

ВЕРНУТЬ СЕБЕ ТЕЛО

52 недели практики
интуитивного питания



ВЛАДИМИР ДАВЫДОВ

Владимир Давыдов
Вернуть себе тело.
52 недели практики
интуитивного питания

<https://litres.ru/74650164>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как перестать спорить с собой из-за еды и научиться учитывать свои потребности и условия своей жизни? «Вернуть себе тело» — годовой практикум по интуитивному питанию: 52 недели небольших изменений, наблюдений и упражнений. Вымышленная героиня, врач Елена Миронова, спокойно объясняет, как замечать голод и сытость, исследовать пищевые запреты, отвечать внутреннему критику и искать поддержку в трудные дни. Вы разберётесь, чем интуитивное питание отличается от осознанного, как новые действия становятся привычками и связываются с покупками, приготовлением еды и семейными договорённостями. Вместе с Еленой и семьёй Орловых вы посмотрите на собственную кухню и попробуете пока-ёкэ: простые решения, которые помогают заранее устранять бытовые помехи. В книге есть практические формы, глоссарий и предметный указатель. Здесь нет обязательного темпа,

одинаковых порций и обещаний похудения. Есть возможность постепенно сделать питание доступнее, выбор — спокойнее, а отношение к себе — доброжелательнее.

Содержание

Предисловие	9
Как работать с книгой	15
Выберите подходящий темп	15
Заведите небольшой блокнот	17
Наблюдайте без выставления оценок	18
Не отменяйте необходимые рекомендации	19
Когда нужна дополнительная помощь	20
Сохраняйте право на личный опыт	21
Осознанное и интуитивное питание	22
На что направлено внимание	23
Десерт после обеда	24
Короткий рабочий перерыв	25
Обед перед дорогой	26
Добавка за общим столом	27
Прогулка после ужина	28
Как пользоваться обоими подходами	29
Как интуитивное питание становится привычным	30
Общие механизмы формирования привычки	31
Сигнал ожидание действие и вознаграждение	32
Четыре закона изменения поведения	33
Этапы освоения навыка	35
ИП в цепи других пищевых привычек	37

Тринадцать стратегий для повседневной практики	39
Моя привычка в общей системе	41
Месяц 1	42
Знакомство со своими пищевыми правилами	42
Неделя 1	43
Почему это важно	43
Ситуация из повседневной жизни	44
Практика недели	44
Что может оказаться трудным	45
Вопросы в конце недели	46
Фраза недели для поддержки	46
Неделя 2	47
Почему это важно	47
Ситуация из повседневной жизни	47
Практика недели	48
Что может оказаться трудным	49
Вопросы в конце недели	49
Фраза недели для поддержки	50
Неделя 3	51
Почему это важно	51
Ситуация из повседневной жизни	51
Практика недели	52
Что может оказаться трудным	53
Вопросы в конце недели	53
Фраза недели для поддержки	53

Неделя 4	55
Почему это важно	55
Ситуация из повседневной жизни	55
Практика недели	56
Что может оказаться трудным	57
Вопросы в конце недели	57
Фраза недели для поддержки	57
Итоги первого месяца	59
Голод и телесные сигналы	60
Неделя 5	62
Что мы называем голодом	62
Почему сигналы бывает трудно заметить	63
Ситуация из повседневной жизни	64
Практика недели	64
Что может оказаться трудным	65
Вопросы в конце недели	66
Фраза недели для поддержки	66
Неделя 6	67
От наблюдения к действию	67
Шкала как необязательное описание	68
Ситуация из повседневной жизни	69
Практика недели	69
Что может оказаться трудным	70
Вопросы в конце недели	71
Фраза недели для поддержки	71
Неделя 7	72

Почему одного вопроса бывает мало	72
Ситуация из повседневной жизни	73
Практика недели	73
Как описывать желание точнее	74
Что может оказаться трудным	75
Вопросы в конце недели	75
Фраза недели для поддержки	76
Неделя 8	77
Что такое интероцепция	77
Короткая пауза	78
Ситуация из повседневной жизни	78
Практика недели	79
Что может оказаться трудным	79
Вопросы в конце недели	80
Фраза недели для поддержки	80
Итоги второго месяца	81
Месяц 3	83
Снимаем пищевые запреты и возвращаем выбор	83
Составляем карту пищевых запретов	85
Как выглядит запрет	85
Ситуация из повседневной жизни	86
Практика недели	86
Как выбрать первый шаг	87
Что может оказаться трудным	87
Вопросы в конце недели	88

Фраза недели для поддержки	88
Неделя 10	89
Что может дать знакомство с едой	89
Подготовьте обычные условия	90
Ситуация из повседневной жизни	90
Практика недели	91
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Владимир Давыдов Вернуть себе тело. 52 недели практики интуитивного питания

Предисловие

Елена Миронова — вымышленная женщина-врач, от лица которой ведётся повествование. Её образ помогает связать объяснения и практические задания; он не представляет реального специалиста.

Меня зовут Елена Миронова. Я буду вашим собеседником на страницах этой книги: объясню предлагаемые подходы, помогу разобраться в заданиях и оставлю вам право выбирать свой темп. Мне важно, чтобы разговор о еде не превращался в ещё одну проверку правильности.

На моём жакете вы увидите круглую серебряную брошь: компас с бирюзовой стрелкой и маленьким сердцем в центре. Я сама придумала этот знак для нашего практикума. Мне хотелось соединить в одном образе внимание к собственным потребностям и доброжелательное отношение к

себе.

Для меня круг означает целостную заботу о человеке. Стрелка напоминает о внутреннем ориентире: можно замечать свои потребности и выбирать подходящее действие. Сердце в центре — о заботе, которая помогает учиться без самонаказания. Четыре отметки по краям напоминают об ощущениях, эмоциях, знаниях и обстоятельствах жизни: я предлагаю учитывать их вместе. Эту эмблему вы встретите на обложке, моей броши и чашке — как напоминание возвращаться к себе с вниманием.

Я хочу начать наш разговор с простого вопроса: как вы хотели бы чувствовать себя рядом с едой? Возможно, вам хочется спокойно выбирать обед, не спорить с собой после ужина и не начинать каждое утро с обещания «сегодня всё будет правильно». Возможно, вы устали от правил, которые требуют много внимания, но не помогают понять собственные потребности.



Начать можно с одного наблюдения и удобного для себя темпа.

Когда питание становится непрерывной проверкой силы воли, обычные события приобретают лишний вес. Приглашение в гости вызывает тревогу. Десерт требует оправдания. Пропущенная тренировка кажется долгом. Даже отдых приходится заслуживать. Если вы узнаете себя в этих ситуациях, можно начать с внимательного изучения того, как сложились ваши отношения с едой.

Я буду сопровождать вас в этом годовом практикуме. Я помогу вам разбирать привычные пищевые правила, учиться замечать голод и сытость, исследовать удовольствие от еды и

искать способы поддержать себя в трудные дни. Постепенно мы перейдём к движению, заботе о здоровье, семейным отношениям и ситуациям, в которых чужие ожидания мешают собственному выбору.

В основе книги лежат идеи интуитивного питания, разработанного Эвелин Трибол и Элиз Реш. В этом подходе внимание к телесным ощущениям соединяется с пониманием своих эмоций и осмысленными решениями [1, 2]. Свою задачу я вижу в том, чтобы организовать работу с этими темами в последовательный практикум, удобный для повседневной жизни.

Слово «интуитивное» иногда вызывает недоумение. Нужно ли теперь выбирать еду только по внезапному желанию? Можно ли забыть о составе продуктов? Как учитывать рабочее расписание или рекомендации врача? Я буду возвращаться к этим вопросам. Внимание к себе включает и ощущения, и знания, и обстоятельства. Вы можете заранее приготовить обед, взять еду в дорогу и следовать назначениям врача, сохраняя уважительное отношение к своему телу.

Для начала не требуется идеально распознавать голод. Вы можете заметить только усталость, напряжение или привычное желание перекусить. Это уже материал для наблюдения. Если собственные ощущения пока кажутся неясными, не нужно обвинять себя в недостаточной чувствительности. Я предлагаю исследовать их постепенно.

Двенадцать месяцев — удобный способ распределить те-

мы, а не срок, за который каждый обязан получить одинаковый результат. Вы можете задержаться на одной неделе, вернуться к упражнению или отложить задание. Рабочая смена, уход за близким, болезнь и финансовые трудности влияют на питание. Практикум должен помещаться в вашу жизнь.

Я не предлагаю оценивать успех по снижению веса и не обещаю, что вес обязательно изменится в желаемую сторону. Я предлагаю замечать другие результаты: стало ли меньше тревоги перед едой, легче ли организовать обед, удаётся ли говорить с собой спокойнее, появилось ли больше свободы в общении. У каждого этот список будет своим.

Здесь также нет требования никогда не переедать и никогда не обращаться к еде за утешением. Важнее понять происходящее и расширить возможности заботы о себе. Иногда вам нужны еда и отдых одновременно. Иногда — разговор, помощь или более удобное расписание. Я помогу вам учиться видеть эти потребности без поспешных выводов о характере.

В первых главах я помогу вам рассмотреть установки, которые звучат внутри вас как обязательные указания. Затем познакомимся с телесными сигналами и отношением к разным продуктам. Позже займёмся эмоциями, образом тела и движением. В последнем квартале соберём личные ориентиры для питания дома, в поездках и рядом с другими людьми.

Начать я предлагаю с того, что доступно сегодня. Прочитайте несколько страниц, выберите одно небольшое наблю-

дение и дайте себе время. Ваш опыт важнее красивого отчёта о выполненных заданиях.

Как работать с книгой

Выберите подходящий темп

Я распределила темы по двенадцати месяцам: каждый содержит четыре тематические недели. После них следуют четыре завершающие недели закрепления. Всего в практикуме пятьдесят две недели — полный годовой цикл. Все недели пронумерованы последовательно от 1 до 52. Дата начала значения не имеет; при необходимости можно делать перерывы и продолжать в своём темпе.

В начале недели прочитайте объяснение и выберите одно основное задание. В конце недели выделите несколько минут для итогов. Если упражнение требует больше времени, продолжайте его. Переход к следующему разделу не зависит от безупречного выполнения предыдущего.

При желании сначала прочитайте книгу целиком, чтобы увидеть маршрут. Но практику лучше распределять: одновременная попытка изменить все привычки может превратить учебник в ещё один список требований.

В конце книги я собрала практические приложения. В приложении 1 находится карта всех 52 недель; в приложении 2 — формы наблюдений; в приложениях 3–4 — памятки и необязательный ориентир телесных ощущений. Прило-

жения 5–7 помогают составить домашнюю договорённость, план поддержки и итог курса. Приложение 8 посвящено совместному обсуждению книги. В приложении 9 я предлагаю форму для настройки одной кухонной опоры пока-ёкэ.

Заведите небольшой блокнот

Для записей я предлагаю выбрать бумажную тетрадь или заметку в телефоне. Записывайте конкретные события: что произошло, какая мысль возникла, что вы почувствовали и как поступили. Достаточно нескольких предложений. Не нужно фиксировать каждый кусок еды или делать подробный отчёт за весь день.

Пример короткой записи: «На работе предложили пирог. Сначала подумала, что вечером придётся отказаться от ужина. Почувствовала тревогу. Заметила эту мысль и решила не менять заранее весь день из-за одного угощения».

Если записи усиливают тревогу или становятся навязчивым контролем, сократите их или сделайте паузу. Дневник нужен для понимания себя. Его объём не является показателем старания.

Наблюдайте без выставления оценок

Я предлагаю начинать с вопроса «что произошло?»: обычно он полезнее вопроса «почему я опять всё испортил?». При описании ситуации старайтесь отделить факт от вывода. «Я съел больше, чем было комфортно» — описание опыта. «У меня нет силы воли» — оценка личности, которая мало объясняет.

В конце недели можно ответить на три вопроса:

Что я заметил впервые?

Что оказалось трудным и при каких обстоятельствах?

Какое небольшое действие я хочу попробовать дальше?

Не отменяйте необходимые рекомендации

Как врач, я считаю важным различать правила, основанные на страхе и самонаказании, и ограничения, связанные с вашим состоянием здоровья. Пищевая аллергия, целиакия, диабет и другие заболевания могут требовать определённых решений о питании. Не меняйте назначения, лекарства, медицинский контроль или лечебный рацион по заданиям учебника. Обсудите возможные изменения с лечащим специалистом.

Например, отказ от продукта из-за подтверждённой аллергии и отказ из мысли «после этого я стану плохим человеком» имеют разные основания. В обоих случаях продукт может отсутствовать в тарелке, но смысл решения различается.

Когда нужна дополнительная помощь

Я обращаюсь здесь к взрослым, которые хотят самостоятельно разобраться в своих отношениях с едой. Эта книга не заменяет лечение расстройства пищевого поведения. Повторяющиеся эпизоды потери контроля над едой, намеренная рвота, применение слабительных для компенсации съеденного, выраженное ограничение питания или быстрое изменение веса — основания обратиться за профессиональной оценкой. Не нужно ждать определённой цифры на весах: необходимость помощи не определяется одним показателем массы тела [3].

При обмороке или другом остром ухудшении состояния обращайтесь за срочной медицинской помощью. Если упражнение вызывает сильную тревогу, остановитесь и обсудите его со специалистом. Самостоятельная работа может сопровождать помощь, когда её формат согласован с лечащей командой.

Сохраняйте право на личный опыт

Я не ожидаю, что все упражнения окажутся для вас одинаково полезными. Вы можете изменить способ записи, выбрать другой пример или пропустить задание. Если практикуете вместе с близким человеком, заранее договоритесь: каждый сам решает, чем делиться; комментарии о весе, порциях и внешности без просьбы не нужны.

По ходу курса выбирайте действия, которые делают вашу жизнь удобнее. Иногда таким действием станет разговор. Иногда — покупка контейнера для обеда, более спокойное место за столом или отказ от очередного спора о питании.

Осознанное и интуитивное питание

Перед началом практикума я хочу развести два близких понятия. Слова «осознанное» и «интуитивное» нередко используют как взаимозаменяемые. Поэтому может показаться, что достаточно убрать телефон и медленнее жевать — и весь подход уже освоен. Я предлагаю посмотреть, какие вопросы помогает решить каждый из них.

На что направлено внимание

Под осознанным питанием я понимаю намеренное, по возможности безоценочное внимание к опыту еды: ощущениям, вкусу, мыслям, эмоциям и обстоятельствам. Интуитивное питание в модели Трибол и Реш задаёт систему из десяти принципов, в которую входят также отношения с пищевыми правилами, уважение к телу, движение и использование знаний о питании [1, 2, 20].

Я не предлагаю жёсткую границу между двумя подходами. Практика осознанности тоже может затрагивать эмоции, движение и повседневную заботу; сводить её только к медленному жеванию было бы неточно [21]. Для этой книги мне удобно различать навык замечать происходящее и систему ориентиров, в которой этот навык используется. Они могут поддерживать друг друга.

Осознанный вопрос может звучать так: «Что я сейчас замечаю во время еды?» В рамках интуитивного питания я добавляю: «Какие потребности, правила и обстоятельства влияют на мой выбор и что поможет о себе позаботиться?» Ни один вопрос не требует мгновенно получить точный ответ.

Десерт после обеда

Представим обычный обед. Человек берёт десерт, замечает его аромат, текстуру и вкус, старается не торопиться. Это пример внимания к непосредственному опыту. Но затем возникает мысль: «Теперь я должен отменить ужин». Внимательность к вкусу сама по себе ещё не показывает, что произошло с этим правилом.

Я предлагаю рассмотреть и условие компенсации: почему десерт превратился в долг, что известно о потребности в еде дальше, можно ли сохранить обычную заботу о питании? При этом не нужно заставлять себя ни доедать десерт, ни отказываться от него ради доказательства свободы. Здесь навык замечать вкус соединяется с работой над отношением к еде.

Короткий рабочий перерыв

До следующей задачи осталось немного времени. Вы чувствуете голод, а тихого отдельного места нет. Можно заметить спешку, вкус нескольких первых кусочков и удобство еды. Но идея «если не могу поесть полностью осознанно, лучше подожду» добавляет новое препятствие.

Я предлагаю обеспечить доступный обед в реальных условиях. Необязательно ждать идеальной обстановки, чтобы поесть. Позже можно подумать, удастся ли сделать перерыв удобнее. Внимание к опыту остаётся полезным, но не становится условием допуска к еде.

Обед перед дорогой

Сейчас выраженного голода нет, однако впереди несколько часов пути с ограниченной возможностью поесть. Осознанное наблюдение позволяет честно сказать: «Сильного голода пока не замечаю». Из этого не следует, что планировать еду нельзя.

Я предлагаю учесть и ближайшие обстоятельства: поесть перед дорогой, взять подходящую еду или выбрать доступную остановку. Решение зависит от вашего состояния и реальных вариантов. Интуитивное питание не требует отключить знания и ждать предельного сигнала тела. Осознанность также не запрещает планирование.

Добавка за общим столом

Вы замечаете, что хочется ещё, и одновременно слышите комментарий: «Разве тебе мало?» Внимание помогает различить желание, смущение и мысль о чужой оценке. Следующий вопрос касается свободы решения: можно ли взять добавку или отказаться от неё, не оправдываясь весом и будущей тренировкой?

Я предлагаю сохранить оба уровня: заметить своё состояние и при необходимости обозначить границу в разговоре. Не требуется сначала почувствовать полное спокойствие. Подходящий ответ может быть коротким: «Я сам решу, сколько мне сейчас нужно».

Прогулка после ужина

На прогулке человек внимательно замечает шаги, дыхание и окружающие звуки. При этом он может считать, что обязан идти ради отработки ужина. Наблюдение за движением и отношение к его цели — связанные, но разные вопросы.

Здесь я предлагаю уточнить мотив и состояние: нравится ли прогулка, есть ли силы, можно ли сегодня отдохнуть без наказания едой? В интуитивном питании отношения с движением рассматриваются вместе с уважением к телу. Осознанность может помочь заметить давление и здесь.

Как пользоваться обоими подходами

Я предлагаю выбрать один обычный приём пищи и сделать короткую запись из двух частей. Сначала: «Что я заметил: вкус, голод, комфорт, мысль или эмоцию?» Затем: «Что повлияло на решение: потребность, доступность еды, правило, знание или мнение другого человека?» При желании добавьте одно сильное действие для следующего раза.

Одна трапеза не определяет, насколько вы осознанный или интуитивный человек. Не нужно превращать названия подходов в новые ярлыки. В течение курса я буду использовать внимание к опыту и одновременно помогать вам разбираться с условиями выбора. Сохраняйте медицинские рекомендации и обращайтесь за индивидуальной помощью, когда она нужна.

Как интуитивное питание становится привычным

Я предлагаю смотреть на интуитивное питание и как на подход, и как на постепенно складывающийся привычный способ заботы о питании. В повседневности он выражается в конкретных действиях: обеспечить доступную еду, заметить потребность, выбрать подходящий вариант, не отвечать на трудность наказанием и при необходимости попросить помощь. Такие действия можно осваивать и закреплять так же, как другие пищевые привычки.

При этом я не свожу весь подход к одному автоматическому движению. В него входят знания, отношение к себе, навыки наблюдения и бытовая организация. Поэтому точнее говорить о системе связанных привычек. Подготовка обеда может стать привычной раньше, чем спокойное отношение к десерту, а семейная договорённость может ещё требовать обсуждения.

Общие механизмы формирования привычки

Повторение действия в устойчивом контексте может усиливать его автоматичность. В исследовании формирования повседневных привычек скорость изменений заметно различалась у участников [25]. Поэтому я предлагаю повторять посильный шаг в знакомой ситуации и смотреть, становится ли он доступнее, не назначая одинаковый срок всем.

Автоматизировать удобно организационную опору: например, проверять наличие обеда при вечерних сборах. Само решение о еде остаётся чувствительным к обстоятельствам. Я не предлагаю закреплять одну обязательную порцию или учиться игнорировать новое состояние ради сохранения привычки.

Сигнал ожидание действие и вознаграждение

Для разбора я использую популярную модель Джеймса К्लира: сигнал, желание или ожидание изменения состояния, действие и вознаграждение. Это четыре звена привычного цикла [24]. Я предлагаю применять эту схему к конкретному действию, а не пытаться одним циклом объяснить всё питание.

Например, после завершения рабочего блока у вас обычно появляется возможность пообедать. Сигналом становится конец этого блока. Ожидание — получить еду и сделать перерыв. Действие — открыть доступный вариант обеда и поесть с учётом текущих потребностей. Вознаграждение — сам нужный обед, возможность передохнуть и уменьшение хлопот вокруг него. Не нужно отдельно заслуживать еду выполнением упражнения.

Если рабочий перерыв закончился, а голод появился позже, я не предлагаю ждать следующего такого же сигнала любой ценой. Полезная привычка помогает ответить на потребность и допускает другой способ поесть. Сигнал облегчает действие, но не выдаёт разрешение на питание.

Четыре закона изменения поведения

Клир называет практические правила своей модели четырьмя законами: сделать действие очевидным, привлекательным, простым и приносящим удовлетворение [24]. Я использую их как ориентиры для организации практики. Это не гарантия одинакового результата и не медицинские законы.

Сделать очевидным: поместить понятную подсказку там, где действие должно начаться. Например, отметить доступный обед в общем списке или держать подходящую посуду в известном месте. Наблюдать за голодом непрерывно не требуется.

Сделать привлекательным: связать действие с понятной личной пользой. Например, выбрать обед, который нравится и удобен, или освободить время для спокойного перерыва. Я не предлагаю обещать себе нужный размер тела в награду за правильность.

Сделать простым: сократить лишние действия. Если крышка подходит к контейнеру и находится рядом, собрать еду легче. Здесь пригодится пока-ёкэ: устройство кухни помогает предупреждать повторяющуюся бытовую помеху.

Сделать приносящим удовлетворение: замечать непосредственную пользу. Например, «сегодня удалось поесть без долгих поисков». Достаточно самого удобства; не нужно вы-

ставлять оценку за порцию, терпение или отсутствие тревоги.

Этапы освоения навыка

Для работы с этой книгой я предлагаю четыре этапа. Это удобная учебная последовательность, а не обязательная научная периодизация для каждого человека.

1. Выбор задачи. Назовите одну ситуацию и понятное действие: «Мне нужен доступный обед в рабочий день». Уточните условия, которые сейчас мешают.

2. Первая проба. Подготовьте посильный вариант и попробуйте его в реальном дне. Узнайте, что получилось, а что нужно изменить. Не оценивайте всю систему питания по одной попытке.

3. Повторение и закрепление. Возвращайтесь к удобному действию в сходных условиях. Сохраняйте то, что помогает, упрощайте лишнее. Постепенно часть действий может требовать меньше внимания.

4. Перенос и адаптация. Подберите вариант для другого расписания, поездки или трудного дня. Если привычная опора недоступна, измените способ решения задачи. Возвращение к более раннему этапу возможно и не отменяет опыта.

Я предлагаю замечать продвижение по поведению: легче ли начать действие, меньше ли поисков и споров, доступен ли резервный вариант? Сохранение некоторой тревоги не означает, что полезная привычка не формируется. Но повторяющиеся опасные действия вокруг еды требуют помощи, а

не усиления самостоятельной тренировки.

ИП в цепи других пищевых привычек

Интуитивное питание развивается внутри уже существующей системы привычек. На обед влияют покупки, хранение, приготовление, рабочий перерыв и семейное общение. Внимание к ощущениям тоже действует среди этих условий. Поэтому я предлагаю рассматривать связи: какие действия можно осваивать параллельно, а какие удобно соединить в последовательность.

Последовательная цепочка может выглядеть так: проверить доступные продукты, организовать подходящий обед, взять его с собой, воспользоваться перерывом и после еды вернуться к делам без обязательного отчёта. Один шаг облегчает следующий. Если приготовить обед не удалось, цепочка может продолжиться через другой доступный вариант еды.

Для связи с уже знакомым действием можно использовать стратегию присоединения привычек: после привычного шага выполнять небольшой новый [26]. Я предлагаю собственный пример: «После вечерних сборов сумки я проверяю, какой обед доступен завтра». Еда при этом остаётся в необходимых условиях хранения до подходящего момента.

Параллельно могут развиваться другие навыки: вы готовите доступный обед, учитесь отвечать на обвиняющую мысль и договариваетесь дома не оценивать чужую порцию.

Один навык не обязан ждать окончательного освоения другого. Но я предлагаю выбирать объём, который помещается в вашу жизнь, а не запускать все изменения одновременно.

Иногда последовательность необходима для самой задачи: сначала уточнить медицинское ограничение, затем выбирать подходящий продукт для пробы. Иногда удобнее идти параллельно: менять доступность еды и замечать прежнее правило. Универсальной очереди для всех нет. Я предлагаю искать связи, которые поддерживают ваше питание и сохраняют безопасность.

Тринадцать стратегий для повседневной практики

Ниже я собрала практические способы организации работы. Это моя адаптация общих приёмов формирования привычек к задачам этого курса, а не отдельная обязательная программа или тринадцать условий права поесть.

1. Выбирайте наблюдаемое действие. Вместо «питаться идеально» — «иметь доступный обед в выбранный рабочий день».

2. Начинайте с посильного масштаба. Можно подготовить один вариант для одного дня, а не перепланировать питание на месяц.

3. Уточняйте контекст. Определите, где и когда появится возможность выполнить действие, и что может помешать.

4. Присоединяйте новый шаг к знакомому. Проверка обеда может следовать за обычными сборами сумки.

5. Делайте подсказку понятной. Напоминание должно сообщать о доступном действии и находиться там, где его можно заметить.

6. Уменьшайте лишние усилия. Храните подходящие вещи рядом и выбирайте удобную организацию, не усложняя приготовление без необходимости.

7. Применяйте пока-ёкэ к бытовому сбою. Устраните одну причину забывчивости или путаницы; не создавайте пре-

пятствие доступу к еде.

8. Учитывайте предпочтения. Подходящую по вкусу и условиям еду обычно удобнее включать в свой план, чем требовать ежедневного преодоления отвращения.

9. Замечайте непосредственную пользу. Отмечайте удобство, доступный перерыв или более ясную просьбу, а не изменение веса.

10. Используйте короткую обратную связь. Одной записи о том, что помогло и что мешало, может быть достаточно. Если учёт становится навязчивым, его можно сократить.

11. Договаривайтесь о поддержке. Просьба «помоги организовать ужин» понятнее требования к семье принять весь подход.

12. Готовьте резервный вариант. При изменении дня сохраните задачу — доступную еду и заботу, — меняя способ её выполнения.

13. Возвращайтесь без наказания. После пропуска найдите ближайшую подходящую возможность продолжить. Не назначайте лишние ограничения и нагрузку, чтобы возместить пропущенную практику.

Моя привычка в общей системе

Для начала я предлагаю заполнить короткую запись. Не нужно переносить все стратегии в ежедневный список.

Действие, которое я хочу сделать привычнее: ...

Знакомая ситуация или сигнал: ...

Потребность и ожидаемая польза: ...

Самый простой доступный вариант действия: ...

Какую пользу я могу заметить после него: ...

Предыдущий шаг в цепочке и следующий шаг: ...

Навык, который можно развивать параллельно: ...

Одна помеха, которую поможет убрать пока-ёкэ: ...

Резервный вариант и необходимая помощь: ...

Именно так я предлагаю читать дальнейшие недели: как возможности постепенно выстроить согласованную систему пищевых привычек. Иногда сначала понадобится изменить кухонные условия, иногда — уточнить правило, иногда — сделать оба шага рядом. Цель состоит в доступной заботе о себе, которая всё меньше зависит от постоянного усилия.

Месяц 1

Знакомство со своими пищевыми правилами

Прежде чем предлагать вам изменения в питании, я хочу помочь увидеть, чем вы руководствуетесь сейчас. Некоторые решения приняты осознанно: вы выбираете любимое блюдо, учитываете бюджет или готовите то, что удобно взять на работу. Другие выглядят как бесспорные требования: «после определённого часа есть нельзя», «десерт нужно заслужить», «если съел лишнее, завтра следует пропустить приём пищи».

Первый месяц я предлагаю посвятить тому, чтобы заметить такие требования и выяснить, как они действуют в вашей жизни. Я не предлагаю проводить генеральную перепланировку кухни или проверять каждую мысль. Достаточно нескольких наблюдений и одного сильного изменения за неделю.

Перед началом запишите, чего вы хотите от практикума. Выберите конкретную ситуацию. Например: «Хочу меньше тревожиться перед семейным ужином», «Хочу перестать ругать себя за еду», «Хочу спокойно брать обед на работу». Эта запись поможет сохранить связь с вашей собственной целью.

Неделя 1

Замечаем правила вокруг себя и внутри себя

Почему это важно

Разговор о пищевых правилах я начинаю с их происхождения: правило может появиться задолго до того, как вы начинаете его осмыслять. В детстве взрослые требовали до есть всё. Позже реклама обещала быстрый результат, знакомые обсуждали «опасные» продукты, а популярная программа предлагала единственно верное расписание. Со временем некоторые фразы стали звучать вашим собственным голосом.

Термином «культура диет» в этой книге я обозначаю сообщения, которые связывают размер тела с ценностью человека и предлагают заслуживать уважение через ограничения. При этом любой разговор о питании не следует автоматически считать вредным. Медицинская рекомендация, рецепт и практический совет могут помогать. Мы будем смотреть на содержание сообщения и его последствия.

Спросите себя: помогает ли правило решить понятную задачу? Допускает ли оно индивидуальные обстоятельства?

Что происходит, когда следовать ему невозможно? Особенно полезно замечать правила, после нарушения которых возникает желание наказать себя или компенсировать съеденное.

Ситуация из повседневной жизни

На празднике человек съедает кусок торта и думает: «Теперь день испорчен. Завтра не буду обедать». Сам факт угощения превращается в повод пересмотреть следующий день. Можно остановиться на наблюдении: «Я заметил, что считаю десерт нарушением и хочу его компенсировать». Пока не требуется убедить себя, что тревоги больше нет. Первый шаг — увидеть цепочку.

Практика недели

В течение недели запишите три ситуации, в которых вы слышали пищевое правило. Оно может прозвучать в разговоре, рекламе или вашей собственной мысли.

Я предлагаю сохранить точную фразу: например, «я сегодня плохо себя вёл, съел булочку».

Я предлагаю отметить свою реакцию. Это могла быть тревога, раздражение, согласие, желание изменить порцию или отсутствие заметной реакции.

Для начала я предлагаю выбрать одну фразу и про-

верить её основание. Кто сказал, что правило обязательно? Связано ли оно с медицинской рекомендацией, обстоятельствами или страхом оценки?

Сформулируйте более точное описание. Вместо «я плохо себя вёл» можно записать: «Я съел булочку. Хочу понять, понравилась ли она мне и как я себя чувствую».

Не спорьте со всеми окружающими и не ищите ошибку в каждой беседе. Задание посвящено вашим реакциям. Если разговор не затрагивает вас, не нужно искусственно превращать его в проблему.

Что может оказаться трудным

«Если я перестану строго оценивать еду, разве я не забуду о здоровье?»

Внимание к здоровью можно сохранить без оценки собственной личности по содержимому тарелки. Вы вправе интересоваться составом блюда, разнообразием рациона и рекомендациями врача. Попробуйте отделить вопрос «что мне подходит?» от вопроса «достойн ли я уважения после этой еды?».

«Я нашёл слишком много правил и теперь не знаю, с чего начать».

Я предлагаю выбрать одно, которое чаще других вызывает напряжение. Остальные пока оставьте в списке. Наблюдение за большим количеством установок не требует немедленно

менять каждую.

Вопросы в конце недели

Какая фраза повторялась чаще всего?

В какой ситуации она сильнее влияла на мой выбор?

Как изменилось описание события, когда я убрал оценку личности?

Фраза недели для поддержки

«Я могу заметить привычное правило и проверить, помогает ли оно мне».

Неделя 2

Делаем информационную среду спокойнее

Почему это важно

Я предлагаю присмотреться к советам о питании, которые сопровождают нас в телефоне, на работе и дома. Одно сообщение призывает отказаться от продукта, другое советует есть его ежедневно. Не обязательно выяснять правоту каждого автора. Сначала полезно заметить, как постоянный поток советов влияет на ваше внимание и решения.

Поддерживающая среда не обязана состоять только из материалов об интуитивном питании. Иногда лучший результат даёт возвращение к темам, которые вам интересны сами по себе: книгам, ремеслу, музыке, путешествиям. Так питание перестаёт занимать всё информационное пространство.

Ситуация из повседневной жизни

Вы собирались поужинать, но увидели ролик о «неправильной вечерней еде». После просмотра привычный ужин стал вызывать сомнения. Ролик не учитывал ваш день, со-

стояние здоровья и доступные продукты, однако успел изменить настроение. Это повод оценить место такого контента в вашей жизни.

Практика недели

Я предлагаю выбрать одну площадку: канал, социальную сеть или новостную рассылку. Не проводите ревизию всего телефона сразу.

Заметьте два-три источника, после которых чаще возникает тревога, сравнение себя с другими или желание срочно начать ограничения.

На неделю отключите уведомления, скройте публикации или сделайте паузу в просмотре одного из них. Удалять подписку навсегда необязательно.

Освободившееся внимание направьте на интересующую вас тему, не связанную с изменением тела.

В конце недели оцените конкретное изменение: реже ли вы проверяли телефон за едой, меньше ли стало импульсивных решений, легче ли было заняться другими делами?

При выборе информации о здоровье обращайтесь внимание на авторство, ссылки на исследования, описание ограничений и отсутствие обещаний одинакового результата для всех. К подробной проверке научных утверждений я вернусь отдельно; в эту неделю достаточно не принимать новое требо-

вание только потому, что оно звучит уверенно.

Что может оказаться трудным

«Мне неудобно скрывать публикации знакомого человека».

Вы можете сохранить отношения и уменьшить объём его публикаций в своей ленте. Настройка уведомлений — обычное решение о своём времени. Если вас спрашивают, достаточно сказать: «Я сейчас сокращаю поток советов о питании».

«Даже полезная информация вызывает тревогу. Значит, её нельзя читать?»

Тревога сама по себе не доказывает, что сообщение неверно. Важный медицинский разговор тоже бывает неприятным. Разделите проверку достоверности и вопрос о подходящем времени. Необходимую рекомендацию можно обсудить с врачом, а случайный ролик — отложить.

Вопросы в конце недели

Какой источник заметнее всего влиял на моё настроение?

Что произошло, когда я уменьшил контакт с ним?

Чем мне хотелось заняться, когда освободилось немного внимания?

Фраза недели для поддержки

«Я выбираю, сколько места советы о питании занимают в моём дне».

Неделя 3

Пересматриваем отношения с весами и трекерами

Почему это важно

Говоря о приборах и приложениях, я прежде всего различаю их задачи. Кухонные весы помогают приготовить хлеб по рецепту. Дневник симптомов может быть полезен на приеме у врача. Но измерение иногда становится проверкой собственной ценности: от результата зависит настроение, разрешение поесть или отношение к себе.

Здесь я предлагаю разобраться в функции инструмента. Не требуется выбрасывать весы, удалять все приложения или отказываться от необходимого медицинского наблюдения. Я предлагаю исследовать один способ контроля, который вызывает напряжение и не связан с согласованной лечебной задачей.

Ситуация из повседневной жизни

Человек чувствует голод, но приложение показывает, что дневной лимит уже исчерпан. Он решает отказаться от еды,

хотя устал и впереди ещё несколько часов работы. В этот момент я предлагаю заметить конфликт между самочувствием и правилом приложения. Самостоятельный числовой лимит не учитывает автоматически все потребности и обстоятельства.

Практика недели

Перечислите способы, которыми вы проверяете питание или тело: взвешивание, подсчёт калорий, замеры, фотографии, проверка одежды.

Рядом с каждым укажите задачу. Например: «контроль по назначению врача», «выпечка», «успокоиться», «убедиться, что я всё делаю правильно».

Я предлагаю выбрать одну необязательную проверку. Если неясно, нужна ли она для лечения, сначала уточните это у специалиста.

Здесь я предложу попробовать небольшое изменение на несколько дней: отключить уведомление о калориях или отказаться от одного повторного измерения. Не меняйте одновременно всё.

Я предлагаю записать, чего вы опасались и что действительно произошло. Отмечайте настроение, время и поведение; не заменяйте пропущенную проверку другим способом оценить размер тела.

Если эксперимент заметно усиливает тревогу, уменьшите

его масштаб. Например, сначала перестаньте открывать приложение за столом. Возможность остановиться является частью задания.

Что может оказаться трудным

«Без цифр я совсем теряюсь».

Оставьте практические опоры: доступный обед, продукты дома, возможность сделать перерыв и рекомендации лечащего специалиста. Отсутствие необязательной проверки не требует хаотичного дня. Пока можно опираться на организацию питания и постепенно изучать ощущения.

«Мне назначено наблюдение за весом или рационом».

Продолжайте его. Обсудите со специалистом, как уменьшить тревогу вокруг измерений и как интерпретировать результат. Этот практикум не отменяет медицинскую задачу.

Вопросы в конце недели

Какую задачу выполняла выбранная проверка?

Что я чувствовал до неё и после неё?

Какое небольшое изменение оказалось посильным?

Фраза недели для поддержки

«Измерение может дать информацию, но не определяет

МОЮ ЦЕННОСТЬ».

Неделя 4

Учимся отвечать себе без обвинений

Почему это важно

Я хочу обратить ваше внимание на растерянность, которая может появиться, когда привычные правила становятся менее обязательными. Внутренний голос предлагает вернуться к знакомому контролю: «Ты расслабился», «Надо быть строже», «Без запретов ничего не получится». Не нужно заставлять этот голос замолчать. Сначала попробуем отвечать ему точнее.

Самоподдержка не требует отрицать неудобство. Можно признать, что вы переели, пропустили обед или потратили на еду больше, чем планировали. Затем я предлагаю спросить, при каких обстоятельствах это произошло и что можно изменить. Обвинение в слабом характере редко даёт такую информацию.

Ситуация из повседневной жизни

После напряжённого дня вы быстро поели и заметили неприятную тяжесть. Привычная мысль: «Я снова всё испортил». Более точный ответ: «Я ел торопливо после длинного

перерыва. Сейчас мне некомфортно. Хочу понять, как в следующий рабочий день сделать еду доступнее». Это не обещание никогда не повторять ситуацию; это конкретное направление для следующего шага.

Практика недели

Для начала я предлагаю выбрать один эпизод самокритики вокруг еды. Не берите самую болезненную ситуацию, если не готовы к ней возвращаться.

Запишите факт без ярлыков: что произошло и при каких обстоятельствах.

Отдельно запишите обвинительную мысль. Посмотрите, какие выводы о личности она добавила к факту.

Представьте, что похожую ситуацию описал близкий человек. Напишите несколько предложений, которые помогли бы ему разобраться, сохранив уважение к себе.

Прочитайте ответ как обращение к себе. Выберите одно доступное действие: заранее приготовить обед, попросить перерыв, отдохнуть или обсудить повторяющуюся трудность со специалистом.

Необязательно писать длинное письмо. Можно ограничиться фразой: «Мне было трудно в этих обстоятельствах. Я могу разобраться, что поможет дальше». Если такое обращение пока кажется непривычным, начните с нейтрального описания события.

Что может оказаться трудным

«Если я перестану себя ругать, я ничего не изменю».

Здесь я предложу попробовать проверить это в одной ситуации. После спокойного описания выберите конкретное действие и посмотрите, удалось ли его выполнить. Так вы получите собственный опыт, а не новое обязательное убеждение.

«Я понимаю упражнение, но всё равно злюсь на себя».

Раздражение не означает, что практика провалена. Можно одновременно испытывать злость и не добавлять к ней оскорбления. Иногда первой переменной становится небольшая пауза между привычной мыслью и следующим решением.

Вопросы в конце недели

Какие слова я чаще всего использовал против себя?

Как звучало описание той же ситуации без обвинения?

Какое действие помогло мне после этого разговора с собой?

Фраза недели для поддержки

«Я могу признать трудность и выбрать следующий шаг без

оскорблений».

Итоги первого месяца

Я предлагаю перечитать запись о цели, которую сделали перед началом. Возможно, за месяц вы только заметили несколько правил. Возможно, изменили настройки телефона или стали реже проверять приложение. Возможно, задания оказались труднее, чем ожидали. Каждый из этих результатов даёт информацию для продолжения.

Завершите месяц коротким личным итогом:

Правило, которое я теперь замечая: ...

Обстоятельства, в которых оно влияет на меня сильнее: ...

Изменение, которое помогло: ...

То, с чем мне нужна поддержка: ...

Практика, которую я хочу сохранить: ...

Не требуется полностью освободиться от пищевой тревоги до следующей главы. Сохраните одно удобное действие и возвращайтесь к нему по необходимости. В следующем месяце я предложу вам исследовать голод и другие телесные ощущения. Наблюдения первого месяца помогут замечать, когда на них накладываются привычные требования.

Месяц 2

Голод и телесные сигналы

В первом месяце я предлагала вам присмотреться к правилам, которые влияют на питание. Теперь попробуем направить внимание на собственные ощущения: 1. Что вы замечаете, когда потребность в еде постепенно нарастает? 2. Как меняется ваше состояние после обеда?

3. Что помогает услышать себя в середине рабочего дня?

Эти вопросы могут оказаться сложнее, чем кажется. Одни люди узнают голод по ощущениям в животе, другие раньше замечают мысли о еде. Кто-то вспоминает об обеде только во время перерыва, а кто-то на фоне тревоги почти не чувствует аппетита. Я не предлагаю сравнивать эти способы восприятия и выбирать единственно верный.

Теперь я предлагаю вам собирать личные наблюдения, делать еду доступнее и учиться учитывать несколько потребностей одновременно. Если вы пока не уверены, голодны ли вы, это не повод откладывать питание до появления «достаточно убедительного» сигнала.

Один из принципов исходного подхода интуитивного питания — уважение к голоду и достаточное питание [1, 4]. В нашем практикуме это означает, что наблюдение не должно становиться способом терпеть голод или заслуживать еду. Упражнения помогают принимать решения, а не выдают раз-

решение на обед.

Перед началом запишите два предложения: «Обычно я понимаю, что хочу есть, когда...» и «Мне труднее заметить потребность в еде, если...». Можно ответить «пока не знаю». В конце месяца мы вернёмся к этим записям.

Неделя 5

Знакомимся с собственными признаками голода

Что мы называем голодом

Говоря о голоде, я учитываю, что в повседневной речи это слово может обозначать и лёгкое желание поесть, и выраженную потребность в еде после длинного перерыва. Аппетитом обычно называют желание есть, связанное в том числе со вкусом, запахом и привлекательностью блюда. В реальной ситуации эти переживания могут сочетаться. Различие полезно для описания опыта, но не требует строго разделять каждое желание.

Организм использует несколько механизмов регуляции питания. Для практики сейчас важнее не запоминать названия гормонов, а научиться описывать то, что вы действительно замечаете. Общая схема из книги не позволяет по одному ощущению определить, сколько энергии нужно конкретному человеку или почему изменился его аппетит.

Возможные наблюдения: ощущение пустоты или движение в животе, более частые мысли о еде, готовность прерваться ради обеда. Иногда человек замечает усталость или

раздражительность. Но эти проявления неспецифичны: они могут быть связаны с недосыпанием, нагрузкой и другими причинами. Не будем автоматически объяснять всякое ухудшение самочувствия голодом.

Урчание тоже не является обязательным доказательством потребности в еде. Если живот молчит, это не значит, что обед нужно отложить. Я предлагаю учитывать ощущения вместе с обстоятельствами дня и тем, когда вы ели.

Почему сигналы бывает трудно заметить

Когда внимание занято задачей, человек может пропустить постепенное изменение состояния. Во время совещания, работы за рулём или ухода за ребёнком возможность остановиться ограничена. Не всегда дело в недостаточном умении слушать себя: иногда сама организация дня мешает сделать перерыв.

Свою роль может играть привычка оценивать ощущения по внешнему правилу. Например, человек замечает желание поесть, но отвечает: «Ещё рано, нужно потерпеть». Тогда полезно разделить два события: сначала возникло ощущение, затем появилась мысль о том, что с ним следует делать.

Если аппетит изменился после начала лечения, болезни или на фоне других симптомов, обсудите это с врачом. В таком случае одной тренировки внимания может быть недо-

статочно.

Ситуация из повседневной жизни

Вы увлечённо работаете и несколько раз думаете об обеде, но каждый раз решаете закончить ещё одну задачу. Позже замечаете, что торопитесь, раздражаетесь на вопросы и готовы съесть первое доступное блюдо. Для наблюдения важен не вывод «я опять неправильно поел», а момент, в который еда впервые появилась в мыслях. Возможно, именно тогда было удобнее сделать перерыв.

Практика недели

Я предлагаю выбрать один удобный приём пищи в день. Наблюдать перед каждым приёмом необязательно.

Перед едой на несколько секунд спросите себя: «Что я сейчас замечая?» Назовите одно-два ощущения или запишите, что ясного сигнала пока нет.

Добавьте контекст: когда вы последний раз ели, чем занимались, была ли возможность поесть раньше. Не рассчитывайте обязательный интервал.

Поешьте, не дожидаясь более сильного ощущения ради упражнения.

После еды, когда будет удобно, отметьте одно изменение. Например: «перестал думать об обеде», «стало комфорт-

нее», «ощущения почти не изменились».

Достаточно трёх-четырёх таких наблюдений за неделю. Не нужно доказывать, что каждый признак был «настоящим голодом». Вы собираете опыт, а не ставите диагноз.

Что может оказаться трудным

«Я почти ничего не чувствую. Можно ли есть по привычному расписанию?»

Да, практическая организация питания может оставаться опорой. Если ощущения неясны, не нужно отменять обед ради ожидания голода. При продолжающихся трудностях, выраженном ограничении питания или подозрении на расстройство пищевого поведения план питания лучше обсуждать со специалистом.

«У меня появилась слабость. Значит, я просто сильно проголодался?»

Не обязательно. Особенно важно не сводить к обычному голоду дрожь, выраженное головокружение, спутанность сознания или обморок. Некоторые из этих симптомов могут возникать при низком уровне глюкозы, в частности у людей, принимающих определённые лекарства от диабета [5]. При диабете следуйте согласованному плану действий; при остром ухудшении состояния нужна медицинская помощь. Сама запись в дневнике не заменяет оценку причины.

Вопросы в конце недели

Какие ощущения или мысли повторялись?

В каких обстоятельствах я замечал их легче?

Что мешало сделать перерыв, когда потребность в еде уже появилась?

Фраза недели для поддержки

«Мне не нужно доводить голод до предела, чтобы иметь право поесть».

Неделя 6

Замечаем потребность в еде вовремя

От наблюдения к действию

Я предлагаю не останавливаться на распознавании своего состояния: это только часть задачи. Нужно ещё иметь возможность ответить на него. Можно прекрасно замечать голод и регулярно оставаться без обеда, если перерыв всё время занят, дома нечего быстро приготовить или еда недоступна в дороге.

На этой неделе я предлагаю выбрать одну повторяющуюся ситуацию и попробовать улучшить её организацию. Не требуется составлять подробное меню на месяц. Иногда помогает заранее выбрать место для обеда, взять подходящую еду или уточнить, когда возможен перерыв.

В исходном подходе внимание к ранним сигналам голода связано с заботой о достаточном питании [4]. Однако слово «ранний» не означает, что вы обязаны поймать одинаковый момент каждый день. Расписание, нагрузка и доступность еды меняются. Практическая цель — уменьшить ситуации, в которых потребность уже заметна, а ответить на неё долго не удаётся.

Шкала как необязательное описание

Некоторым людям удобно описывать состояние словами, другим — числами. Если вам подходит шкала, используйте её как приблизительную заметку, а не как условие начала еды. Ниже приведён учебный ориентир, а не медицинский тест:

1–2. Потребность в еде ощущается очень сильно; хочется поесть как можно скорее.

3–4. Голод замечен; ещё удобно спокойно выбирать еду.

Состояние примерно нейтральное; выраженного голода или наполненности нет.

6–7. После еды появилась сытость, которая воспринимается как комфортная.

8–9. Наполненность сильная; возможно ощущение тяжести.

Выраженный дискомфорт после еды.

Границы приблизительны. Ваше состояние может не укладываться в одну отметку. Эта шкала не измеряет достаточность рациона и не определяет причину боли или другого симптома. Можно пользоваться словами «слабый», «заметный», «сильный» или вообще отказаться от шкалы.

Если цифры заставляют сомневаться, разрешено ли вам есть, прекратите их использовать. Не существует обязательного балла для обеда. Можно поесть заранее, если дальше

будет длительная дорога или рабочий период без доступа к еде. Такое решение учитывает будущие обстоятельства.

Ситуация из повседневной жизни

До начала поездки вы не чувствуете выраженного голода, но знаете, что в следующие несколько часов поесть будет трудно. Вы можете поесть сейчас или взять еду с собой. Не требуется ждать сильного голода, чтобы решение стало «интуитивным». Планирование тоже является способом заботы о себе.

Практика недели

Я предлагаю выбрать одну ситуацию, в которой еда регулярно откладывается: рабочий день, поездка, дела вне дома или вечер после возвращения.

Найдите конкретное препятствие. Например: «нет времени выбрать кафе», «забываю взять еду», «всё дома требует долгого приготовления».

Подготовьте одно решение. Можно поставить напоминание о перерыве, заранее выбрать место, приготовить доступное блюдо или взять подходящую еду с учётом хранения и своих медицинских ограничений.

Здесь я предложу попробовать решение в двух-трёх похожих ситуациях. Заметьте, стало ли легче поесть без спешки.

При необходимости упростите план. Если приготовление сложного обеда не удаётся, ищите вариант, который реально доступен вам.

Напоминание о перерыве не должно превращаться в приказ обязательно есть в определённую минуту. Оно помогает проверить ситуацию: есть ли возможность остановиться и что вам сейчас нужно.

Здесь я предлагаю воспользоваться принципом пока-ёкэ: заранее убрать одну причину, по которой обед обычно становится недоступен. Например, собрать контейнер, подходящую крышку и прибор в одном месте, а к месту утренних сборов прикрепить напоминание «обед в холодильнике». Еду до выхода храните в подходящих условиях. Такая подсказка помогает вспомнить нужное действие; она не определяет, когда вы обязаны есть. Подробнее я расскажу об этом во встрече с семьёй Орловых в конце годового цикла. Так подготовка еды и привычка отвечать на потребность в питании соединяются в последовательность, которую можно повторять в обычном дне.

Что может оказаться трудным

«Я боюсь, что еда с собой заставит меня постоянно перекусывать».

Наличие еды создаёт возможность выбора, а не обязанность её съесть. Можно наблюдать, что происходит именно с

вами. Если привычная порция не подходит, измените организацию следующей поездки. Не требуется проверять самоконтроль пустым контейнером.

«На работе мне не разрешают делать перерывы тогда, когда нужно».

Это реальное ограничение среды. Попробуйте выяснить доступные варианты: согласованный перерыв, еда до начала смены или возможность взять её с собой. Не обвиняйте себя в том, что условия не позволяют идеально следовать упражнению. Если состояние здоровья требует определённого режима, обсудите организацию работы с врачом и работодателем в доступном вам порядке.

Вопросы в конце недели

Какое препятствие я смог уменьшить?

Что изменилось в спешке, комфорте или возможности выбрать еду?

Какое решение стоит сохранить на следующую неделю?

Фраза недели для поддержки

«Я могу заранее сделать еду доступной, не ожидая крайнего голода».

Неделя 7

Учитываем голод аппетит и эмоции вместе

Почему одного вопроса бывает мало

Я предлагаю рассматривать желание поесть вместе с обстоятельствами, в которых оно возникает. Вы чувствуете потребность в еде, видите любимое блюдо, хотите разделить ужин с близкими или ищете утешения после неприятного разговора. Несколько причин могут действовать одновременно.

Поэтому я не предлагаю делить каждый эпизод на «правильный физический» и «неправильный эмоциональный» голод. Такая проверка легко становится очередным запретом. Нам полезнее увидеть, какие потребности присутствуют сейчас и что может помочь.

Если вы давно не ели и при этом расстроены, разговор с другом не отменяет потребности в еде. Если вы уже поели, но вам хочется попробовать десерт, это не доказывает, что произошла ошибка. А если еда часто становится единственным способом справляться с сильными переживаниями, можно постепенно добавлять другие формы поддержки

и при необходимости обращаться за помощью.

Эмоциям я посвящу отдельный месяц. Сейчас задача скромнее: не делать поспешный вывод и заметить сочетание обстоятельств.

Ситуация из повседневной жизни

После сложного разговора вы тянетесь к печению. Первая мысль: «Это эмоциональное питание, значит, есть нельзя». Но утром вы поели немного, обед перенесли, а сейчас уже вечер. В этой ситуации могут одновременно присутствовать голод, усталость и желание успокоиться. Полезно обеспечить еду и подумать о поддержке, не заставляя одну потребность конкурировать с другой.

Практика недели

Я предлагаю выбрать один эпизод желания поесть, который вас заинтересовал. Не нужно делать паузу перед каждым кусочком.

Спросите: «Когда я ел и была ли эта еда достаточной для меня по ощущениям и обстоятельствам?» Если не знаете, запишите неопределённость.

Спросите: «Что я замечаю в теле и какие чувства сейчас присутствуют?» Можно назвать голод, усталость, напряжение, интерес к вкусу или ничего определённого.

Спросите: «Что доступно и что может помочь?» Ответов может быть несколько: поесть, сесть в более спокойном месте, отдохнуть, поговорить или попросить практическую помощь.

Для начала я предлагаю выбрать доступное действие. Если решили поесть, не превращайте вопросы в условие заслужить еду.

Запишите результат двумя-тремя предложениями. Например: «Хотелось сладкого после неприятного звонка. Заметил, что обед был очень давно. Поел и позже попросил близкого поговорить со мной». Не нужно давать окончательное название виду голода.

Как описывать желание точнее

Вместо «я ем только от скуки» можно записать: «В свободный вечер я чаще думаю о еде; хочу посмотреть, были ли другие занятия и как проходили предыдущие приёмы пищи». Вместо «я не должен хотеть десерт после ужина» — «Я уже чувствую сытость и одновременно интересуюсь вкусом десерта. Хочу принять решение с учётом комфорта».

Точное описание оставляет место для выбора. Ярлык обычно слишком быстро заканчивает исследование.

Что может оказаться трудным

«Если я разрешу себе есть ради вкуса, как я пойму, когда достаточно?»

Постепенно я подробнее расскажу про удовольствие и сытость. Пока можно заметить, нравится ли еда и насколько комфортно вы себя чувствуете. Не требуется решить вопрос навсегда в одном эпизоде. Также не нужно специально есть через выраженный дискомфорт, чтобы доказать отсутствие запретов.

«Я постоянно думаю о еде. Это обязательно связано с эмоциями?»

Нет, по одному признаку нельзя определить причину. Посмотрите, не откладывается ли питание, нет ли многочисленных запретов и хватает ли вам еды. Если мысли становятся мучительными, возникают эпизоды потери контроля или питание сильно ограничено, полезна профессиональная оценка. Самостоятельное объяснение «это просто стресс» может пропустить другие обстоятельства.

Вопросы в конце недели

Какие потребности сочетались в выбранной ситуации?

Смог ли я добавить поддержку, не отменяя еду?

Как изменилось решение, когда я отказался от поспешно-

го ярлыка?

Фраза недели для поддержки

«Я могу одновременно нуждаться в еде, отдыхе и поддержке».

Неделя 8

Развиваем внимание к телу без постоянного контроля

Что такое интероцепция

Интероцепцией называют восприятие сигналов, поступающих изнутри тела. В этом курсе я использую это слово, когда говорю о замечании голода, наполненности и других внутренних ощущений. В исходной модели интуитивного питания внимание к телесному опыту занимает важное место [1, 2].

Но внимание и точность не одно и то же. Можно сосредоточиться на ощущениях и всё равно не понимать его причину. Самонаблюдение не превращает вас в измерительный прибор и не заменяет обследование при повторяющихся симптомах.

Непрерывно следить за телом я вам тоже не предлагаю. Такая задача может утомлять и усиливать тревогу. Несколько коротких наблюдений в удобные моменты достаточно для практики. Затем внимание можно вернуть к еде, разговору или работе.

Короткая пауза

Я предлагаю выбрать спокойный момент перед едой или после неё. Необязательно закрывать глаза или менять дыхание. Почувствуйте опору под ногами, спинкой стула или ладонями. Затем назовите одно внутреннее ощущение, если оно доступно: желание поесть, наполненность, тепло, напряжение.

Если сосредоточение на теле неприятно, посмотрите вокруг и назовите несколько предметов. Можно пропустить упражнение. Его цель — удобное знакомство с опытом, а не преодоление дискомфорта любой ценой.

Пауза не должна затягивать начало еды. Когда вы голодны или ограничены во времени, можно сначала поесть и вернуться к наблюдению позже.

Ситуация из повседневной жизни

Вы садитесь обедать и пытаетесь определить точный уровень голода. Через минуту начинаете сомневаться, затем проверяете снова. В результате внимание занято оценкой, а еда остывает. Здесь полезно сократить задачу: «Сейчас я хочу поесть. Этого наблюдения достаточно». Иногда развитие навыка требует меньше проверки.

Практика недели

Я предлагаю выбрать несколько удобных моментов за неделю для короткой паузы. Не устанавливайте обязательную частоту.

Заметьте внешнюю опору: стул, пол под ногами или поверхность стола.

Назовите одно внутреннее ощущение либо скажите: «Сейчас мне трудно его различить».

Спросите: «Нужно ли мне что-то сделать сейчас?» Возможное действие — поест, устроиться удобнее, отдохнуть или ничего не менять.

Я предлагаю вернуться к своему занятию. Не проверяйте результат каждую минуту.

В конце недели сравните два наблюдения: когда было легко замечать ощущения и когда внимание становилось напряжённым. Это поможет подобрать комфортный способ практики.

Что может оказаться трудным

«Я замечаю напряжение, но не могу его убрать».

Упражнение не требует немедленного расслабления. Иногда достаточно понять, что вы сидите неудобно или продолжаете думать о рабочей задаче. Можно поменять положение

ние, закончить обед без дополнительной проверки и заняться причиной напряжения позже.

«Чем больше слушаю тело, тем сильнее тревожусь».

Уменьшите частоту наблюдений или остановитесь. Можно опираться на привычную организацию питания и обсуждать тревогу со специалистом. Если внимание к ощущениям становится навязчивым, продолжать упражнение через силу не нужно.

Вопросы в конце недели

Какая короткая пауза оказалась удобной?

Удавалось ли после наблюдения вернуться к еде или другим делам?

Что я хочу упростить в следующей практике?

Фраза недели для поддержки

«Я могу замечать ощущения и затем возвращаться к своей жизни».

Итоги второго месяца

Я предлагаю вернуться к двум предложениям, написанным перед началом. Появились ли новые наблюдения? Возможно, вы узнали собственные признаки голода. Возможно, заметили прежде всего организационную трудность: перерыв постоянно откладывается или дома не хватает доступной еды. Это тоже важный результат.

Я не предлагаю требовать от себя точного распознавания каждого ощущения. Для продолжения достаточно нескольких личных ориентиров и понимания, что делать, когда сигналы неясны.

Завершите месяц короткой записью:

Я чаще замечаю потребность в еде по следующим признакам: ...

Мне труднее замечать её в таких обстоятельствах: ...

Сделать еду доступнее помогло: ...

Когда голод и эмоции сочетались, полезным оказалось: ...

Я хочу сохранить эту практику: ...

Мне нужно обсудить со специалистом: ...

Я предлагаю выбрать одно действие для следующего месяца. Это может быть удобный перерыв, еда в дорогу или короткая запись без числовой оценки. Не переносите весь набор упражнений в ежедневный обязательный список.

В третьем месяце я предложу рассмотреть отношение к

продуктам, которые кажутся запрещёнными или вызывают тревогу. Наблюдения за голодом помогут учитывать потребность в еде вместе с пищевыми правилами. При этом медицинские ограничения остаются отдельной задачей: работа со страхом перед продуктом не отменяет аллергию, лечебные назначения и другие необходимые меры.

Месяц 3

Снимаем пищевые запреты и возвращаем выбор

В первые два месяца я предлагала вам замечать привычные правила и изучать телесные сигналы. Теперь обратимся к продуктам, вокруг которых возникает особенно много напряжения. Одно блюдо кажется допустимым только по праздникам, другое хочется съесть тайком, третье вызывает мысль о наказании тренировкой или пропуском следующего приёма пищи.

Иногда человек хорошо замечает голод, но выбор еды всё равно определяется страхом. Он ищет «разрешённое» блюдо, хотя хотел другое, а после приёма пищи продолжает думать о запрещённом. Здесь полезно исследовать не только ощущения, но и смысл ограничений.

В исходном подходе интуитивного питания этому посвящён принцип примирения с едой [1, 4]. В этом практикуме я предлагаю постепенно замечать запреты, уточнять их основания и пробовать более свободный выбор. Свобода включает возможность съесть продукт, отказаться от него или отложить решение без наказания за любой из этих вариантов.

Снятие запретов не означает одинаковой питательной ценности всех блюд. Различия в составе, переносимости и безопасности остаются важными. Я предлагаю учиться отделять их от оценки собственной личности: содержание тарелки не делает человека достойнее или хуже.

Медицинские ограничения сохраняются. При целиакии требуется избегать глютена; такая необходимость не исчезает после работы с тревогой [7]. При аллергии и других состояниях следуйте согласованным рекомендациям. Не включайте противопоказанный продукт в упражнения, чтобы проверить своё доверие к телу. Если основание ограничения неясно, сначала обсудите его с врачом.

В этом месяце не требуется попробовать все продукты из своего списка. Можно ограничиться одним посильным шагом. При выраженном страхе еды, активном расстройстве пищевого поведения или повторяющихся эпизодах потери контроля подобную работу лучше проводить с профильным специалистом. Самостоятельный практикум не заменяет индивидуальный план помощи.

Неделя 9

Составляем карту пищевых запретов

Как выглядит запрет

Когда я говорю о запрете, я имею в виду не только прямое слово «нельзя». Иногда он звучит как условие: «Можно только после тренировки», «Можно, если завтра устрою разгрузочный день», «В гостях разрешаю себе всё, но дома такое не держу». Внешне человек ест продукт, однако внутренне сохраняет долг, который нужно вернуть.

Другой вариант — решение съесть побольше сегодня, поскольку завтра продукт снова окажется недоступен по собственному правилу. Прежде чем менять поведение, полезно увидеть эту связь. Я не считаю каждое желание добавки доказательством запрета; для понимания нужны наблюдения конкретных ситуаций.

Отсутствие продукта в рационе тоже не всегда означает проблему. Возможно, он вам не нравится, недоступен по цене, не подходит по убеждениям или противопоказан. Ваша задача — понять основание решения и его последствия. Никто не обязан есть все существующие продукты, чтобы считаться свободным в выборе.

Ситуация из повседневной жизни

Человек любит хлеб, но дома разрешает его себе только в выходные. В субботу он думает: «Нужно успеть наесться, с понедельника опять нельзя». Для исследования важно записать именно это условие. Возможно, тревога связана с ожидаемым возвращением запрета, а не только с самим хлебом.

Практика недели

Выпишите несколько продуктов или блюд, которые вызывают напряжение. Можно начать с трёх, не составляя полный перечень.

Рядом запишите точное правило: «только по праздникам», «после этого нельзя ужинать», «это нужно заслужить».

Укажите известное основание. Разделите медицинское назначение, личное предпочтение, убеждение, практическое ограничение и страх оценки. Если не знаете, так и напишите.

Я предлагаю отметить последствия правила: отказ от встречи, долгие размышления, чувство вины, желание съесть больше перед новым запретом или отсутствие заметной трудности.

Я предлагаю выбрать одну запись, с которой готовы работать дальше. Продукты с противопоказаниями исключите из самостоятельных проб.

При желании расположите записи по выраженности тревоги: слабая, умеренная, сильная. Можно использовать числа от 0 до 10, если это удобно. Оценка помогает выбрать сильное начало, но не является диагностическим тестом и не требует точности.

Как выбрать первый шаг

Начните с ситуации, которая вызывает умеренное напряжение и понятна по условиям. Не выбирайте самую пугающую еду только ради быстрого продвижения. Если уже составление списка вызывает сильное переживание, остановитесь: этот материал можно обсудить со специалистом, не переходя к самостоятельной пробе.

Иногда первым шагом становится уточнение факта. Например, человек избегает продукт после случайно услышанного совета. Вместо немедленной дегустации можно выяснить, есть ли медицинское основание у ограничения.

Что может оказаться трудным

«Я не знаю, где личный выбор, а где запрет».

Я бы обратила внимание на то, что происходит при изменении обстоятельств. Если любимого блюда нет, можете ли вы выбрать другое без сильной тревоги? Если вы поступили иначе, возникает ли желание наказать себя? Эти вопросы по-

могут исследовать гибкость, но не дают готового диагноза.

«Мне не хочется возвращать определённый продукт».

Вы вправе этого не делать. Важно понять, соответствует ли решение вашим предпочтениям и потребностям. Практикум не требует преодолевать любое нежелание и не оценивает успех по числу попробованных блюд.

Вопросы в конце недели

Какое условие повторялось в моих правилах?

Какие ограничения имеют ясное основание, а какие требуют уточнения?

Какую одну ситуацию я готов исследовать дальше?

Фраза недели для поддержки

«Я могу уточнить основание запрета и сам выбрать сильный шаг».

Неделя 10

Пробуем выбранный продукт без испытания себя

Что может дать знакомство с едой

Прежде чем предложить вам пробу продукта, я хочу обратить внимание на тревогу: если продукт долго связывался с нарушением правил, она может занимать больше внимания, чем вкус. Человек заранее ждёт потери контроля или готовит оправдание. Спокойная проба позволяет узнать больше о реальном опыте: нравится ли блюдо, удобно ли его есть, что происходит до и после.

С этим иногда связывают понятие габитуации, или привыкания. В исследованиях повторное предъявление пищевых стимулов может сопровождаться уменьшением определённых реакций. Однако на процесс влияют условия и индивидуальные различия [6]. Из этого нельзя вывести обещание, что доступ к продукту обязательно устранил тягу за несколько дней. Наше упражнение не воспроизводит лабораторное исследование и не гарантирует определённого результата.

В повседневной работе важнее уменьшить особый статус продукта и проверить привычные ожидания. Он может оста-

ваться любимым. Цель не в том, чтобы перестать хотеть вкусную еду или доказать равнодушие.

Подготовьте обычные условия

Для начала я предлагаю выбрать время, когда можно спокойно поест и не торопиться немедленно к следующему делу. Не пропускайте предыдущую еду ради «правильной» пробы и не сокращайте следующий приём в качестве компенсации. Если чувствуете сильный голод, сначала обеспечьте доступное достаточное питание; дегустация не должна заменять необходимый обед.

Можно включить выбранный продукт в привычный приём пищи или попробовать отдельно, если вам так удобно. Не требуется закупать огромный запас или держать еду на виду. Организуйте доступ так, чтобы он соответствовал бюджету, хранению и вашему спокойствию. Разрешение есть не зависит от наличия полной полки запасов.

Ситуация из повседневной жизни

Вы давно считаете выпечку допустимой только в особые дни. Для первой пробы выбираете привычный выходной обед и покупаете то, что действительно хочется. Перед едой возникает мысль: «Потом придётся это отрабатывать». Вы отмечаете её и возвращаетесь к вкусу. Уже само замечание

привычной мысли даёт полезный материал, даже если тревога пока сохраняется.

Практика недели

Возьмите одну подходящую запись из списка предыдущей недели. Проверьте отсутствие известных противопоказаний.

До пробы запишите ожидание: чего вы опасаетесь и что предполагаете почувствовать. Не нужно подробно представлять худший сценарий.

Подготовьте еду и удобное место. Выбирайте посильный вариант, без обязательной порции, заданной учебником.

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.