

Способ есть

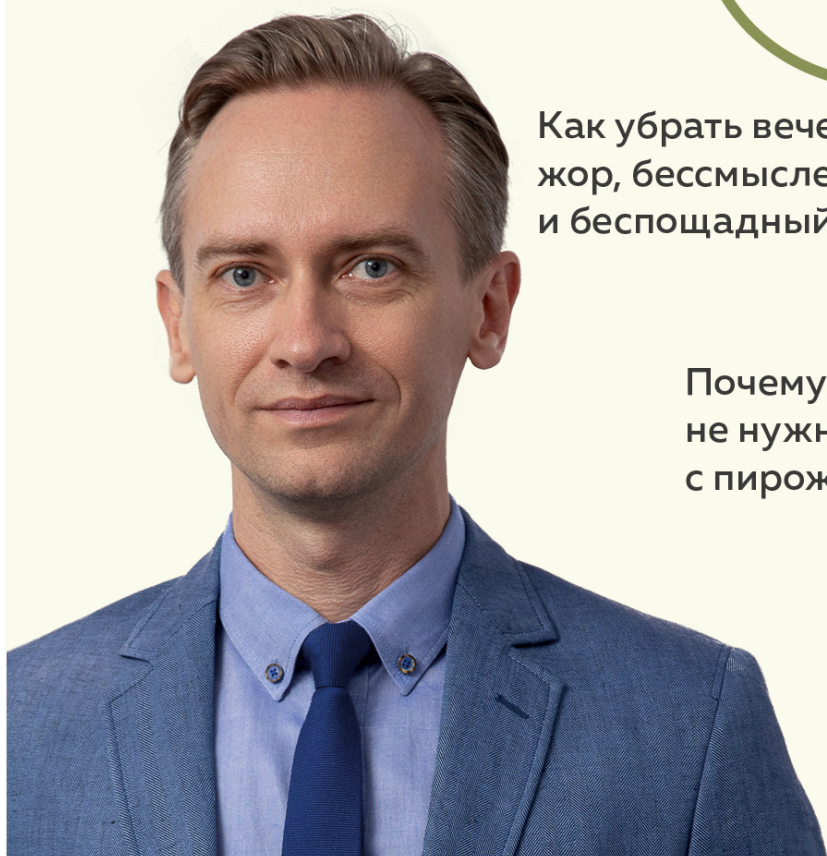
Как настроить себя
на стройность

Почему у диеты
такой вкус, как будто
тебя никто не любит?

Как убрать вечерний
жор, бессмысленный
и беспощадный?

Почему ни в коем случае
не нужно оставаться
с пирожными наедине?

Почему хорошо смеется
тот, кто потом смеется
в приталенной одежде?



СЕРГЕЙ
ОБЛОЖКО

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ,
ДИЕТОЛОГ

Обложко Сергей. Книги от популярного
диетолога, врача-психотерапевта

Сергей Обложко

**Способ есть. Как настроить
себя на стройность**

«ЭКСМО»

2026

УДК 615.874
ББК 51.230

Обложко С. М.

Способ есть. Как настроить себя на стройность /
С. М. Обложко — «Эксмо», 2026 — (Обложко Сергей. Книги от
популярного диетолога, врача-психотерапевта)

ISBN 978-5-04-246039-5

Врач-психотерапевт Сергей Обложко предлагает нескучный подход к похудению – взглянуть на правильные пищевые привычки через призму психологии и работы мозга. Вместо стандартных диет и подсчета калорий – разбор механизмов пищевого поведения и способов его изменения. Книга построена на терапевтических историях, которые помогают: • увидеть типичные ловушки в отношениях с едой; • создать новые полезные пищевые привычки; • найти мотивацию для сохранения стройности. Вы узнаете, как работа мозга влияет на аппетит, получите инструменты для изменения образа жизни, а также поддержку и вдохновение без чувства вины. В книге нет рецептов и таблиц – каждая глава это новый способ создать психологический настрой для правильного питания и здорового образа жизни.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-246039-5

© Обложко С. М., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Предисловие	6
Быстро худеет не тот, кто мало ест, а тот, кто не срывается. Почему от диет толстеют?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Обложко

Способ есть. Как настроить себя на стройность

© Обложко С. М., текст, 2026

© Обложко М. В., фото, 2026

© Казаринова М., художественное оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Предисловие

Данная книга опубликована исключительно в информационных целях. Она не должна использоваться для самодиагностики или как замена медицинскому обследованию, диагностике, лечению, назначениям или рекомендациям врача. Книга не является медицинской услугой и не содержит рекомендаций медицинского характера.

Перед началом мероприятий по снижению веса обязательно пройдите индивидуальную консультацию у врача. Вам не следует вносить изменения в свой режим или диету без консультации терапевта и прохождения медицинского осмотра, получения диагноза и заключения о необходимости снижения веса от врача.

В случае возникновения любых вопросов, касающихся вашего здоровья, всегда обращайтесь к врачу. Автор не несет ответственности за любые самостоятельно принятые вами меры на основании данных из этой книги.

Вот уже много лет как врач-психотерапевт я использую, развиваю и пропагандирую поведенческий подход к правильному питанию.

Суть очень проста. Очень многое в теме здорового питания становится на свои места, если мы смотрим не только с точки зрения нутриентов и сбалансированности тарелки.

Наше представление о том, что полезно в питании, а что нет, может сильно измениться, если мы обратим внимание на то, как вкусное влияет на наше поведение.

Разберемся с тем, что провоцирует повышение тяги к еде и что, наоборот, ее снижает. Почему бывает так сложно начать делать что-то для своего здоровья и, напротив, почему вредные привычки, как сорняки: возникают легко, растут быстро и выкорчевываются с большим трудом? И наконец, почему так сложно быть последовательным в своем стремлении к цели?

Очень многое становится понятным, если мы смотрим на правильное питание с точки зрения того, как устроен и как работает наш мозг.

И самое главное, такой взгляд дает нам много полезного – того, что мы можем использовать не только для снижения избыточного веса, но и для изменения пищевого поведения, создания новых полезных пищевых привычек и способности длительно сохранять результат в виде достигнутой стройности.

В работе психотерапевта существует важный инструмент – терапевтическая история.

Это особый прием, когда для того, чтобы помочь человеку принять правильное решение или совершить правильный поступок, мы рассказываем что-то, что помогает взглянуть на ситуацию немного со стороны. И для человека в этом может быть и возможность узнать себя, и предложение задуматься, и даже вероятные варианты ответа.

Мы используем метафору, так как в формате интересной истории легче быть более понятным и мы можем передать гораздо больше полезного, чем если мы даем четкий список рекомендаций. Обычно людям может быть легче подойти к правильным и полезным для себя выводам, если у них появляется возможность посмотреть на ситуацию со стороны.

Эта книга состоит из таких психотерапевтических историй и преследует главную задачу – вдохновить читателя на заботу о своем здоровье и правильное пищевое поведение.

На следующих страницах я позволяю себе говорить о человеческом поведении с юмором. И следует сразу оговориться, что я ни в коей мере не отделяю себя от тех людей, о которых рассказываю. Автору, как и любому обычному человеку, очень близки и понятны стереотипы поведения, которые описываются далее.

Когда я рассказываю про мучения человека средних лет в самом расцвете сил, которому очень хочется съесть что-то вкусное, но он принял твердое решение следовать диете, я ни в коем случае не шучу над ним и не обесцениваю тяжесть его переживаний в такой ситуации.

Прежде всего, как психотерапевт, я предлагаю читателю посмотреть на ситуацию со стороны для того, чтобы лучше понять, как особенности работы мозга влияют на наши решения.

Но при этом я глубоко убежден, что исследовать свои темные стороны, свою слабость и свое несовершенство может быть немного проще, если делать это с улыбкой.

И возможно, это поможет нам стать сильнее и даст импульс менять свою жизнь к лучшему.

Поэтому хочу попросить вас относиться легко к историям, которые я рассказываю в книге, и не принимать их слишком близко к сердцу.

Конечно, во многом это будут истории из практики. Но давайте в самом начале договоримся, что это все не про вас. Это про каких-то других людей, которые мучаются от проблемы неправильного питания и лишнего веса. И хоть истории не выдуманы и совпадения не случайны, пожалуйста, помните, что в конце концов, даже с точки зрения правильного питания, нельзя же всегда быть на серьезных щах? А с улыбкой и овощной салат будет немного слаще.

В этой книге не будет рецептов, схем тарелки и таблиц калорийности. Все это и даже больше: конкретные и очень практические советы вы можете найти в моих других книгах, которые уже вышли ранее: «Мозг против похудения», «Худеем по метаболическому принципу», «Худеем по методу отрицательной калорийности» и других.

Все свои книги я стараюсь писать таким образом, чтобы они дополняли друг друга, помогая людям переходить на правильное питание.

Эта книга в большей степени будет психологической. Ее основная задача – вдохновить на правильное питание, предложить читателю задуматься, создать настрой и поддержать желание улучшать себя и свою жизнь.

Желаю вам приятного и полезного чтения!

Быстро худеет не тот, кто мало ест, а тот, кто не срывается. Почему от диет толстеют?

Почему я давний и последовательный противник диет?

От человека, который занимается правильным питанием, обычно не ждут ничего хорошего. Когда диетолог говорит: «У меня для вас две новости», обычно люди со вздохом отвечают: «Дайте угадаю, обе плохие?»

И с точки зрения обычного человека, диетолог – это кто-то вроде похитителя Рождества. Кто-то вроде пионера из фильма «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен», который появляется всегда некстати и всегда с сакраментальным вопросом: «А что это вы тут делаете?» И, как правило, получает дружный и соответствующий ситуации ответ.

Хотя, справедливости ради, нужно сказать, что некоторые с пониманием относятся. Ну понятно, есть и такая работа – забирать все вкусное у добрых людей, беззащитных детей и прекрасных слабых женщин. Есть такая профессия – портить людям жизнь и взамен предлагать овощи. Кто-то же должен. Но нормальный человек, конечно, на такую должность не пойдет. Только если с наклонностями.

Многие думают, что диетологом быть легко и приятно. Просто отвечаешь «нельзя» на любой вопрос, и, вуаля, ты состоялся в профессии. А если к тому же у тебя вместо сердца корень сельдерея, так это еще лучше.

И здесь нужно согласиться, что запрещать, конечно же, очень легко. Гораздо сложнее объяснить человеку, что можно. Когда можно, как можно, кому можно. И самое главное, что из продуктов можно, но не нужно.

Если вы еще незнакомы с моими работами, хочу вам сообщить, что я сторонник гуманистической диетологии, то есть выступаю за правильное питание «с человеческим лицом». И я категорически против запретительных диет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.