

1568498

*Джиллиан  
Райли*

# КАК есть МЕНЬШЕ

**ПРЕОДОЛЕВАЕМ  
ПИЩЕВУЮ  
ЗАВИСИМОСТЬ**





II ищевая зависимость — опасная болезнь современного общества.

В той или иной степени ей подвержены тысячи людей. Но если о вреде других типов зависимости — например, никотиновой — активно пишут и борются с ними, то негативные последствия нездоровых взаимоотношений с едой не столь очевидны. И в этом коварство расстройств пищевого поведения. На самом деле они приводят к серьезным нарушениям, провоцируя развитие диабета, гастрита, проблем с печенью и сердцем. Не говоря уже о лишнем весе! Эта книга поможет вам преодолеть пищевую зависимость, как бы она ни проявлялась. Вы сможете развить контроль над своими пищевыми привычками, сбросить вес и удерживать его на стабильном уровне.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
<b>ГЛАВА 1</b> Пищевая зависимость .....	11
<b>ГЛАВА 2</b> Следите за рационом, а не за весом .....	35
<b>ГЛАВА 3</b> Не всё то золото... ..	49
<b>ГЛАВА 4</b> Эффективная мотивация .....	65
<b>ГЛАВА 5</b> Дайте себе свободу .....	80
<b>ГЛАВА 6</b> Как справиться с желанием получить больше .....	104
<b>ГЛАВА 7</b> Что на ужин? .....	132
<b>ГЛАВА 8</b> Голод — это проблема .....	159
<b>ГЛАВА 9</b> Чем вы себя оправдываете? .....	171
<b>ГЛАВА 10</b> «Мой организм меня вынуждает!» .....	201

	<i>ГЛАВА 11</i> Зависимость и самооценка .....	218
	<i>ГЛАВА 12</i> Умение совершать ошибки .....	235
8	Дополнительные материалы .....	250
	Благодарности .....	251