

A woman with dark hair tied back is standing in a dimly lit kitchen at night. She is looking into an open refrigerator, which is illuminated from within. She is holding a round cookie in her hands. The refrigerator contains several jars of food, including what looks like jam and milk. The overall mood is contemplative and quiet.

Max Etwood

ЕДА ОТ СТРЕССА

Max Etwood

ЕДА ОТ СТРЕССА

<https://litres.ru/74537894>

SelfPub; 2026

Аннотация

Одиннадцать вечера. Все спят. Она стоит перед холодильником. Не открывает. Знает, что там. Всё, что не надо. Что нельзя. Что — потом. Но тело просит. Не еды. Тепла. Покоя. Того, чего не было. Никогда.

Она ест, чтобы не чувствовать. Не думать. Не быть. Она ест, когда злится. Когда устала. Когда никто не смотрит. Когда — всё. Она ест, чтобы заглушить. Не голод. Кулак внутри. Который сжимается. Каждый день. Каждое утро. Каждый вечер.

Эта книга не о диете. Она о том, почему ты открываешь холодильник ночью. Почему ешь стоя. Быстро. Не чувствуя вкуса. Почему потом — вина. Стыд. «Опять». И почему можно иначе.

И о том, что можно выйти. Не сразу. Не за день. Но можно. Одним «хорошо». Сегодня.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Max Etwood

ЕДА ОТ СТРЕССА

Глава

ЕДА ОТ СТРЕССА

Книга о том, что ты ешь не потому что голоден. А потому что страшно

Предисловие

Эта книга не о диете.

Она о том, почему ты открываешь холодильник в одиннадцать вечера. Не потому что голоден. Потому что — пусто. Потому что — день был. Потому что — надо чем-то заполнить. Не едой. Собой.

Она о том, почему ты ешь, когда злишься. Когда устал. Когда никто не видит. Когда — всё. Она о том, что стресс — это не в голове. Это в теле. Которое просит. Не еды. Тепла.

Покоя. Того, чего не было. Никогда.

Эта книга не обвиняет. Она показывает.

Потому что нельзя изменить то, чего не видишь. А увидеть — больно. Очень.

Если ты дочитаешь до конца — ты уже увидишь. Что-то. Хоть что-то.

Этого достаточно. Для начала.

Часть первая. То, что просит

Глава первая. Холодильник

Женщина, тридцать четыре. Кухня. Ночь. Одиннадцать. Все спят. Она — нет. Не может. День был. Долгий. Тяжёлый. Не помнит, что именно. Просто — день. Просто — устала. Просто — всё.

Она стоит. Перед холодильником. Долго. Смотрит. Не от-

крывает. Знает, что там. Всё. Что не надо. Что — нельзя. Что — потом. Но она стоит. И тело — просит. Не еды. Чего-то. Тепла. Покоя. Тишины. Того, чего не было. Сегодня. Вчера. Всегда.

Она открывает. Свет. Холодный. Режет глаза. Она смотрит. Долго. Потом — берёт. Что-то. Не важно что. Просто — берёт. Ест. Стоя. У холодильника. Быстро. Не чувствуя вкуса. Не чувствуя ничего. Просто — ест. Потом — ещё. Потом — ещё. Потом — закрывает. Стоит. Долго. Смотрит в стену. Тело — не отпускает. Тело — тяжелее. Не от еды. От чего-то другого. Что-то. Внутри. Сжатое. Тёмное. Тихое. Как кулак. Который не разжался. Даже когда она ела.

Она идёт. В спальню. Ложится. Смотрит в потолок. Муж спит. Она — нет. Не может. Тело — не даёт. Тело — помнит. Что было. Днём. Вчера. Всегда. Что-то. Что она не сказала. Не сделала. Не прожила. Что-то. Что — осталось. Внутри. И теперь — давит. И она — ела. Чтобы не чувствовать. Чтобы не думать. Чтобы — не. Но не помогло. Потому что — не в еде. В теле. В кулаке. Который — она.

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.