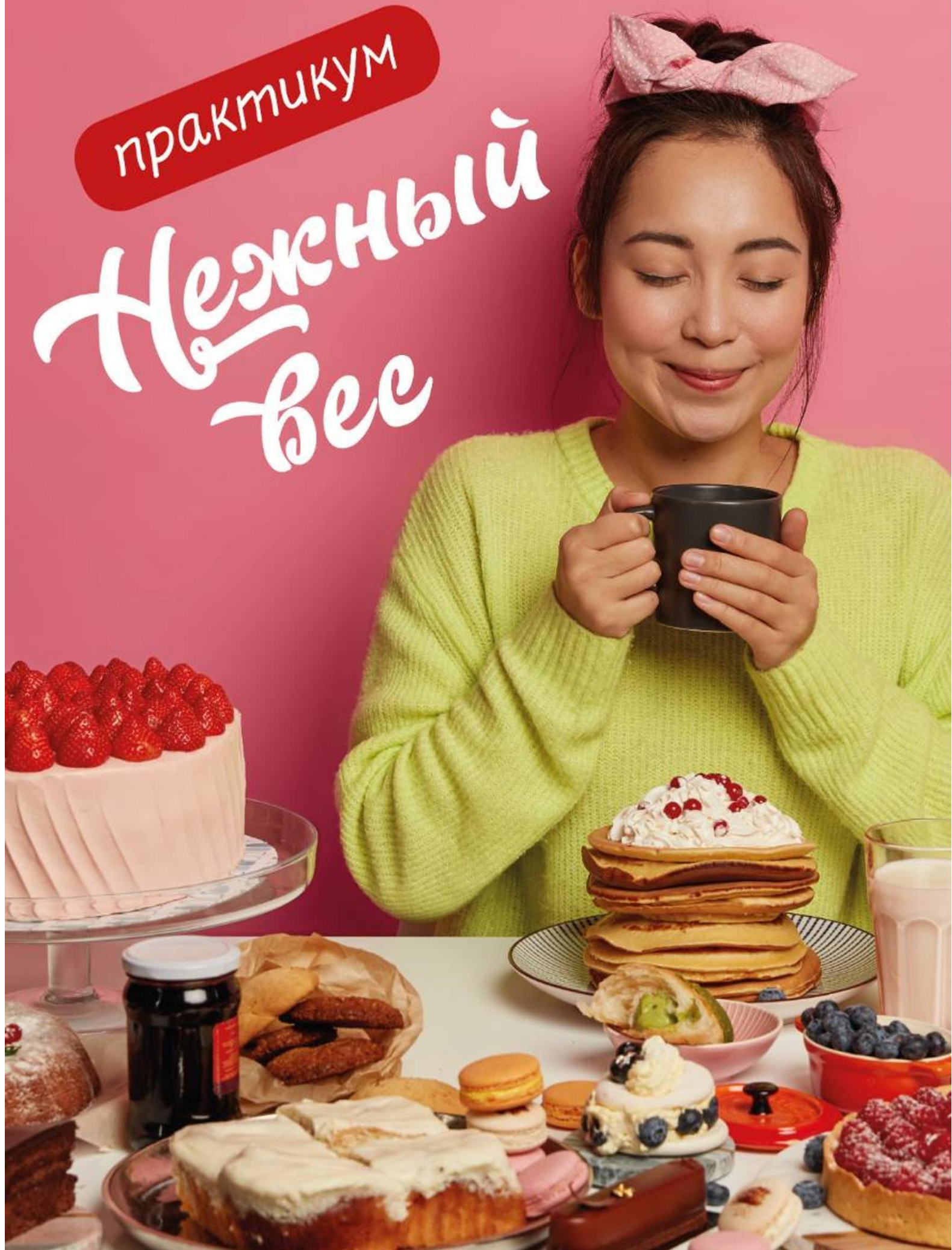


практикум

Нежный всё



Марьяна Свет

**Нежный вес: Как подружиться
со своим аппетитом. Практикум**

«Автор»

2026

Свет М.

Нежный вес: Как подружиться со своим аппетитом. Практикум /
М. Свет — «Автор», 2026

Вы знаете сотни диет, умеете считать калории с закрытыми глазами, но холодильник всё равно манит вас по вечерам? Вы начинаете день с обещания «сегодня только салат», а заканчиваете его в тумане обжорства, за которым неизбежно следует разъедающее чувство стыда? Пора признать: проблема лишнего веса и пищевых срывов живет не в холодильнике, а в голове. Еда — это лишь кнопка SOS, которую нажимает ваша психика, пытаясь справиться со стрессом, одиночеством, усталостью или внутренней пустотой. Этот пятидневный интенсив создан специально для женщин, которые устали воевать с собственным телом и готовы перейти от жесткого контроля к бережной заботе. Это не марафон похудения. Это глубокая настройка вашей нервной системы и пищевого поведения.

© Свет М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение.	5
День 1.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Нежный вес: Как подружиться со своим аппетитом. Практикум

Введение.

«Нежный вес: Как подружиться со своим аппетитом»

Рада приветствовать тебя на практикуме по психологии питания, где ты обязательно поймешь природу своего переживания.

Практикум проходит 5 дней. Изучать уроки ты можешь в любое удобное время.

Практикум – это практические задания на каждый день. Каждый день – новое задание. Внимательно читай уроки и выполняй задания. Это самое главное!

Выполнение заданий практикума.

Практикум будет максимально полезным и эффективным при условии выполнения всех практических заданий. Все задания выполняй здесь, в рабочей тетраде. Старайся максимально емко и со всей серьезностью выполнять задания. Я рекомендую выполнять все домашние задания письменно в тетрадях. Когда мы пишем от руки, в нашем мозге создаются новые нейронные связи, и мы лучше усваиваем информацию. Так устроен наш мозг.

День 1.

Добро пожаловать на первый день практикума! Наш практикум – невероятное путешествие в 5 дней к себе и своему телу. Да, он про психологию питания, но суть его гораздо глубже.

Найдите удобное место, где вас никто не потревожит, расслабьтесь, сфокусируйтесь на себе, позвольте этому времени быть только вашим и внимательно прочтите первый урок.

Еда и наши отношения с едой включают большое количество сфер нашей жизни. Тема еды очень важная. Бесконечное самоограничительное поведение в еде, бесконечные диеты, лишения, дают результаты, но краткосрочные. За ними идут другие проблемы. Психология пищевого поведения сегодня очень развивается. Я на собственном опыте прошла долгий путь. В возрасте 24 лет я похудела на 15 кг. Моя полнота была связана с блоками в теле, непрожитыми эмоциями и пережитым насилием в 17 лет.

Я прошу вас отнестись к практикуму серьезно. Это практикум не только про еду, он про ВАС, про то, как вы относитесь к себе, как вы знаете себя, как вы чувствуете свои потребности, насколько вы следуете чужой воле. Здесь будет много инсайтов.

Проявите к себе подлинную заботу. Работая над собой, заботясь о себе, развивая себя – мы вбираем психический ресурс. А это крайне важно для здоровья. Мы будем говорить про эмоции, как они влияют на нас и наше питание, про наши отношения с людьми и как они влияют на наше пищевое поведение, определим какие родительские послания влияют на нас, разберем наш образ тела (негативный или позитивный он). Поработаем с образом тела. Эта информация будет очень полезна для вас. Желаю вам приятного начала.

Проблема зависимости человека от пищи – большая социальная проблема. Постепенно количество людей, имеющих избыточную массу тела, увеличивается. В магазинах изобилие еды. Нам не надо прикладывать усилия, чтобы добыть еду. Сейчас еда становится ритуалом. И большое количество людей сейчас едят, не от того, что они голодны, а потому что едой они пытаются заместить свои потребности. Чем больше у человека развивается внутриличностный конфликт, тем больше он стремится компенсировать это пищей. У тех, у кого есть явный избыточный вес, внутриличностный конфликт сильный. Их потребность быть автономными входит в конфронтацию с такой же сильной потребностью в помощи.

Нарушение пищевого поведения и избыточный вес чаще всего встречается у тех людей, кто *одновременно* хочет быть более свободными, отделиться, не быть в слиянии с близкими людьми, и хотят получать поддержку от близких, опеку. То есть такое детское состояние, слияние с близкими и желание автономности.

Три вида зависимого (аддиктивного) пищевого поведения:

Эмоциогенное поведение. Наблюдается в момент сильного стресса, либо когда человек имеет не острый стресс, а хронический, постоянный дискомфорт. Испытывает страх, постоянную фоновую тревогу, стресс. Возникает большое потребление пищи. Оно связано с эмоциями.

1). Может быть постоянное (человек не умеет справляться с трудностями (использует реакции «замирание» и «избегание»). Человек не пытается что-то менять. Не берет ответственности за свою жизнь. Заедание – как способ жизни.

2). Приступы переедания - когда человек переедает под воздействием ситуативных негативных стрессовых факторов. Человек в обычной жизни уравновешенный, питается нормально, вес и режим питания нормальный. Как только возникает сильный стресс, то начинается переедание. Возникает чувство вины – неприязнь к себе (человек не может контролировать количество пищи) – еще больше ест – ограничивает себя – нормализация – срыв.

У некоторых людей переедание только ночное. Контроль мозга к вечеру ослабевает. Начинается бессонница. Человек ест и только тогда может заснуть. Здесь нужно придумывать

альтернативные способы. Например, медитации, расслабляющие техники, вечерняя прогулка, горячий чай, самомассаж, секс, чтение книги или любой другой ритуал перед сном. Постепенно уменьшать количество еды. стакан кефира, ряженки – в первое время можно использовать, как обманку. Затем перейти на воду.

Ограничительное. Сюда же – ограничительное поведение. Человек направляет все усилия, чтобы получить желаемый результат (вес мечты). Научился игнорировать внутренние сигналы голода. Человек умеет придерживаться жестких диет. И у таких людей вес изначально падает. Но на фоне эмоционального напряжения (изнуряющие физические упражнения, жесткие ограничения в еде) все это приводит к диетической депрессии, которая приводит к срыву. Сильное переедание вызывает чувство вины, снижение самопринятия, самообвинение. Самое главное, что если человек так часто делает – это истощает его нервную систему, эмоциональная нестабильность уже становится его характеристикой. И чем хуже он будет себя чувствовать, тем больше у него будет претензий к себе и ситуация усугубляется. Сюда же относятся навязанные социальные идеалы красоты (картинки с идеальной фигурой и жизнью в интернете).

Экстернальное. Стимулирует маркетинг ресторанного бизнеса. Сюда относятся люди, чувствительные к любым стимулам извне, которое ассоциируется с потреблением еды. Такой человек ест не потому, что он голоден, а потому, что получает стимулы. Увидел красивое меню с сочными картинками еды, почувствовал запах. Услышал классическую музыку в торговом центре.

Отключаются логические механизмы, человек начинает тратить больше денег. У человека начинается внутренняя сильная борьба. Кондитерские, кофейни на каждом шагу. Доступность пищи и сниженный самоконтроль пищи. Человек начинает потреблять еды больше, чем ему достаточно. У женщин предрасположенность к такому поведению выше, чем у мужчин. Еда – как способ общения.

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.