, сигналы становятся интенсивнее, пора поесть

● **Стакан полностью пуст.**

Данное явление можно назвать "зверским голодом", сигналы на пике, велик риск переяданий.

Какой можно сделать вывод?

Ешьте, когда по ощущениям стакан пуст на 3-4/5. В это время голод не слишком интенсивный, риск переест из-за сильного желания сведен к нулю, а сигналы являются максимально достоверными.

Почему нужно есть именно в это время?

Раньше — нет сильного желания, вы можете сбить с толку самих себя, не понимая свои же ощущения.

Позже — голод слишком сильный, из-за чего вы переядите. А это случится, потому что в условиях сильного голода организм «подавляет» чувство насыщения, чтобы вы, не заметив того, съели больше. Так организм оберегает себя от подобного дальнейшего голодания и ест про запас.

Поэтому идеальным считается умеренный голод!

Упражнение 8

Список пищевых правил

Возьмите лист бумаги и напишите на нем список своих **НОВЫХ** пищевых правил.

Вспомните свои ограничения из самого 1 упражнения и напишите все установки, обратные им.

Пример списка новых правил:

Я могу есть любую еду

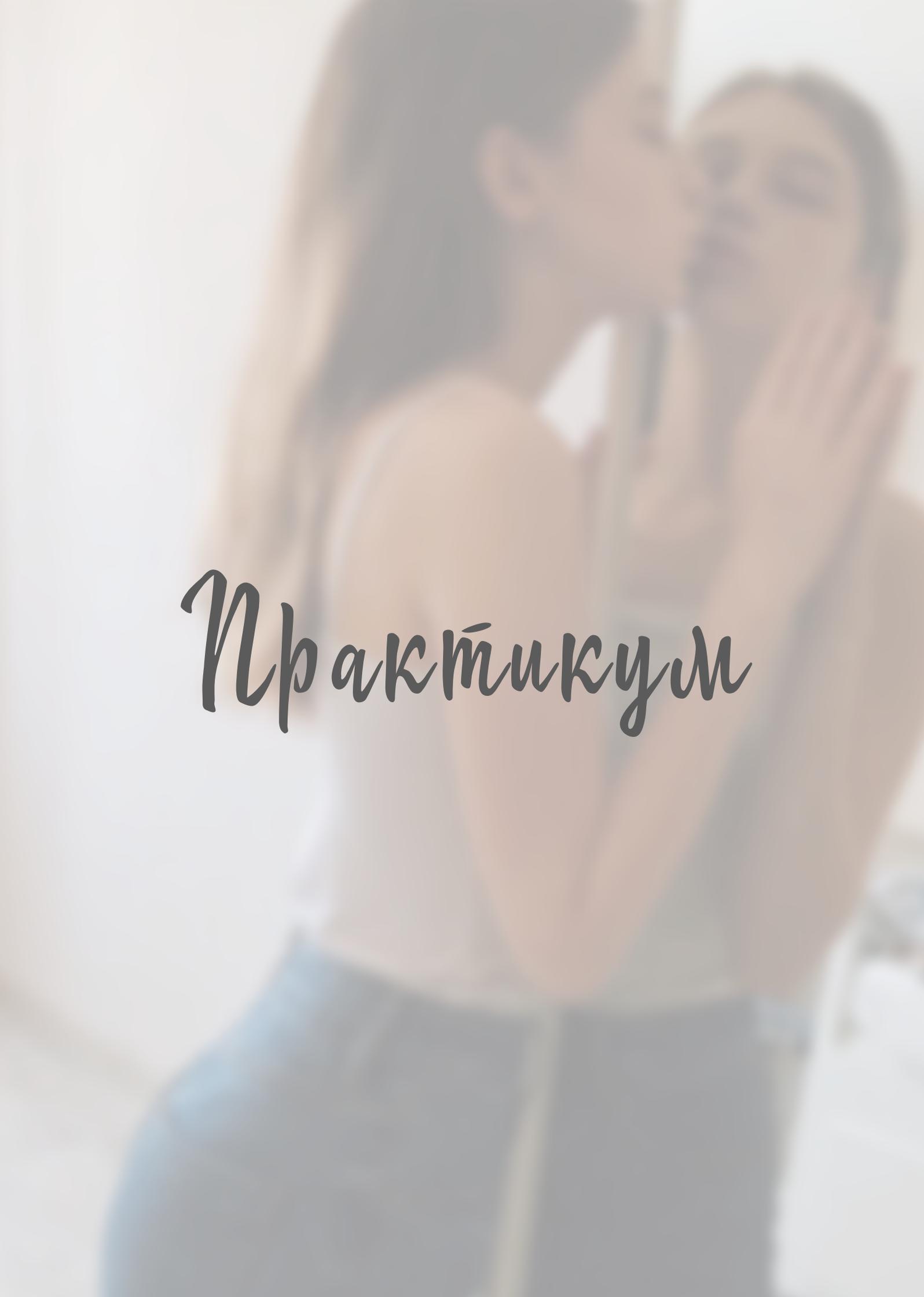
Я могу есть в любое время

Для меня больше не существует вредной и полезной еды

Я могу есть сладкое, соленое, жирное, если захочу

Напишите свой список и следуйте ему. Если эти мысли зафиксированы на бумаге, значит уже отчасти отложились в голове.





Практикум

Практикум 1

Дневник

Все задания-практикумы войдут в трекер, потому что выполнять их нужно будет в течение нескольких дней.

Минимум 5 дней вам нужно будет вести дневник, в котором вы будете писать о своих приемах пищи. Но не о граммах, калориях и т.д. О вкусе еды, о ваших эмоциях, о голоде и о насыщении.

Что нужно указывать в дневнике?

- ▶ Время приема пищи (*не для контроля, а для разграничения*)
- ▶ Что именно вы съели
- ▶ Насколько голодны вы были
- ▶ Что чувствовали во время приема пищи
- ▶ Сумели ли вы остановиться после насыщения

Есть несколько вариантов ведения дневника:

- ▶ Блокнот, в котором вы будете письменно фиксировать съеденное и ваши эмоции.
- ▶ Заметки в телефоне, где будет фиксироваться то же самое.
- ▶ Закрытый профиль в инстаграмме, куда вы будете выкладывать фото еды (вместо словесного описания) и так же описывать свои эмоции.

Это то, **ГДЕ** вы можете вести дневник.

Теперь о каждом пункте ведения подробнее:

Время

Указываете: завтрак/обед/14.18/21.00/после работы и т.д.

Что именно вы съели

Указываете: курочка с рисом и чай; булочка с кофе; суп, макароны, тефтели, пирожное с вареной сгущенкой, компот из клубники.

Чувство голода

Указываете: была очень голодна после прогулки/хотела есть/была не очень голодна/психологический голод из-за безделья.

Эмоции и ощущения

Указываете: курочка была хрустящая, мясо нежное, очень сочное. Макароны обычные. Сыр на них теплый, приятный и очень вкусный. Десерт после - слишком сладкий, до конца из-за этого его не доела. Чай теплый, допила.

Насыщение

Указываете: смогла вовремя остановиться/прочувствовала весь прием пищи/насыщение было непонятным/переела и т.д.

Это не клише, вам не нужно выбирать одну из этих фраз. Это лишь примеры.

Такой дневник эмоций поможет вам минимизировать переживания, начать подходить к приемам пищи осознаннее и прояснить непонятные моменты, закрепить выводы.

Во время ведения вы уделяете большое внимание своим ощущениям и продолжаете это делать после окончания.

Также дневник выявит ваши проблемы: вы сможете увидеть, как часто у вас появляется психологический голод, как часто вы переедаете, едите ли по голоду.



Практикум 2

Определение размера порции.

С этим практикумом тесно связана шкала голода из седьмого упражнения.

- Определите, насколько сильно **вы хотите есть**.
- Определите, какое количество пищи примерно соответствует **вашему желанию**. Это несложно, такое умение есть у каждого, просто многие этим пренебрегают. Уделите себе внимание, прислушайтесь к потребностям.
- Медленно и спокойно накладывайте себе еду, отслеживая её количество. **Анализируйте: много это или мало.**

**Выполняйте это с каждым блюдом и
каждым приемом пищи**

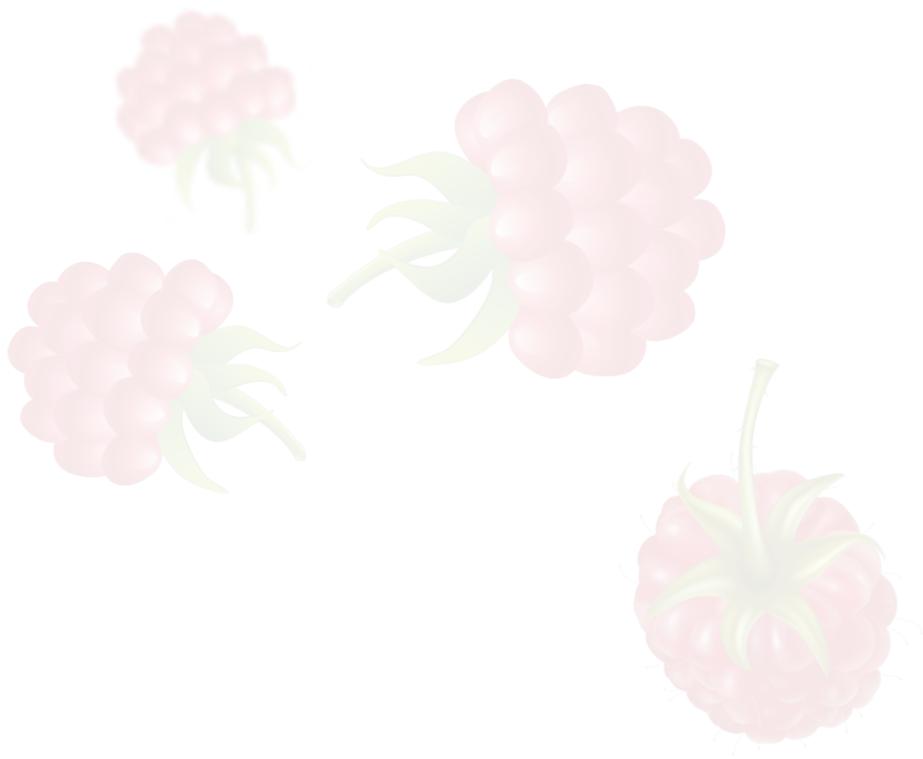


Практикум 3

Скорость приема пищи

В течение всей проработки переяданий вам нужно есть **максимально медленно**, чтобы осознавать, что вы едите, где вы едите, вкусно ли вам. Прожевывайте каждый кусочек минимум 4 раза, находитесь в моменте.

Чем медленнее вы едите, тем больше и быстрее вы насыщаетесь, тем меньше вы съедите, тем ниже шанс переесть



Все упражнения вы можете выполнить разово. Просто **возвращайтесь к ним в трудные моменты**, выполняйте задания заново или перечитывайте то, что уже написали.

А вот к практикумам вам нужно будет возвращаться ежедневно и не по разу в течение минимум 5 дней.

Для контроля выполнения у меня для вас есть трекер, в котором прописаны все **3 практических задания**, а также есть пустые поля, куда вы можете записать свои действия, которые хотите выполнять ежедневно, и за которыми хотите следить. Например, можно вписать туда планку, вечерний уход за кожей и полчаса чтения. Но это, конечно, по желанию!

Как пользоваться трекером?

Мой трекер нужно заполнять **каждый ВЕЧЕР**, потому что именно в конце дня вы можете отметить, были ли все ваши сегодняшние приемы пищи медленными, вели ли вы дневник и грамотно ли определяли размер порций. Кружочки можно закрашивать **неполностью**, если вы **отчасти выполнили задание**, чтобы не было грустно оставлять их пустыми.

Сам трекер вы можете напечатать, можете сохранить на телефон и отмечать на нем, но лучше, конечно, чтобы трекер висел у вас на видном месте, чтобы вы точно не забывали про практикумы!

Главное в проработке перееданий – терпение и регулярность. Вы не проснетесь другим человеком, если один день почитаете полезную информацию о питании. Уделите проработке перееданий время, **уважайте свой организм и его потребности**, тогда случаи потребления за раз большего количества пищи, чем вам требуется, сведутся просто к 0.

Вы получили все материалы, которые реально нужны для этой проработки, **уделите им должное внимание**, тогда результаты точно не заставят себя ждать. Это мой опыт, опыт девочек, которые реально похудели на моем курсе под моим кураторством, это проверенная литература.

*Я смогла, и ты сможешь.
Удачи, люблю!*

