Игорь Кабо

Позитивная психология питания

Igor Kabo

Как настроиться на диету и не сорваться



Игорь Кабо

Позитивная психология питания: Как настроиться на диету и не сорваться

«Автор»
2026

Кабо И.

Позитивная психология питания: Как настроиться на диету и не сорваться / И. Кабо — «Автор», 2026

«Позитивная психология питания. Как настроиться на диету и не сорваться» —практическая книга о том, как изменить отношение к питанию, научиться справляться с трудностями и сделать заботу о себе естественной частью жизни.Как соблюдать рекомендации по питанию без постоянного напряжения, чувства вины и ощущения лишений? Как не терять мотивацию, справляться с эмоциональным перееданием, преодолевать срывы и находить удовольствие в привычных блюдах даже при необходимости ограничений?Эта книга поможет лучше понять свои пищевые привычки, найти внутренние опоры и выстроить комфортную систему питания с учётом личных потребностей и медицинских рекомендаций. Практические упражнения, психологические инструменты и принципы адаптивной кулинарии помогут сделать путь к здоровому питанию более осознанным, посильным и приятным.Её главная идея проста: диета — не приговор, а питание должно оставаться источником заботы, вкуса и удовольствия.

© Кабо И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Аннотация 5
Об авторе 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Игорь Кабо
Позитивная психология питания: Как настроиться на диету и не сорваться

Аннотация

Позитивная психология питания: Как настроиться на диету и не сорваться — М.: Издательство IGOR KABO, 2026. («Игорь Кабо. Здоровое питание»)

Автор: Игорь Кабо

Составитель: Игорь Кабо

Дизайн: Игорь Кабо

ISBN 978-5-6054364-8-5

Практическая книга о том, как изменить отношение к питанию, научиться справляться с трудностями и сделать заботу о себе естественной частью жизни.

Как соблюдать рекомендации по питанию без постоянного напряжения, чувства вины и ощущения лишений? Как не терять мотивацию, справляться с эмоциональным перееданием, преодолевать срывы и находить удовольствие в привычных блюдах даже при необходимости ограничений?

Эта книга поможет лучше понять свои пищевые привычки, найти внутренние опоры и выстроить комфортную систему питания с учётом личных потребностей и медицинских рекомендаций. Практические упражнения, психологические инструменты и принципы адаптивной кулинарии помогут сделать путь к здоровому питанию более осознанным, посильным и приятным.

Распечатка, перепечатка или иное распространение без письменного согласия правообладателя запрещены!

Об авторе



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.