

ЧЕСТНАЯ ИСТОРИЯ О ПОБЕДЕ НАД ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

ЕДА — МОЙ НАРКОЗ

Как я перестала лечить
боль едой, похудела на 7 кг
и снова начала жить



Майя Рейнер

Майя Рейнер

**Еда — мой наркоз. Как
я перестала лечить боль
едой, похудела на 7 кг
и снова начала жить**

«Автор»

2026

Рейнер М.

Еда — мой наркоз. Как я перестала лечить боль едой, похудела на 7 кг и снова начала жить / М. Рейнер — «Автор», 2026

Я весила 95,5 кг. Я не принимала своё тело. Я ела, чтобы не чувствовать. Еда была моим наркозом. Я перепробовала всё. Диеты ломались. Сила воли заканчивалась. Вес возвращался с добавкой. Мне казалось, что я сломанная. Но я нашла то, что сработало. Не чудо-диета. Не голод. А правила, которые я смогла соблюдать. И игра, в которой мой муж стал моим «доктором», а я — пациенткой. Минус 7 кг за 50 дней. И это было только начало. Эта книга — не про волшебное похудение. Это история о том, как я перестала лечить боль едой и снова начала жить. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Глава	5
БЛАГОДАРНОСТИ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Майя Рейнер

Еда — мой наркоз. Как я перестала лечить боль едой, похудела на 7 кг и снова начала жить

Глава

МАЙЯ РЕЙНЕР

ЕДА — МОЙ НАРКОЗ

Как я перестала лечить боль едой, похудела на 7 кг и снова начала жить

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Эта книга — моя личная история. Она не заменит консультацию врача. Если вы решили изменить питание — поговорите со специалистом. Каждый организм свой. То, что сработало для меня, может не сработать для вас. И наоборот.

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не появилась бы без двух людей, которые прошли со мной через ад — и не отвернулись.

Моему мужу. Ты стал моим «доктором», когда я сама не могла справиться. Ты читал мои письменные жалобы, отвечал как строгий терапевт и не смеялся — по крайней мере, не вслух. Спасибо за терпение. За то, что верил в меня, когда я сама в себя не верила. За то, что не отворачивался, даже когда я была на самом дне.

Моей дочке. Ты не всегда знала, насколько мне было тяжело. Но твоё присутствие в этом доме, твоя улыбка и даже просто твой голос — давали мне силы идти дальше. Ради тебя я хотела снова стать живой, лёгкой и настоящей.

Эта победа — наша.

ВВЕДЕНИЕ

ДВА КЛЮЧА

Мой вес достиг девяносто пяти с половиной килограммов.

Это самый большой вес за всю мою жизнь. Последние месяцы я вроде бы ела как обычно. А вес всё рос и рос. И тут я по-настоящему испугалась.

При росте сто шестьдесят восемь сантиметров это ожирение первой степени. Одышка при подъёме на третий этаж. Колени, которые хрустят по утрам. Страх перед зеркалом. Нежелание выходить из дома без крайней необходимости.

Я пишу эту книгу не для того, чтобы кого-то учить. Не для того, чтобы стать экспертом, открыть свой метод или заработать на чужой боли. Я пишу её, потому что ещё несколько месяцев назад мне казалось, что я застряла навсегда. Что моя жизнь — это бесконечный повтор одного и того же дня, из которого нет выхода.

Но вот в чём парадокс.

Внешне я не выглядела так, как все представляют себе «ожирение». У меня фигура «песочные часы». Широкие бёдра, выраженная талия, большая тяжёлая грудь. Красивые пропорции. Симпатичное лицо. Если бы вы увидели меня на улице, вы бы, скорее всего, не сказали «толстая». Скорее — «крупная», «в теле».

И я тоже так не чувствовала свой лишний вес. Мне казалось, вроде бы всё нормально. Но бывали моменты, когда я понимала, что-то не так. И я закрывала на это глаза.

Лишний вес очень коварен. Его не чувствуешь особо.

Я и бегала. И танцевала. Он давал о себе знать только в некоторые моменты. Фотографии. Подъём по лестнице. Быстрая усталость.

Подруги молчали.

Никто не говорил, что я красивая. Никто не делал комплиментов моей фигуре. Наверное, берегли меня. Или просто не хотели врать.

А я пряталась. Не потому, что не любила людей. Просто каждое случайное столкновение отзывалось внутри стыдом. Мне казалось, что знакомые смотрят и видят не меня, а мой вес.

Я старалась лишний раз не выходить из дома. А если и выходила — то быстро, низко опустив голову, мечтая лишь об одном: чтобы никто не остановил и не заговорил.

Мне было плохо ещё и потому, что я знала: в нормальном весе я очень симпатичная. И оттого становилось только хуже.

Было больно осознавать, что лишний вес портит мою внешность. Что где-то под ним всё ещё есть я — та, прежняя. Но с каждым днём её всё меньше видно.

Отвращение к своему телу я часто ощущала, но старалась закрывать на это глаза.

Но однажды, когда вес стал больше девяноста килограммов, вот тогда я стала по-настоящему бояться. Бояться, что я навсегда буду такая. Что никогда уже не смогу похудеть. Мне было очень страшно.

Потому что до этого момента всю жизнь я верила: вот сяду на диету и похудею. Но к тридцати семи годам я вдруг поняла, что не смогу. Даже если и похудею, то всё будет через мучения. А потом наберу ещё больше. Потому что так было всегда.

Я чувствовала вину перед мужем. Я могла съесть его порцию. Ту, которая была отложена нам пополам на ужин. Мне было стыдно, что я ем столько же, сколько взрослый мужчина. Я знала очень много про питание. Про нормы. Про то, как тело перерабатывает еду. И я знала, что моя порция должна была быть меньше. Но я накладывала столько же. И мне хотелось ещё.

А ещё мне искренне казалось, что я не так уж много ем.

Ну подумаешь — немного макарон. Пара бананов. Конфетка к чаю. Это же всё мелочи. Я не могла понять, откуда берётся лишний вес. В моей голове это не складывалось в единую картину.

Мне начинало казаться, что со мной что-то не так. Что всё дело не в еде, а в чём-то другом. Гормоны. Щитовидка. Может, болезнь, о которой я не знаю.

Но пойти и сдать анализы я тогда не могла. Денег на это не было. Да и если честно, я не верила, что это что-то изменит.

Я боялась, что анализы ничего не покажут. Или покажут, но у меня всё равно не будет сил и средств что-то менять. Поэтому я откладывала. А вес тем временем рос.

Ещё я стала замечать, что мой мозг работает против меня. Он меня обманывает.

Например, ночью я говорила мужу: «Пойду просто посижу на кухне». И в тот момент я искренне в это верила. Честно. Без задней мысли.

Но внутри уже срабатывал какой-то невидимый механизм. Мозг вёл меня туда обманом. Я шла «просто посидеть», а через несколько минут уже открывала холодильник.

Меня это поражало. Пугало.

Я понимала: есть что-то сильнее меня. Какая-то часть моей психики, которая не спрашивает, не договаривается. Ей нужно одно — добыть еду. Любой ценой.

И она добивалась своего. Снова и снова.

После еды мне было хорошо.

Я чувствовала кайф. Расслабление. Тепло внутри. Но этого хватало на несколько часов. Два-три. Потом снова желание что-то съесть.

У меня не было явных срывов. Я не устраивала ночных набегов на холодильник. Не съела за раз всё, что попадалось под руку.

Всё происходило тихо.

После диеты я начинала потихоньку подъедать. Тут немного. Там кусочек. Вроде бы ничего страшного. Вроде бы я всё ещё держусь.

Но именно так вес и возвращался. Незаметно. Медленно.

Еда была моим наркозом.

Я много раз худела. Десятки раз. Сбрасывала пять, семь, десять килограммов, покупала одежду на размер меньше, радовалась, как ребёнок. А потом срывалась. Набирала всё обратно. И ещё сверху.

Качели. Вниз-вверх, вниз-вверх. С каждым кругом — всё ниже, всё тяжелее.

Я знала про калории. Про белки, жиры, углеводы. Про дробное питание, про воду натощак, про спортзал, про интервальное голодание. Я всё это пробовала. Знания не помогали.

Еда была сильнее любого знания.

Я верила в себя. Любила себя внутри. Но никак не могла понять, почему не могу похудеть.

И тогда я начала копать в прошлое. Думать: почему мне всё время хочется есть? Чего на самом деле не хватает?

Ответ пришёл не сразу. Но когда пришёл — стало очень тихо.

Я поняла: я ем не от голода.

Я ем, потому что не выношу негативных эмоций. Мне невыносимо внутри. Больно. Тревожно. Пусто.

А еда их выключает. Хотя бы на время.

Возможно, ты узнаёшь себя. Если да — попробуй вспомнить: в какой момент ты впервые заглушила плохие чувства едой? Мне это помогло. Может помочь и тебе.

Но однажды — я до сих пор не понимаю, как именно это произошло — я нашла что-то, что работало. Не очередную диету. Не магический рецепт. Не «соберись, тряпка».

А два ключа, которые открыли дверь, в которую я стучала двадцать пять лет.

Один ключ — про еду. Про то, как перестать воевать с голодом и начать с ним договариваться.

Второй ключ — про голову. Про то, что происходит, когда тебе плохо, и вся твоя история подсказывает: иди к холодильнику.

Если тебе не хочется читать всю историю — если тебе нужна только методика — переходи к главе про питание. Я пойму. Но я бы советовала прочитать всё. Потому что без истории ты не поймёшь, почему эти ключи вообще работают.

Эта книга для тех, кто застрял. Кто пробовал всё и каждый раз возвращался в ту же яму. Кто уже не верит, что ему поможет что-либо. Кто устал худеть и набирать, обещать и срывать, начинать с понедельника и бросать ко вторнику.

Я была там.

Но я нашла выход. Не волшебный — трудный. Не быстрый — настоящий.

Давай начнём с самого начала.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

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.