

1581961

юлія василенко

ЗАМІСТЬ ДІЄТ

як змінити
харчову поведінку
і ставлення до їжі

віхблa

Тобі варто схуднути! Ні, краще набери кілька кілограмів. Увечері – лише салат. Треба їсти більше м'яса. Ніякого солодкого, молочного й забудь про чипси...

Довкола так багато інформації про харчування, що, напевне, чи не кожен з нас так чи інакше відчував тривогу в очікуванні вечері. Дієтологиня Юлія Василенко впевнена, що все це можна змінити й харчуватися так, аби прийти до комфортної ваги здоровим, передусім для психіки, шляхом.

Мета книжки – змінити мислення щодо того, яким має бути харчування й, головне, ставлення до себе та їжі. Ця книжка практична. У ній багато завдань, виконуючи які, ви зможете налагодити свої стосунки з їжею.

Це книжка для тих, хто хоче схуднути чи набрати вагу, має незбалансований раціон або бажає змінити своє ставлення до їжі та сприйняття власного тіла.

Зміст

Нотатка від авторки	9
Переднє слово	11
Кількість інформації про здорове харчування зростає, як і кількість людей з ожирінням.	
Чому?	14
Чому варто мене слухати?	20
Як користуватися книжкою	23
РОЗДІЛ 1. НЕЗДОРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ	
ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	26
Дієти не працюють. Що тоді працює?	31
Що робити?	34
Чому нам так важко змінити харчування й підтримувати зміни	39
Ви можете все змінити, навіть якщо здається, що надії немає	48
Пошук мотивації	51
Коли нам лише здається, що ми хочемо змін	53
Станьте для себе справжнім другом чи подругою	54
Робота з внутрішнім критиком-дієтологом	56
Що насправді керує харчовою поведінкою	61
Наслідки годування дітей по годинах, ігнорування потреби в їжі	64
Як перебудувати свій фундамент стосунків із їжею	65

Проживати дискомфорт і некомфортні емоції без їжі	66
Якщо не зрозуміло, які емоції ви відчуваєте	70
Як почати чути реальні емоції?	70
Алкоголь, емоції та надлишкова вага	72
Що робити з упередженнями про здорове харчування, які нам нав'язує суспільство	77
Чесність перед собою	79
Завдання до розділу 1	82
РОЗДІЛ 2. ЯК МИ ЗРОБИМО СТОСУНКИ З ЇЖЕЮ ЛЕГКИМИ. ЗМІНЮЄМО МИСЛЕННЯ ТА ДІЇ	93
Довіра до себе	95
Основні страхи, що можуть завадити змінам	100
Звички та думки, що заважають змінам	110
Завдання до розділу 2	118
РОЗДІЛ 3. СТРЕС, АПЕТИТ І ПЕРЕЇДАННЯ	120
Що робити зі стресом та апетитом	124
Їжа та відчуття голоду як джерело стресу	125
Техніки з науково доведеною ефективністю	126
Скільки тренуватися, щоб позитивно впливати на здоров'я та вагу?	141
Завдання до розділу 3	144
РОЗДІЛ 4. РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	146
Одержимість здоровим харчуванням – це не здорово	151
Проблема з харчуванням чи розлад харчової поведінки: як зрозуміти?	156
Як зрозуміти: у мене нормальна вага чи об'єктивно треба худнути?	161
Інші методи визначення здорової маси тіла	164

Сет-пойнт та сетлінг-пойнт: чи існує оптимальна вага для кожного з нас?	167
Завдання до розділу 4	170

РОЗДІЛ 5. ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ЇЖІ.

МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ 171

Нейробіологія й залежність від їжі	177
Чи лікують залежність від їжі	182
Чому лікування залежності від їжі може бути неефективним	183
Як позбутися нестерпного бажання переїдати певними продуктами	184
Коли ви собі дозволяєте їсти те, що хочеться, але насправді це не так	185
Завдання до розділу 5	187

РОЗДІЛ 6. ПЛАН ЗМІН 190

Моніторинг харчування та емоцій	191
Як вести моніторинг	192
Регулярне харчування	194
Що таке систематичне харчування	194
Що таке коло обмежень та переїдань	199
Я не подобаюся собі. Як це виправити?	200
Що таке позитивне уявлення або прийняття тіла	202
Що таке незадоволеність тілом	202
Як показники незадоволеності тілом можуть виражатися	203
Сприйняття та критика свого тіла	207
Як менше перейматися своєю зовнішністю та вагою	209
Медіагігієна	212
Як припинити постійно думати про вагу та їжу	214
Як дивитися у дзеркало	222
Уникнення відчуттів та вигляду свого тіла	222

Відчуття себе «товстою» чи «товстим»	223
Як трактувати цифри на вагах	224
Факти про масу тіла і зміну ваги	225
Як вести моніторинг маси тіла	227
Порівняння себе з іншими	228
Робота з емоціями без їжі	230
Як не «заїдати» емоції	233
Завдання до розділу 6	235
РОЗДІЛ 7. ЯК НАБРАТИ ЗДОРОВУ ВАГУ	246
Завдання до розділу 7	252
РОЗДІЛ 8. ГАРМОНІЗУЄМО РАЦІОН ІЗ ДУМКОЮ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я	253
Усі продукти для нас важливі	256
Ідеальний раціон в ідеальному світі	260
Скільки їсти радять провідні міжнародні організації	263
Методи формування збалансованого раціону	265
Що має бути на тарілці: спрощений варіант	274
Як почати їсти «заборонене» і водночас харчуватися більш збалансовано	275
Якщо раціон зараз – це фаст-фуд та снеки: із чого почати зміни?	277
Як розмовляти з тими, хто критикує ваше харчування	279
Завдання до розділу 8	282
Висновок	284
Джерела	285