

ДМИТРИЙ БОЛЕСОВ

---

# Прикладная психология против лишнего веса



Дмитрий Болесов

**Прикладная психология  
против лишнего веса**

**Болесов Д.**

Прикладная психология против лишнего веса / Д. Болесов —

Практическое руководство по осознанному питанию и устойчивому снижению веса без диет и запретов. Научитесь слушать тело, работать с эмоциями и создавать здоровые привычки на всю жизнь.

## Содержание

Введение	6
Почему эта книга отличается от других?	7
Кому будет полезна эта книга?	8
Что вы получите?	9
Структура книги	10
Важное напоминание	11
Как работать с книгой?	12
Глава 1. Почему мы набираем вес: психологические причины	13
Эмоциональное переедание: еда как утешение	14
Влияние стресса, тревоги и депрессии	15
Семейные сценарии питания	16
Детские травмы и их влияние на пищевое поведение	17
Осознание: первый шаг к изменениям	18
Заключение главы	19
Глава 2. Голод тела и голод души	20
Как отличить физический голод от эмоционального	21
Практики осознанности для распознавания истинных потребностей	22
Упражнение: дневник голода и эмоций	23
Мотивационный текст: «Еда – не ответ на зов души»	24
Заключение главы	25
Глава 3. Мысли, которые мешают похудеть	26
Типичные когнитивные искажения	27
Работа с негативными установками через КПТ	28
Практика: выявление и замена деструктивных мыслей	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Прикладная психология против лишнего веса**

**Дмитрий Болесов**

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0069-7731-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Вы держите в руках не просто книгу о питании и весе – а практическое руководство по созданию гармоничных отношений с собственным телом и едой. Её цель – помочь вам найти **устойчивый баланс**, при котором забота о здоровье станет естественной частью жизни, а не изнурительной борьбой с собой.

## Почему эта книга отличается от других?

В мире, переполненном диетами и «быстрыми решениями», мы предлагаем иной подход: **осознанность вместо запретов, понимание вместо самокритики, гибкость вместо жёстких правил.**

Здесь вы не найдёте:

- списков «запрещённых» продуктов;
- экстремальных ограничений по калориям;
- обещаний сбросить 10 кг за месяц;
- осуждения вашего текущего веса или пищевых привычек.

Вместо этого – научно обоснованные стратегии, проверенные практики и реальные инструменты для изменений, которые останутся с вами на годы.

## **Кому будет полезна эта книга?**

Она создана для тех, кто:

- устал от бесконечных диет и эффекта «йо-йо»;
- хочет понять истинные причины переедания;
- ищет способы слушать сигналы своего тела;
- стремится к устойчивому результату без стресса;
- готов работать не только с питанием, но и с эмоциями, окружением, привычками;
- хочет улучшить качество жизни, а не просто похудеть.

## Что вы получите?

Прочитав эту книгу, вы научитесь:

- распознавать **эмоциональные триггеры** переедания и работать с ними;
- отличать **физический голод** от психологического;
- создавать **поддерживающую среду** дома и на работе;
- внедрять **устойчивые привычки** без насилия над собой;
- выстраивать **гибкий рацион**, который не вызывает чувства вины;
- отслеживать прогресс **без заикленности на весе**;
- поддерживать результат **в долгосрочной перспективе**;
- находить радость в движении и питании.

## Структура книги

Путь к гармонии с телом разделён на логические этапы – от осознания до закрепления результата:

- **Анализ текущего состояния:** диагностика пищевых привычек, эмоций и триггеров.
- **Осознанное питание:** техники присутствия в процессе еды, работа с голодом и насыщением.
- **Эмоциональная регуляция:** альтернативные способы справляться со стрессом без еды.
- **КПТ-подход:** изменение деструктивных моделей мышления и поведения.
- **Поддержка окружения:** как вовлечь близких и создать «экосистему здоровья».
- **Формирование привычек:** пошаговое внедрение и закрепление новых паттернов.
- **Интеграция в повседневность:** встраивание здорового образа жизни в ваш ритм без фанатизма.
- **Мониторинг прогресса:** объективная оценка результатов и адаптация стратегии.
- **Поддержание результата:** профилактика рецидивов и долгосрочная устойчивость.
- **Заключение и приложения:** чек-листы, расчёты, шаблоны дневников, полезные ресурсы.

Каждый раздел содержит:

- научно обоснованные принципы;
- практические упражнения;
- пошаговые алгоритмы действий;
- реальные примеры;
- инструменты для самоконтроля.

## Важное напоминание

Изменения требуют времени. В среднем на формирование устойчивой привычки уходит **66 дней**, а на трансформацию образа жизни – месяцы. Будьте терпеливы к себе: **каждый маленький шаг имеет значение**.

Эта книга – не волшебная таблетка, а **карта пути**. Она даст вам ориентиры, но идти по маршруту будете вы сами. И чем больше вы будете применять описанные техники на практике, тем заметнее станут результаты. *Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.*

## Как работать с книгой?

Рекомендации для максимальной пользы:

- Читайте последовательно – каждая глава опирается на предыдущие.
- Выполняйте упражнения сразу после прочтения.
- Ведите дневник наблюдений: фиксируйте успехи, трудности, инсайты.
- Адаптируйте советы под свой образ жизни – не стремитесь к идеалу, ищите баланс.
- Возвращайтесь к нужным разделам по мере необходимости – книга может стать вашим постоянным справочником.

**Философская основа книги** проста: ваше тело – не враг, а союзник. Оно стремится к здоровью, если вы дадите ему правильные инструменты и поддержку. Когда вы перестанете воевать с собой и начнёте сотрудничать, лишние килограммы уйдут естественным путём, а на их место придут энергия, лёгкость и уверенность.

Готовы начать? Переверачивайте страницу – первый шаг уже сделан.

Добро пожаловать на путь осознанного здоровья!

## **Глава 1. Почему мы набираем вес: психологические причины**

Проблема лишнего веса редко сводится к простому уравнению «калории на входе – калории на выходе». За каждой лишней килограммом могут стоять годы неосознанных выборов, эмоциональных ран, семейных традиций и социальных установок. Чтобы начать путь к устойчивому изменению, важно понять: вес – это не только физиология, но и психология.

## Эмоциональное переедание: еда как утешение

Многие из нас с детства усвоили простую формулу: когда грустно – съешь что-нибудь вкусное. Шоколад «за хорошее поведение», мороженое «чтобы не плакать», торт «на праздник» – так еда становится не просто источником энергии, а инструментом регуляции эмоций.

Со временем этот механизм закрепляется:

- стресс → тревога → желание съесть что-то сладкое/жирное;
- одиночество → пустота внутри → поиск утешения в еде;
- усталость → отсутствие сил → быстрый источник энергии (часто – простые углеводы).

Это не слабость характера, а выработанная привычка. Мозг запоминает: еда = облегчение. И каждый раз, сталкиваясь с дискомфортом, предлагает проверенное решение.

### **Практика: ловушка эмоций**

Возьмите блокнот и в течение трёх дней фиксируйте:

- Ситуацию (что произошло перед желанием поесть).
- Чувство (что вы испытали: грусть, злость, скуку, вину).
- Выбор еды (что именно захотелось).
- Ощущение после (стало ли легче? на сколько времени?).

Через несколько дней проанализируйте записи. Вы увидите закономерности: какие эмоции чаще всего «заедаются», какие продукты выступают «лекарством». Это первый шаг к осознанному выбору.

## Влияние стресса, тревоги и депрессии

Хронический стресс запускает каскад физиологических реакций:

- повышается уровень кортизола;
- усиливается тяга к высококалорийной пище;
- замедляется метаболизм;
- нарушается сон, что ещё больше усугубляет ситуацию.

Тревожные люди часто используют еду как способ «заземлиться» – ощутить контроль над телом, когда мир кажется хаотичным. Депрессия может приводить к двум крайностям: потере аппетита или, наоборот, неконтрольному поглощению пищи как попытке заполнить внутреннюю пустоту.

Важно понимать: это не «лень» и не «отсутствие силы воли». Это реакция организма на длительное напряжение. Работа здесь должна идти в двух направлениях: снижение уровня стресса и поиск альтернативных способов эмоциональной разгрузки.

## Семейные сценарии питания

Наши отношения с едой формируются в семье. Вспомните:

- как ели ваши родители?
- какие фразы звучали за столом («Доедай всё до конца», «Пока не съешь кашу – из-за стола не выйдешь»)?
- было ли разделение на «полезное» и «запретное», создающее эффект «запретного плода»?

Если в детстве еда использовалась как награда или наказание, во взрослом возрасте человек может:

- переждать «в знак протеста»;
- испытывать чувство вины за удовольствие от еды;
- не уметь распознавать сигналы голода и насыщения.

### **Пример из практики**

Клиентка 35 лет обратилась с проблемой переедания по вечерам. В ходе работы выяснилось, что в её семье ужин был ритуалом обязательного «объедания»: мама обижалась, если кто-то отказывался от добавки. Теперь, даже живя отдельно, женщина бессознательно воспроизводит этот сценарий – «наказывает» себя порциями, которые не хочет есть, лишь бы не чувствовать вину.

## **Детские травмы и их влияние на пищевое поведение**

Глубокие психологические травмы, пережитые в детстве, могут проявляться через тело. Лишний вес иногда становится:

- щитом от внимания (особенно после случаев насилия или приставаний);
- способом «заморозить» эмоции (когда чувства слишком болезненны);
- попыткой создать «вторую кожу» – барьер между собой и миром.

Например, девочка, подвергавшаяся насмешкам из-за внешности, во взрослом возрасте может набирать вес как бессознательную защиту: «Если я буду большой, меня не заметят». Или ребёнок, лишённый родительской заботы, находит утешение в еде – так формируется пожизненная связь «еда = любовь».

## Осознание: первый шаг к изменениям

Понимание психологических причин – не оправдание, а инструмент. Когда вы видите истинную причину переедания, появляется выбор:

- вместо торта – позвонить другу;
- вместо чипсов – сделать дыхательную практику;
- вместо «заедания» усталости – лечь спать пораньше.

### Упражнение: карта моих триггеров

Нарисуйте схему с тремя колонками:

Ситуация	Эмоция	Реакция (еда)
Ссора с партнёром	Обида, одиночество	Мороженое, шоколад
Рабочий дедлайн	Тревога, напряжение	Кофе с пирожными
Вечернее одиночество	Скука, пустота	Чипсы, сыр

Дополните таблицу своими примерами. Затем напротив каждой строки напишите 2—3 альтернативных действия (позвонить подруге, принять ванну, сделать 10 приседаний).

## Заключение главы

Лишний вес – это симптом, а не болезнь. За ним могут скрываться:

- неудовлетворённые эмоциональные потребности;
- выученные в семье модели поведения;
- последствия стресса и травм;
- отсутствие навыков саморегуляции.

Работа с этими причинами требует времени и терпения. Но каждый шаг к осознанности – это шаг к свободе от зависимости от еды. В следующих главах мы разберём конкретные техники, которые помогут переписать эти сценарии и создать новые, здоровые отношения с телом и питанием.

**Ключевой вывод:** вы не «просто любите поесть» – вы используете еду как язык для выражения того, что пока не умеете сказать словами. Научиться этому языку – значит обрести власть над своим весом и жизнью.

## **Глава 2. Голод тела и голод души**

Мы рождаемся с врождённой способностью чувствовать голод и насыщение. Младенцы плачут, когда хотят есть, и отворачиваются от груди или бутылочки, когда сыты. Но по мере взросления этот естественный механизм нарушается. Нас учат есть «ещё одну ложку за маму», игнорировать сигналы тела ради расписания или социальных норм. В результате мы теряем связь с истинными потребностями – и начинаем путать голод тела с голодом души.

## Как отличить физический голод от эмоционального

**Физический голод** развивается постепенно, сопровождается физиологическими сигналами и удовлетворяется любой подходящей едой:

- ощущение пустоты в желудке, урчание;
- лёгкая слабость, снижение концентрации;
- появляется через 3—4 часа после еды;
- вы готовы съесть что угодно: салат, суп, фрукт;
- насыщение наступает через 15—20 минут после начала еды.

**Эмоциональный голод** возникает внезапно, нацелен на конкретные продукты и часто приводит к перееданию:

- появляется резко, как реакция на стресс или скуку;
- требует строго определённых продуктов (сладкое, солёное, хрустящее);
- возникает даже после сытного приёма пищи;
- сопровождается чувством вины после еды;
- не проходит после насыщения – хочется ещё и ещё.

### Тест на тип голода

Перед тем как что-то съесть, задайте себе 5 вопросов:

- Когда я ел последний раз? Если менее 2 часов назад – вероятно, это не физический голод.
- Могу ли я спокойно подождать 30 минут? Физический голод подождёт, эмоциональный станет навязчивее.
- Что именно я хочу? Разнообразное меню – тело. Конкретный продукт – эмоции.
- Как я себя чувствую? Тревога, скука, раздражение – признаки эмоционального голода.
- Представляю ли я вкус еды? При физическом голоде аппетит нейтрален, при эмоциональном – воображение рисует яркие картины.

## **Практики осознанности для распознавания истинных потребностей**

Осознанность (майндфулнесс) учит нас быть «здесь и сейчас», замечать телесные ощущения и эмоции без осуждения. В контексте питания это помогает восстановить связь с телом.

### **Практика 1: сканирование тела**

Выполняйте каждое утро и перед едой:

- Сядьте прямо, закройте глаза, сделайте 3 глубоких вдоха.
- Последовательно «просканируйте» тело от макушки до пальцев ног.
- Обратите внимание на ощущения в желудке: пустота, тяжесть, лёгкость?
- Спросите себя: «Я действительно голоден или хочу отвлечься/успокоиться?»
- Оцените уровень голода по шкале от 1 до 10 (1 – мучительный голод, 10 – переполнение). Идеальное время для еды – 3—4 балла.

### **Практика 2: пауза перед едой**

Прежде чем начать есть:

- положите приборы на стол;
- посмотрите на блюдо, отметьте цвета, ароматы;
- поблагодарите тех, кто приготовил еду (включая себя);
- сделайте 3 медленных вдоха и выдоха;
- мысленно скажите: «Я ем, чтобы насытить своё тело».

Эта короткая медитация переключает мозг с режима «автопилота» на осознанное потребление.

## Упражнение: дневник голода и эмоций

Заведите блокнот или используйте приложение для заметок. В течение недели фиксируйте каждый приём пищи по схеме:

Время	Уровень голода (1–10)	Что ел(а)	Объём порции	Эмоции до еды	Эмоции после
12:30	4	Суп, хлеб, яблоко	Средняя	Спокойствие	Удовлетворение
16:15	2	Шоколад, печенье	Большая	Скука, усталость	Вина, тяжесть

### Как анализировать записи:

- ищите закономерности: в какие часы чаще возникает эмоциональный голод;
- отмечайте, какие эмоции запускают переедание (стресс, одиночество, скука);
- сравнивайте уровень осознанности и чувство насыщения;
- выделяйте дни с наибольшим количеством «эмоциональных» приёмов пищи.
- оцените осознанность каждого приема пищи по шкале от 1 до 5.

Через неделю вы получите персональную карту своих пищевых привычек. Это не дневник диеты, а инструмент самопознания.

## **Мотивационный текст: «Еда – не ответ на зов души»**

Ты ищешь утешения в еде, но еда не может утолить жажду души. Она создана, чтобы питать тело, а не заполнять пустоту внутри.

Когда ты тянешься за очередной конфетой, остановись на мгновение. Загляни вглубь себя. Что на самом деле просит внимания? Может, это:

- усталость, требующая отдыха;
- одиночество, зовущее к общению;
- творческая энергия, ждущая выхода;
- боль, желающая быть услышанной.

Еда – лишь временное обезболивающее. Она не решит проблему, а лишь отсрочит встречу с ней. Но в этой встрече – ключ к свободе.

Позволь себе чувствовать. Позволь себе быть уязвимым. Позволь себе искать ответы не в холодильнике, а в глубине своего сердца. Там, где живёт истинная мудрость, нет места голоду – есть только полнота бытия.

Каждый раз, выбирая осознанность вместо автоматического переедания, ты делаешь шаг к себе настоящему. Ты учишься говорить с душой на её языке – языке чувств, творчества, близости. И тогда еда становится просто едой – прекрасной, вкусной, питательной, но не всемогущей.

## Заключение главы

Различение физического и эмоционального голода – фундаментальный навык на пути к здоровому весу. Это не требует силы воли, а требует внимания к себе. Начните с малого: один осознанный приём пищи в день, одна пауза перед едой, один честный ответ на вопрос «Чего я хочу на самом деле?».

Постепенно вы научитесь слышать голос тела и отличать его от криков неудовлетворённых потребностей души. Это не быстрый процесс, но каждый шаг приближает вас к гармонии, где еда служит своему истинному предназначению – поддерживать жизнь, а не заменять её.

**Ключевой вывод:** ваш организм знает, когда и сколько ему нужно есть. Ваша задача – восстановить эту древнюю связь, заглушённую годами привычек и социальных установок. Вы не должны «бороться» с голодом – вы должны научиться его понимать.

## **Глава 3. Мысли, которые мешают похудеть**

Наше мышление – мощный инструмент, способный как помочь в достижении целей, так и стать главным препятствием. Когда речь идёт о лишнем весе, деструктивные мысли и когнитивные искажения создают замкнутый круг: негативные установки → переедание → чувство вины → новые негативные установки. Разберёмся, как распознать и перепрограммировать этот механизм.

## Типичные когнитивные искажения

### 1. «Всё или ничего» (чёрно-белое мышление)

- «Если я сорвался сегодня, значит, вся диета провалена».
- «Я либо худею идеально, либо вообще не стоит стараться».

### 2. Катастрофизация

- «Если я съем этот кусок торта, я сразу наберу 5 кг».
- «Я никогда не смогу похудеть, это бесполезно».

### 3. Сверхобобщение

- «В прошлый раз не получилось – значит, и в этот раз не выйдет».
- «Все диеты бесполезны – я пробовала уже три».

### 4. Навешивание ярлыков

- «Я безвольный».
- «У меня плохая генетика для стройности».

### 5. Чтение мыслей

- «Все смотрят на мой живот и осуждают меня».
- «Тренер думает, что я никогда не похудею».

### 6. Обесценивание позитивного

- «Похудела на 2 кг? Это случайно, не считается».
- «Да, я неделю ела правильно, но это ничего не значит».

### 7. Долженствование

- «Я должна быть стройной, иначе я неудачница».
- «Мне нельзя есть сладкое, даже по праздникам».

Эти мысли создают внутреннее напряжение, которое часто приводит к срывам. Мозг устаёт от постоянного давления «должен» и «нельзя» – и ищет разрядку в еде.

## Работа с негативными установками через КПТ

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) предлагает чёткий алгоритм работы с деструктивными мыслями:

### Шаг 1. Выявление

Заведите «Дневник мыслей»:

- записывайте ситуацию (что произошло);
- фиксируйте автоматическую мысль («Я опять всё испортила»);
- отмечайте эмоцию и её силу (вина – 8/10);
- описывайте реакцию (переедание, самообвинения).

### Пример записи:

- Ситуация: съела пирожное на дне рождения коллеги.
- Мысль: «Вот опять! Я безвольная, никогда не похудею».
- Эмоция: вина (9/10), стыд (7/10).
- Реакция: съела ещё два куска торта «назло себе».

### Шаг 2. Анализ

Задайте себе вопросы:

- Какие доказательства есть у этой мысли?
- Есть ли факты, опровергающие её?
- Что бы я сказал (а) другу в такой ситуации?
- Насколько эта мысль помогает мне достичь цели?

### Анализ примера:

- Доказательства: я действительно съела пирожное.
- Опровержения: я неделю питалась правильно, одно пирожное не отменит прогресса.
- Совет другу: «Ничего страшного, праздник бывает раз в году!»
- Польза мысли: ноль – только усиливает вину и провоцирует переедание.

### Шаг 3. Замена

Сформулируйте альтернативную, более реалистичную мысль:

- Старая: «Я безвольная, никогда не похудею».
- Новая: «Я человек, а не робот. Одно пирожное – не катастрофа. Завтра продолжу свой план».

### Шаг 4. Практика

Каждый раз, замечая деструктивную мысль, проговаривайте альтернативу вслух или про себя. Со временем новый шаблон закрепится.

## **Практика: выявление и замена деструктивных мыслей**

Выполните упражнение в три этапа:

### **Этап 1. Сбор материала (3 дня)**

Фиксируйте все негативные мысли о весе, еде и себе. Записывайте их дословно.

### **Этап 2. Классификация**

Разделите мысли по типам искажений (см. список выше). Отметьте самые частые.

### **Этап 3. Переформулировка**

Для каждой мысли создайте 2—3 альтернативных варианта:

- нейтральных («Это просто еда, она не определяет мою ценность»);
- поддерживающих («Я учусь новому отношению к еде, ошибки – часть процесса»);
- реалистичных («Сегодня не получилось, но я могу начать заново прямо сейчас»).

### **Шаблоны для замены:**

- Вместо «Я должен (а)...» → «Я выбираю...»

## **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.