Анастасия Томилова
психолог, психотерапевт



От автора бестселлера **Почему я не худею**

# ПОЧЕМУ Я СТОЛЬКО ЕМ?

реальные причины переедания
и как с ними справиться

Психологическая забота о себе

Анастасия Томилова

# Почему я столько ем? Реальные причины переедания и как с ними справиться

«Эксмо»
2026

УДК 159.9
ББК 88.5

**Томилова А.**

Почему я столько ем? Реальные причины переедания и как с ними справиться / А. Томилова — «Эксмо», 2026 — (Психологическая забота о себе)

ISBN 978-5-04-258789-4

Ты точно хочешь есть? Может, тебе просто грустно, скучно и тревожно? Как отделить физический голод от эмоционального? На эти и многие другие вопросы отвечает психолог и специалист по пищевому поведению Анастасия Томилова, автор книги «Почему я не худею?». Она не только рассказывает, как устроено переедание, но и дает практические инструменты, которые помогут справляться с эмоциями без еды. А еще – учит распознавать настоящий голод, корректировать пищевые сценарии и худеть без вечной борьбы с собственным аппетитом. Для тех, кто: – начинает худеть с понедельника; – после переедания обещает себе «больше никогда»; – каждый ПМС превращает в турецкий шведский стол; – хочет наконец влезть в то самое платье; – мечтает не просто похудеть, а разобраться с перееданием раз и навсегда.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-258789-4

© Томилова А., 2026
© Эксмо, 2026

# Содержание

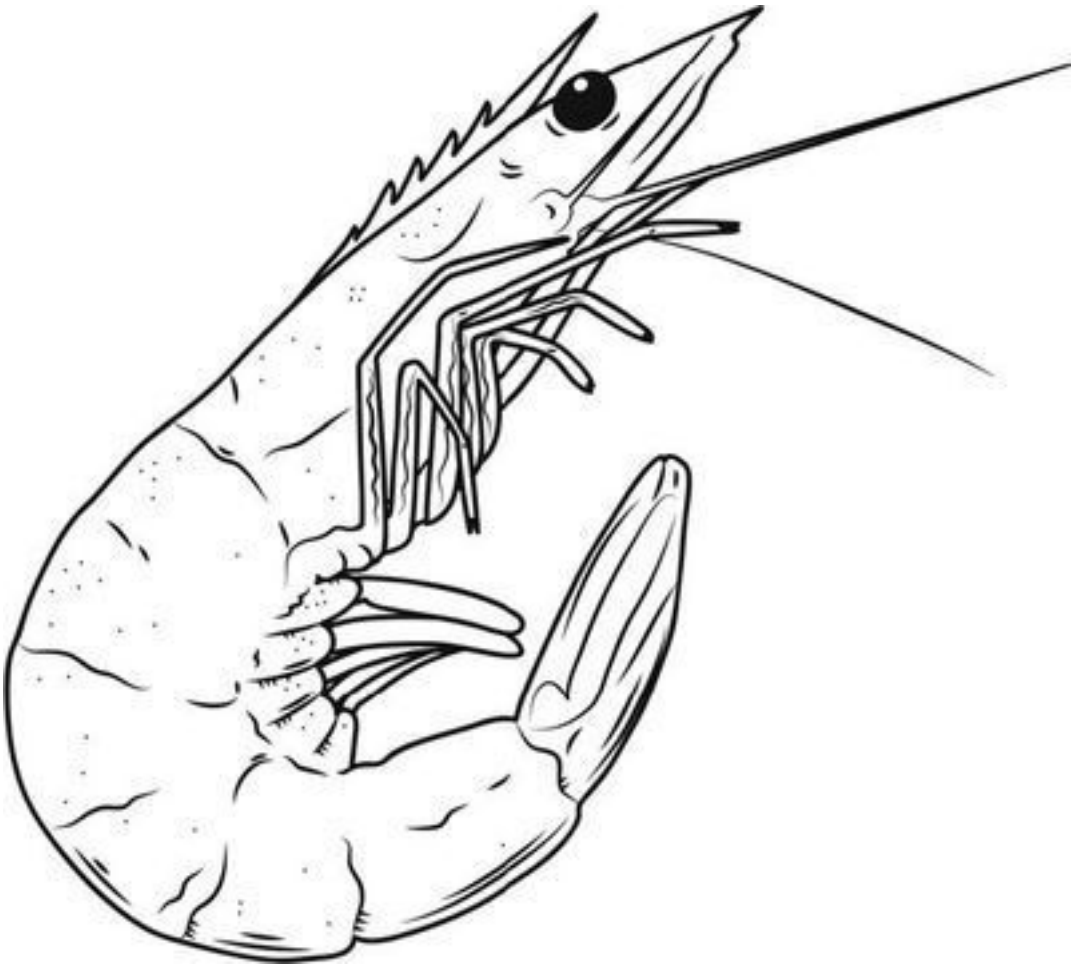
Введение 6
Конец ознакомительного фрагмента. 9

# Анастасия Томилова
# Почему я столько ем? Реальные причины переедания и как с ними справиться

© Томилова А. В., текст, 2026
© Борник В. О., обложка, 2026
© Иллюстрации Magnific (magnific.com)
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

# Введение



Вы когда-нибудь хотели похудеть? Пробовали? А сколько раз?

Эту книгу я написала для тех, кто все еще хочет похудеть. Для тех, кто уже не один год пытается это сделать. Кто застрял в своем нежелательном весе, мечтает о другом, но продолжает думать, что для результата ему(ей) чего-то не хватает. То ли воли, то ли особенной мотивации, то ли волшебной силы желания, а может, просто времени, чтобы готовить полезную еду и ходить в спортзал.

> Нет, с вами все в порядке, у вас всего достаточно. Кроме одного – вы используете методы, которые не могут помочь сбросить вес.

Все, что вы знаете о похудении из популярных источников, ведет не к похудению, а к набору веса. Возможно, сначала эти методы и помогают увидеть на весах те самые цифры, но на длинной дистанции они не только бесполезны, но и опасны.

Дело в том, что само по себе сильное ограничение питания для человека противоестественно. Видя еду, мы испытываем прилив дофамина и, осознанно или нет, стремимся поесть. Это эволюционный механизм, который спас человека как вид во времена дефицита пищи. Сейчас он работает так же, хотя условия жизни изменились.

Практикуя ограничения в питании, мы многократно усиливаем и раскручиваем свою страсть к еде. Желая сбросить вес, мы используем диету, и тем самым создаем условия для запасания энергии и набора веса. Диета как способ снизить вес – тупиковая стратегия.

Еда для нас – не только энергия и вкусное топливо, для многих людей, особенно для тех, кто сталкивается с проблемой лишнего веса, но и способ утешиться в моменты грусти, стресса и сложных чувств. Она приносит удовольствие и расслабление, и многие из нас используют пищу, чтобы помочь себе во время стресса.

Это приводит к тому, что страсть к пище растет еще сильнее. Если вы садитесь на диету, то создаете идеальные условия для того, чтобы переедание и лишний вес стали вашими постоянными спутниками. Отныне вы испытываете двойной стресс – дефицит энергии и недостаток расслабления.

Вы ходите по кругу от диеты к пищевым срывам, потом снова к диетам и снова к пищевым срывам. В результате вы отчаиваетесь, страдаете, пытаетесь убедить себя, что нужно смириться или найти силу воли, а ваша самооценка падает. Но проблема не решается, желание похудеть никуда не уходит, а переедание становится постоянным спутником.

Я сама сидела на диетах много лет. Начала в 13 лет, закончила в 21. За это время наворотила со своим здоровьем столько дел, что до сих пор, в свои 46, разбираюсь с последствиями. Но диеты не приводили меня к результату (не считаю за результат снижение веса на 1–2 месяца, результат – это минимум 3–5 лет), а похудеть мне очень хотелось.

Мне так хотелось иметь стройное тело, что, набив шишек на диетах, я впала в депрессию, а потом разозлилась, разобралась и нашла способ похудеть. Позже я стала психотерапевтом, который специализируется на теме пищевого поведения, похудении, эмоциональном переедании, и даже выпустила бестселлер об этом.

После выхода моей первой книги многим показалось, что я против похудения. Люди иногда как будто даже извинялись передо мной, когда говорили, что им хочется похудеть. Но нет, я лишь против легкомысленного отношения к изменениям своего тела, против жестокости, которую мы применяем к себе ради соответствия стандартам.

За последние 20 лет через меня прошли тысячи людей в частной практике и на моих курсах по восстановлению пищевого поведения, и я многое поняла за это время.

> Нельзя худеть наскоком и между делом, как будто это что-то простое и безобидное. Делайте это аккуратно, потому что ваше тело – это вы.

Занимаясь снижением веса, можно очень много понять про себя и сделать свою жизнь лучше. А можно замучать себя неэффективными и опасными технологиями и потерять здоровье. Причем это не зависит от интеллекта и логического мышления. Умные, талантливые и совершенно успешные в других делах люди тоже порой худеют с тяжелыми последствиями. Захваченность идеей похудения немного затуманивает мозг, и в этой книге мы разберемся почему.

К сожалению, в массовом сознании сама идея снижения веса содержит в себе допущение, что похудеть – легко. Также многим кажется, что если человек имеет лишний вес, то он просто ленится.

Это глупость, никто по своей воле и в здравом уме не будет увеличивать свое тело и постоянно терпеть неудобства только от лени.

Если есть лишний вес, значит, есть какая-то психологическая проблема и причина, которая этому поспособствовала. Не нужно мерить всех одним мерилом. Необходимо сменить «призму», через которую мы смотрим на эту проблему, потому что перед нами трудная задача с множеством неизвестных.

Похудеть – это как переехать в другой город. Подходить к этому нужно с умом, планированием и учетом своих особенностей, предпочтений и психологических особенностей.

Эта книга состоит из четырех частей. В первых трех частях вы узнаете о биологических и психологических причинах лишнего веса, как психика нас защищает, при чем здесь эмоции, а в четвертой вы получите подробный план и инструменты для решения проблемы лишнего веса.

Важно понимать, что данная книга не совсем про РПП (расстройства пищевого поведения) в том смысле, в котором изначально возникло это понятие. РПП – это группа расстройств, которые являются медицинской проблемой и описаны в медицинских справочниках болезней. К РПП относятся анорексия, булимия и компульсивное переедание.

То, о чем пишу я, – это нарушения пищевого поведения, то есть нечто, что не является психическим расстройством, но является важной проблемой и приносит людям настоящие страдания. Нарушения пищевого поведения, по сути, вариант «нормы», люди часто живут с ними десятилетиями и не знают, что это можно изменить. Более того, нарушения пищевого поведения часто выглядят как геройство – человек пьет один кефир, и мы видим в этом волевое усилие, а неизбежные слезы и срывы остаются вне нашего поля зрения.

> Держать диету снова и снова, питаться «чисто» и постоянно думать о фигуре – не норма, даже если для многих это выглядит как дисциплина и большая сила воли.

Каждый день я встречаюсь с людьми, которые пострадали от традиционных способов снижения веса. Они обращаются ко мне за помощью не только для того, чтобы восстановить самооценку, наладить отношения с телом и питанием; люди приходят к психологам за решением самых разных проблем. Но почти все мои клиенты приходят ко мне еще и потому, что я знаю, как важно и как сильно порой хочется сбросить вес и наладить отношения с едой.

Идея написать эту книгу пришла ко мне после очередной первичной консультации с клиенткой, где я снова увидела повторяющиеся паттерны, которые так характерны для тех, кто хочет похудеть, но любит поесть и не может разорваться между этими двумя желаниями. Помню, я шла из спортзала и думала о ней. Как же много людей ведь категорически заблуждаются в том, что может помочь им похудеть!

Тогда и родились три факта о снижении веса: лишний вес и переедание – это симптом, снижать вес трудно, диеты разрушают пищевое поведение. Если что-то отрицаешь – предлагай. Когда я дошла до дома, то поняла, что без ответа на вопрос «а что тогда нужно делать, если не сидеть на диете?» обойтись не получится. А мне и не хотелось, напротив, я мечтала собрать из всех своих знаний подробную инструкцию для работы с пищевым поведением и для снижения веса.

# 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.