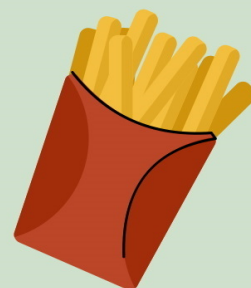


Екатерина Белая

РПП

упражнения для здорового
пищевого поведения



терапия • практики • схемы • таблицы

Психология. Практика

Екатерина Белая

**РПП. Упражнения для
здорового пищевого поведения**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 612
ББК 51.23

Белая Е. С.

РПП. Упражнения для здорового пищевого поведения /
Е. С. Белая — «Издательство АСТ», 2026 — (Психология.
Практика)

ISBN 978-5-17-185830-8

«Да дело просто в силе воли!» — часто думает и слышит человек, у которого есть проблемы с питанием. Однако проблема серьезнее: еда давно стала одновременно утешением, наказанием и даже врагом — так появляется расстройство пищевого поведения. Это пособие поможет постепенно выстраивать более здоровые отношения с едой, телом и собой. Вы узнаете, как формируются «сломанные» пищевые привычки, почему переедания и жесткие запреты повторяются снова и снова и что можно делать вместо бесконечного самоконтроля и чувства вины. Восприятие тела и питание напрямую связаны с вашим психологическим состоянием. Теперь у вас есть практики, которые помогут лучше понять и принять себя. Пособие подойдет как самостоятельным читателям, так и психологам, которые ищут понятные и гибкие инструменты для клиентов. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 612
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-185830-8

© Белая Е. С., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Предисловие	6
Узнаете ли вы себя?	7
Как работать с книгой	8
Книга движется изнутри наружу	9
Про сами упражнения	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Екатерина Белая

РПП. Упражнения для

здорового пищевого поведения

Серия «Психология. Практика»

терапия практики схемы • таблицы



КЛАДЕЗЬ

© Белая Е.С., текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие

Расстройство пищевого поведения (РПП) звучит как строгий медицинский диагноз. Кажется, что это про больничные палаты, капельницы или крайние степени истощения. Из-за этого стереотипа многие люди годами живут в аду, думая: «У меня не РПП, а просто нет силы воли. Я просто слабый(-ая) и люблю поесть».

На самом деле РПП не про вес. И даже не про еду. Это про то, какое место еда занимает в вашей голове и жизни. **Это сломанные отношения с питанием, где еда перестала быть просто топливом и удовольствием, а стала наказанием, утешением, лучшим другом и главным врагом.**

Давайте проверим, знакомо ли вам что-то из этого. Прочитайте утверждения ниже и прислушайтесь к себе.

Узнаете ли вы себя?

- Думаете о еде (о том, что съели, собираетесь съесть или чего вам нельзя) большую часть дня.

- В вашем представлении еда делится на «хорошую» (правильную) и «плохую» (запретную, от которой толстеют).

- Вы часто едите не потому что голодны, а потому что вам тревожно, грустно, скучно или одиноко.

- Порой вы едите так много и быстро, что кажется, будто теряете контроль над собой.

- После срывов и перееданий вас накрывает жгучее чувство вины и стыда.

- Вы иногда прячете еду или едите втайне от близких, чтобы никто не видел количество съеденного.

- Вы регулярно обещаете себе, что «с понедельника (или с завтрашнего дня) все будет иначе», но цикл повторяется снова и снова.

Если вы мысленно поставили галочку хотя бы напротив одного-двух пунктов, вы не одиноки. И с вами все в порядке. Просто психика справляется с напряжением как умеет.

Эта книга поможет вам найти другой путь. Я знаю его не только как психолог, работающий с расстройствами пищевого поведения, но и как человек, который прошел через терапию РПП и знает, что такое жизнь с перееданиями.

Здесь нет осуждения, строгих диет или призывов «просто взять себя в руки». Мы проведем бережную работу.

И вот как будем ее строить.

Как работать с книгой

Эта книга устроена не как учебник, который нужно прочесть от первой страницы до последней, выполнив все правильно и в срок. Это, скорее, разговор, в котором вы сами выбираете темп, глубину и куда идти дальше.

Вот что важно знать о работе с этой книгой.

Книга движется изнутри наружу

Сначала – тело. Потом – эмоции. Потом – еда. Потом – инструменты для преодоления трудных моментов. Такая последовательность не случайна.

Очень часто хочется сразу перейти к практике с едой: понять, почему переедаете, и получить работающие инструменты. Это понятное желание. Но без предыдущих шагов инструменты неприменимы. Они становятся еще одним списком правил, который работает несколько дней и рассыпается.

Блок про тело нужен, чтобы вы снова его услышали. Блок про эмоции – чтобы появился язык для обозначения происходящего внутри. И только после этого работа с едой становится настоящей, а не очередной попыткой взять себя в руки.

Если очень хочется пропустить что-то и пойти вперед, это ваше право. Но если почувствуете, что что-то не работает или не держится, попробуйте вернуться к пропущенному. Часто ответ кроется именно там.

Правильного или неправильного темпа нет. Одно упражнение в день, одно в неделю, три подряд за воскресный вечер – все одинаково верно. Единственный темп, который не работает, – это тот, при котором вы делаете упражнения через силу, лишь бы двигаться вперед.

Некоторые захотят сделать быстро и пойти дальше. Некоторые – отложить, потому что они заделали что-то, к чему пока не хочется подходить близко. Прислушивайтесь к этому. Если упражнение вызывает желание закрыть книгу, это сигнал, что оно именно для вас. Но к нему можно вернуться позже, когда наберетесь сил.

Книга не одноразовая. Некоторые упражнения имеет смысл проделать снова через несколько недель или месяцев: ответы будут другими, потому что вы будете другими. Некоторые страницы захочется перечитать в трудный момент, чтобы почувствовать: вы не наедине с происходящим.

Загибайте страницы, делайте пометки на полях, подчеркивайте то, что отозвалось. Это ваша книга. Она должна выглядеть как прочитанная.

Про сами упражнения

Каждое упражнение устроено одинаково: сначала – объяснение, зачем оно нужно, потом – практика, после – вопросы для размышления. В конце некоторых упражнений есть короткая заметка, выделенная значком ★. Это дополнительный комментарий, необязательный, но иногда важный.

Писать ответы на бумаге лучше, чем в электронных заметках. Рука «думает» медленнее клавиатуры, и эта медлительность часто позволяет проявиться чему-то, чего не возникает при быстром наборе текста. Но если бумага не ваш формат, то лучше печатайте, чем не делайте совсем.

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.